



amigos cercanos

UN BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL DE NEIGHBORHOOD HEALTH PLAN OF RHODE ISLAND (NEIGHBORHOOD)

Neighborhood da la bienvenida a los participantes de Rhody Health Partners

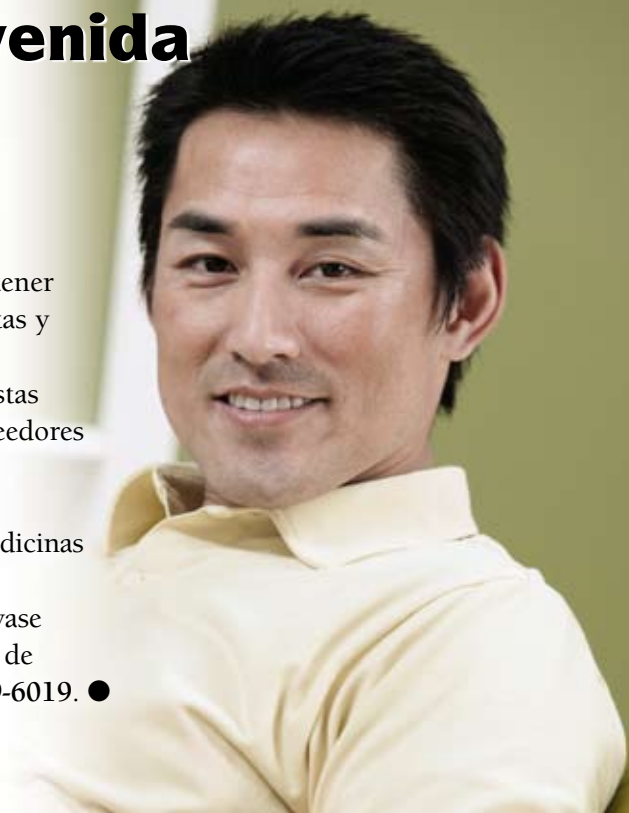
A partir del 1 de abril de 2008, Neighborhood da la bienvenida a los participantes de Rhody Health Partners como sus miembros más nuevos. Rhody Health Partners es la opción preferente del plan de salud de DHS para más de 12,000 adultos de Rhode Island con discapacidades que únicamente reúnen las condiciones para optar a Medicaid. El programa se basa en el exitoso modelo Rlte Care para niños y familias.

Neighborhood es uno de los dos planes de salud que se unen a Rhody Health Partners. Los dos planes de salud ofrecen muchas de las mismas cosas. Pero seleccionar a Neighborhood representa muchos beneficios. Estos incluyen:

- Servicio al cliente inteligente y amistoso proporcionado por representantes locales que hablan muchos idiomas,

- Ayuda comprensiva para obtener citas con médicos especialistas y transporte a las mismas,
- Muchos médicos y especialistas destacados incluyendo proveedores de servicios de la Salud del Comportamiento, y
- Estupendos beneficios de medicinas y equipos médicos.

Si tiene alguna pregunta, sírvase llamar a nuestro Departamento de Servicio al Cliente al 1-800-459-6019. ●



CAMBIO EN PASE DE AUTOBÚS BENEFICIOS

Debido a cambios en los beneficios de DHS, comenzando el 1ero de Julio, la mayoría de los participantes de Rlte Care que necesitan "transporte medico no urgente" califican para obtener un pase para el nuevo Rhody Ten Ride. Favor de llamar la línea de información de Rlte Care al 1-401-462-5300 para recibir mas información.

contenido:

¡Rifa de casco para ciclistas:
Inscríbese hoy mismo!

página 3

Depresión posparto: Lo que deben
saber las nuevas mamás

página 4

Proteja a sus niños contra
la intoxicación por plomo

página 5

Red de Proveedores de Neighborhood

Llame a Servicio al Cliente al 1-800-459-6019 para obtener información actualizada acerca de la red de médicos y profesionales de la medicina de Neighborhood.

Derechos y Responsabilidades de los Miembros

Apoyamos sus derechos como miembro de Neighborhood y deseamos que reciba cuidados y servicios de alta calidad. Por favor sea consciente de sus derechos y responsabilidades como miembro.

SUS DERECHOS COMO MIEMBRO

- Usted tiene derecho de recibir información acerca de Neighborhood; sus servicios, profesionales de la medicina y proveedores de servicios; y acerca de los derechos y responsabilidades de los miembros.
- Usted tiene derecho de ser tratado con respeto y reconocimiento de su dignidad y derecho a la privacidad.
- Usted tiene derecho a participar con los profesionales de la medicina en la toma de decisiones relacionadas con el cuidado de su salud.
- Usted tiene derecho a la privacidad de todos los registros y comunicaciones en la medida en que lo exija la ley. (Los empleados de Neighborhood siguen una política estricta de confidencialidad sobre la información de todos los miembros).
- Usted tiene derecho a una atención personal respetuosa sin distinción de raza, nacionalidad de origen, sexo, edad, orientación sexual, afiliación religiosa o condiciones preexistentes.
- Usted tiene derecho a obtener una segunda opinión médica respecto de problemas médicos y quirúrgicos.
- Usted tiene derecho a una discusión franca sobre las opciones en tratamientos apropiados o medicamento necesarios para su condición, independientemente del costo o la cobertura de beneficios.
- Usted tiene derecho a expresar sus quejas o presentar apelaciones acerca de Neighborhood o la atención provista por sus profesionales de la medicina.
- Usted tiene derecho a hacer recomendaciones acerca de las políticas de Derechos y Responsabilidades de los Miembros de Neighborhood.

SUS RESPONSABILIDADES COMO MIEMBRO

Cuando se inscribe en Neighborhood, usted acepta lo siguiente:

- Seleccionar un Proveedor de Atención Primaria (PCP) y un Consultorio de Atención Primaria. Su PCP coordinará toda su atención médica. Usted puede cambiar su PCP en cualquier momento llamando a Servicio al Cliente al **1-800-459-6019**.
- Que toda su atención médica le sea provista por un médico participante de Neighborhood.
- Llevar consigo su tarjeta de identidad de Neighborhood y mostrarla siempre que solicite atención médica.
- Dar, en la medida de lo posible, la información que Neighborhood y sus profesionales de la medicina y proveedores de servicios necesitan para atenderle.
- Obtener información acerca de sus problemas de salud y ayudar a planificar el tratamiento acordado por usted y su PCP.
- Seguir los planes y las instrucciones de atención acordadas por usted y sus profesionales de la medicina.
- Hablar con su PCP acerca de toda atención especializada. Si necesita un especialista, su PCP trabajará con usted para asegurarse de que reciba atención de calidad.
- Llamar a su PCP primero para obtener ayuda si tiene un trastorno que requiera de cuidados de urgencia. Si una emergencia pone en peligro su vida, vaya inmediatamente a la sala de emergencia más cercana o llame al 911. Usted (o una persona amiga o un familiar) deben ponerse en contacto con su PCP al día siguiente.
- Informar a Neighborhood acerca de los cambios en su nombre, dirección domiciliaria, número telefónico, estado civil (marital), número de dependientes o si tiene otra cobertura de seguro. ●

¿Alguna pregunta? Sírvase llamar a Servicio al Cliente al 1-800-459-6019.

Podemos ofrecerle ayuda en su propio idioma

If you need help understanding this information in your language, please call us at **1-800-459-6019** and ask for Customer Service.

Si necesita ayuda para comprender esta información en su idioma, por favor llámenos al **1-800-459-6019** y pida hablar con el Departamento de Servicio al Cliente.

Se precisar de ajuda para entender as informações em seu idioma, ligue para **1-800-459-6019** e peça para falar com o departamento de Serviço ao Consumidor.

Для того чтобы получить информацию на своем языке, обратитесь в отдел по работе с клиентами (Customer Services) по телефону **1-800-459-6019**.

ຖ້າວ່າ ທ່ານຢາກເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນນີ້ເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາພວກເຮົາທີ່ **1-800-459-6019** ແລະຖາມເອົາພະແນກບໍລິການລູກຄ້າ.

បើអ្នកត្រូវការជួយឲ្យយល់នូវព័ត៌មាននេះជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទមកយើងតាមលេខ **1-800-459-6019** ហើយសួររកអ្នកធ្វើការផ្នែកសេវាបំរើអតិថិជន ។

Use debidamente su casco para ciclistas

Usted y su niño deben usar un casco para andar en bicicleta. Puede reducir su riesgo de sufrir una lesión en la cabeza hasta en un 85 por ciento. Pero para mejor protección, el casco se debe usar correctamente. Estos son algunos consejos:

- Use el casco nivelado en su cabeza. La parte delantera del casco debe quedar justo sobre sus cejas.
- Sujete las correas debajo del mentón de manera que la "V" de las correas laterales quede justo debajo de sus orejas. Las correas deben estar lo suficientemente ajustadas para que el casco no se pueda mover de atrás hacia delante ni de lado a lado.

- Ajuste bien la correa debajo de su mentón. Usted debe poder abrir la boca sin sentir ningún pellizco. Si puede introducir dos dedos entre la correa y su mentón, apriete la correa.

- Reemplace su casco después de un accidente en el cual su cabeza haya chocado con algo. La espuma dentro del casco se habrá aplastado. No protegerá su cabeza tan bien como lo hacía antes.

- Asegúrese de que su casco tenga una etiqueta que indique que cumple con todos

las normas de seguridad. Debe mencionar a la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos (U.S. Consumer Products Safety Commission/CPSC). ●

¡INSCRÍBASE HOY MISMO EN NUESTRA RIFA DE UN CASCO PARA CICLISTA!

Es importante tomar las medidas de seguridad al disfrutar de un recorrido en bicicleta. Neighborhood quiere ayudar a su familia a estar seguros con cascos para ciclistas para usted y sus niños. Llame al **1-401-427-6706** a más tardar el 30 de Junio de 2008. Será inscrito en una rifa para ganar un casco para ciclistas GRATIS. Llamaremos por teléfono a los ganadores en Julio.

Qué hacer en una emergencia

Recuerde: En caso de una emergencia médica, vaya de inmediato a la sala de emergencias o llame al 911. **Usted NO necesita una referencia para emergencias.** El hospital no necesita formar parte de su plan de seguro médico.

Llame al día siguiente a su consultorio de atención primaria—el número telefónico está en su tarjeta de identidad como miembro—para informarles sobre su visita a la sala de emergencias.

Si no está seguro de que se trata de una emergencia, puede llamar a su consultorio de atención primaria en cualquier momento. Allí le dirán cuándo debe ir a la sala de emergencias o a su consultorio.

Cuándo ir a la sala de emergencias (ER):

- Huesos fracturados
- Envenenamiento/intoxicación
- Sobredosis
- Dolor o presión muy fuerte
- Sangrado que no se detiene
- Dificultad para respirar
- Desmayo o pérdida del conocimiento
- Problemas de convulsiones, como una nueva convulsión o cambio en los patrones de convulsiones

- Problemas de embarazo, como sangrado abundante o dolor muy fuerte
- Lesión grave en la cabeza

Cuándo ir donde su médico:

- Erupción en la piel
- Dolor de garganta
- Goteo por la nariz
- Dolor de oído
- Tos
- Fiebre
- Diarrea

Ayuda cuando la necesite

- ¿Tiene problemas para obtener su medicina?
- ¿Está esperando demasiado para una visita de salud mental?
- ¿Ha tenido problemas para encontrar alguien que lo lleve al consultorio del médico?
¡Su defensor de los derechos de los miembros puede ayudarle! Llame a Jackie Dowdy al **1-401-459-6172** para obtener las respuestas que necesita.





¡Números telefónicos importantes que debe conocer!

Llame al Departamento de Servicios al Cliente de Neighborhood al 1-800-459-6019 para:

- Ver si reúne los requisitos para obtener transportación para las citas con su médico
- Obtener intérpretes para las citas con su médico
- Informar sobre cualquier cambio, como una nueva dirección, un nuevo número telefónico, un nuevo bebé o un nuevo médico de atención primaria.
- Informar confidencialmente cualquier queja sobre acceso, calidad de la atención o decisiones sobre cobertura sin que esto influya en su cobertura

Depresión posparto: Lo que deben saber las nuevas mamás

Por Robin Bromberg, LICSW, Beacon Health Strategies

¿Ha tenido usted un bebé en los pasados 12 meses? De ser así, esta es una época de cambios. Los “baby blues”—sentirse triste, irritable, nerviosa o solitaria—son normales. Pueden ser comunes en los días o semanas que siguen al nacimiento de un bebé.

Sentimientos profundos de tristeza, baja autoestima o ansiedad se conocen como depresión posparto. Esto puede suceder a una mujer dentro del primer año después de tener un bebé. Usted podría:

- Dormir demasiado o no lo suficiente
- Sentirse cansada todo el tiempo
- Aumentar de peso o perder peso considerablemente
- Tener dificultades para tomar decisiones

Esto puede sucederle a cualquier

mujer—no importa la edad, el ingreso o cuántos hijos tenga. Pero ninguna mujer tiene que sufrir. Usted y su bebé no están solos. Lo mejor que puede hacer es obtener ayuda para sentirse mejor. Así sentirá que puede cuidar a su bebé.

La depresión posparto no dura para siempre. ¡Es tratable! La ayuda está disponible con una llamada telefónica. La ayuda puede incluir:

- Terapia conversacional, llamada psicoterapia
- Grupos de apoyo con otras nuevas mamás
- Medicamentos para la depresión
- Algunas de estas cosas juntas.

Las personas que pueden ayudar se denominan profesionales de salud mental. Entienden estos sentimientos depresivos y pueden ayudarle a mejorar. ●

Beacon Health Strategies trabaja con su plan de salud, Neighborhood. Pueden darle nombres de personas que puede contactar para obtener ayuda y apoyo. Por favor llame al 1-800-215-0058.

El seguro médico de su familia es muy importante...

¡NO LO PIERDA!

Los ciudadanos Americanos, incluyendo los niños, deben mostrar nuevos documentos este año para renovar sus beneficios:

Los miembros de 16 años o más necesitan:

- 1 pasaporte o certificado de naturalización
- 0
- 1 certificado (partida) de nacimiento
- 2 licencia de conducir (o documento de identidad estatal con foto o carné de estudiante con foto)

Los miembros menores de 16 años necesitan:

- 1 pasaporte o certificado de naturalización
- 0
- 1 certificado (partida) de nacimiento
- 2 carné de estudiante con foto (o la firma del padre o la madre en la solicitud o formulario de atestación que verifique la identidad de los niños menores de 16 años)



Llámenos hoy mismo para obtener más información: 1-800-459-6019.

¡Recórtelo y guárdelo como un recordatorio!

Proteja a sus niños contra la intoxicación por plomo

El plomo es sumamente peligroso para los niños. Puede producir intoxicación por plomo. Si su casa fue construida antes de 1978, puede tener pintura con plomo. En 2007, el plomo fue encontrado también en algunos juguetes hechos en China y vendidos en los Estados Unidos. Los fabricantes de juguetes retiraron del mercado estos juguetes peligrosos. Pero su niño podría tener todavía algunos de ellos.

Los niños pueden adquirir plomo en su organismo comiendo escamas de pintura o llevándose cosas a la boca que tengan escamas o polvo de pintura. Las tuberías viejas y la suciedad pueden también tener plomo. Los niños pequeños, especialmente de 3 años de edad o menores corren un riesgo mayor debido a que con frecuencia se llevan cosas a la boca.

Estas son maneras de proteger a sus niños:

- Manténgalos alejados de la pintura que se esté descascarando.

- Si alquila, hable con su casero acerca de arreglar la pintura que se esté descascarando.
- Limpie los pisos y sacuda el polvo de los antepechos de las ventanas y otras superficies con un trapeador o tela húmeda.
- Deje que el agua fría del grifo corra por unos momentos antes de utilizarla para beber o cocinar.
- Consulte la lista de juguetes retirados del mercado en www.cpsc.gov. Si tiene cualquiera de estos juguetes, deséchelos.

Los niños menores de 6 años deben someterse a un examen de plomo al menos una vez al año. Hable con su médico acerca de un examen de plomo para sus niños. ●



Neighborhood Health Plan of Rhode Island tiene un Programa de Prevención de Plomo. Mensualmente se envían por correo recordatorios del examen de plomo en forma de "tarjetas de cumpleaños" a los hogares que tengan un niño que vaya a cumplir 1 año de edad. Esté pendiente de su recordatorio y haga que su hijo sea sometido a un examen de plomo.

¿Ha sido sometido su niño a un examen físico?

Comenzar el año escolar con salud y sintiéndose feliz puede hacer más divertido el aprendizaje. El verano es la mejor época para que su niño se someta a un examen físico anual para la escuela. Las escuelas de Rhode Island exigen un examen físico y prueba de actualización de vacunas si un niño:

- Es nuevo en el estado
- Está entrando en el 7mo grado
- Planea jugar determinados deportes (el niño debe someterse a un examen al menos 6 meses antes de que comiencen las prácticas o los cursos escolares)

Haga una cita temprano en el verano. Es mejor que el propio médico de su niño le haga el examen.

Ese médico ya conoce la historia clínica de su niño.

Trate de estar presente durante el examen para poder hacer preguntas. El examen usualmente incluye chequeo del peso y pruebas de presión arterial, colesterol, la visión y la audición. El médico de su niño también querrá asegurarse de que su niño esté contento y se sienta bien en la escuela.

Su médico podría recomendarle que su niño visite al dentista para un chequeo antes de que comience la escuela. Recuerde, las enfermedades dentales pueden generar otros problemas de salud.

Haga hoy mismo una cita con el médico de su niño.

Este verano, pruebe estas actividades divertidas para toda la familia

¿Ha visitado alguna vez la alcaldía o municipalidad de su lugar de residencia? Cada una tiene un Departamento de Recreación. Muchos departamentos de recreación ofrecen actividades gratis o a bajo costo para niños durante todo el verano. Llame o visite el Departamento de Recreación de su pueblo o ciudad para obtener un calendario de eventos. Incluso podrá adquirir nuevas amistades. Visite la biblioteca. Con una tarjeta válida de las Bibliotecas de Ocean State, puede sacar prestados

libros, películas y discos compactos y utilizar una computadora en más de 70 bibliotecas en nuestro estado. La mayor parte de las bibliotecas tienen un programa de lectura en el verano. Los niños pueden disfrutar de eventos especiales y ganar premios por leer.

El Programa de Servicio de Comida en el Verano ayuda a los niños a consumir alimentos saludables. Las comidas se sirven usualmente en los patios de recreo, las escuelas y los centros. Algunos lugares tienen incluso cena o bocadillos.

Vea en la siguiente tabla algunos números telefónicos para comenzar. Si no aparece su pueblo o ciudad, consulte su guía telefónica. ●

CIUDAD O PUEBLO	PROGRAMA DE SERVICIO DE COMIDA EN EL VERANO	DEPARTAMENTO DE RECREACIÓN	BIBLIOTECA
Central Falls	1-401-727-7455	1-401-727-7455	1-401-727-7440
Newport	1-401-847-1170	1-401-845-5800	1-401-847-8720
Pawtucket	1-401-728-0500	1-401-729-4712	1-401-725-3714
Providence	1-401-421-7740	1-401-421-7740	1-401-455-8000
West Warwick	1-401-822-9260	1-401-822-9260	1-401-828-3750
Woonsocket	1-401-767-9287	1-401-767-9287	1-401-769-9044

¡Enfoque en las bibliotecas!

Computer Whiz Kids • Providence • 1-401-455-8064

Este programa gratuito se lleva a cabo durante tres tardes en las bibliotecas de Providence. Los niños tienen la oportunidad de utilizar cámaras digitales y microscopios e incluso instalar piezas de computadoras. ¡Bocadillos también! Cupo limitado. Las inscripciones comienzan el 1 de Junio de 2008.

¡Enfoque en el Departamento de Recreación!

Central Falls • 1-401-727-7455

Los niños que residen en Central Falls pueden divertirse en grande en los patios de recreo de la localidad, de Junio a Agosto. ¡Hay almuerzos gratis (para niños menores de 18), trabajos manuales, juegos, excursiones, juego con rociadores y más! Llame para detalles.



Museo de Niños

Para obtener más ideas para diversión en el verano, visite www.kidoinfo.com. Y no olvide, como miembro de Neighborhood usted tiene una membresía gratis en el Providence Children's Museum (Museo para Niños de Providence). Utilice su tarjeta de identidad como miembro de Neighborhood como pase a diversiones prácticas para toda la familia.



amigos cercanos

Amigos Cercanos es publicado por Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. La información tiene el propósito de educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no sustituye la consulta con su médico. © 2008. Impreso en los EE.UU.

