



amigos cercanos

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

To que puede hacer para tener un bebé saludable

Toda mujer embarazada quiere tener un bebé saludable. Usted puede ayudar a que su bebé sea saludable. Esta es la lista de quehaceres. Marque las cosas que va a hacer para ayudarse y ayudar al bebé.

- Ir donde el doctor cada mes.
- Comer bastantes cosas saludables, especialmente frutas y verduras.
- Hacer un poco de ejercicio 3 veces a la semana. Caminar en un buen ejercicio.
- Dejar los malos hábitos. Los cigarrillos, el alcohol, la marihuana y otras drogas son hábitos malos.
- No consumir cafeína. Eso quiere decir café, té, refrescos de cola o chocolate.

Pregúntele al médico o a la partera bastantes cosas sobre el embarazo, el parto, la alimentación de pecho, el control de la natalidad o la crianza. Las respuestas le ayudan a entender por qué necesita tantos exámenes visitas médicas cuando está embarazada. ●

¡Únase al programa *Bright Start* de NHPRI! Le podemos ayudar a tener un embarazo saludable y un bebé sano. Por favor llame a la enfermera Joyce Kuusela al 401-459-6675 o a Thelma Hollins, SW, al 401-459-6147 para más información.



¡NUEVO ESTILO! Agregamos más temas de salud importantes para usted en un estilo de noticias fácil de seguir. Llame al 1-800-963-1001 con sus preguntas o comentarios. ¡A Su Salud!

contenido:

Vacuna para prevenir la gripe	página 2
¿Asma en la escuela? Usted puede ayudar	página 3
Inserción Especial: Reglas de privacidad de NHPRI	

Qué hacer en caso de emergencia

Recuerde: Cuando haya una emergencia médica, vaya a la sala de emergencia inmediatamente o llame al 9-1-1.

NO es necesario autorización médica para ir a la sala de emergencia. No es necesario que el hospital participe en su plan de salud.

Llame a su doctor o sitio de atención primaria al día siguiente (el número telefónico se encuentra en su tarjeta de identificación del miembro) para informarles su visita a la sala de emergencias.

Si no sabe con seguridad si se trata de una situación de emergencia, llame a su doctor o de atención primaria en cualquier momento. Ellos le dirán si debe ir a la sala de emergencias, si debe hacer una cita con su doctor o que más puede hacer para recibir el tratamiento adecuado.



Familiarícese con el doctor

Llame al **1-800-963-1001** para obtener más información sobre su doctor o cualquier otro doctor de la red de proveedores de NHPRI.

Otoño es la época de las vacunas contra la gripe

La gripe es algo más serio que un resfriado. Puede enfermar bastante a las personas de cualquier edad.

Estos son algunos síntomas de la gripe:

- Fiebre alta
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Tos
- Garganta irritada
- Dolores musculares

Las personas que tiene problemas de salud se enferma más cuando le da gripe. La vacuna contra la gripe ayuda a protegerlos. Ellos se deben vacunar cada año, en otoño. Las personas saludables también se deben vacunar.

¿NECESITA UNA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

Usted se debe vacunar contra la gripe si responde afirmativamente a cualquiera de estas preguntas:

- ¿Tiene usted algún problema de salud grave? Los ejemplos

incluyen: Enfermedad del corazón, enfermedad pulmonar, anemia, diabetes, asma y VIH/SIDA.

- ¿Vive con alguien que tenga un problema de salud grave?
- ¿Cuida a alguien que tenga un problema de salud grave?
- ¿Es usted una mujer embarazada que tiene un problema de salud grave?
- ¿Tiene 50 o más años?

Los niños entre los 6 y 23 meses de edad también necesitan vacunas contra la gripe.

Las personas alérgicas a los huevos no deben recibir la vacuna contra la gripe. Pero la vacuna es muy segura para la mayoría de las personas. Algunas personas sienten un poco de dolor o malestar después de la vacuna. ¡Pero a uno no le da gripe por vacunarse! ●

¿Necesita una vacuna contra la gripe? ¿Necesita su hijo/a una vacuna contra la gripe? Si no está segura, llame al médico para averiguar.



Ayude a su hijo/a a controlar el asma en la escuela

Si su niño tiene asma, protéjalo de la siguiente manera durante el horario escolar:

1. Vaya a la escuela o llame al director. Su hijo/a debe estar en un salón de clase donde haya pocas o ninguna cosa que provoque asma. Si eso no es posible, asegúrese de que su hijo/a se siente lejos de dichas cosas. Lo siguiente puede provocar asma:

- Animales con piel o plumas
- Moho
- Ácaros de las alfombras o muebles rellenos
- Cucarachas
- Olores fuertes de atomizadores para combatir insectos, pintura o limpiadores

2. Entérese de la forma en que los alumnos de la escuela de su hijo/a obtienen la medicina para el asma cuando la necesitan. Averigüe si pueden llevar la medicina mientras estén en la escuela y en el autobús.

3. Hable con la enfermera de la escuela. La enfermera puede ayudar a que usted y su hijo/a tengan un plan para guardar y usar la medicina.



4. Asegúrese de que los maestros sepan qué deben hacer cuando su hijo/a sufra un ataque de asma.

5. Averigüe cuál es la forma para que su hijo/a participe en la clase de educación física en forma segura. Puede que eso signifique que se tenga que tomar la medicina antes de la clase o hacer ejercicios distintos.

Por favor llame a Dorothy Erickson al 1-800-963-1001, ext. 6127, si tiene alguna pregunta sobre el programa de asma.

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

¡NO LO PIERDA!

Todos los miembros de NHPRI deben volver a solicitar la cobertura del seguro cada año.

Si le tiene que pagar cuotas copagos al DHS y no lo ha hecho puntualmente, su familia pierde todos los beneficios de seguro médico durante 4 meses.



Llámenos hoy para obtener más información: 1-800-963-1001

Para obtener más información...

Si tiene preguntas sobre nuestros programas de supervisión de casos o la condición de la autorización de su examen médico, por favor llame a nuestro Departamento de Supervisión al de Cuidados **1-800-963-1001**.

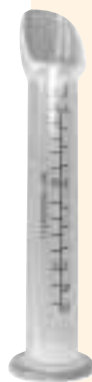


¿Sabía usted Que ofrecemos Medicina de Venta Libre Gratis?

Los miembros de Neighborhood Health Plan of Rhode Island reciben medicinas gratis con receta médica. Las 10 medicinas de venta libre que más le recetan a nuestros miembros son:

1. Claritin
2. Prilosec OTC
3. Tylenol
4. Suplementos de hierro
5. Ablandadores fecales
6. Multivitaminas
7. Nix o RID
8. Aspirina
9. Benadryl
10. Pedialyte.

Para pedir la lista más reciente de las medicinas recetadas por el médico que Neighborhood cubre en la actualidad, por favor llame al **401-427-6705**, y deje su nombre, dirección y teléfono cuando suene el pito. ●



Para Medir Bien...

Las cucharas de cocina no son tan buenas como las que se usan para medir la medicina. Llame ya mismo para recibir una cuchara GRATIS, la cual le ayuda a que siempre le dé a su hijo la cantidad correcta de medicina. Para pedir la cuchara medidora, por favor llame al **401-427-6706**, y deje su nombre, dirección y teléfono cuando suene el pito.

Llame al Departamento de Servicios para Miembros al

1-800-963-1001 para:

- Obtener transportación para a las citas médicas.
- Obtener intérprete para su cita médica.
- Informar cualquier cambio, como el de una dirección nueva, un número telefónico distinto o un recién nacido.
- Presentar quejas sobre confidencialidad, acceso, calidad de la atención o decisiones de cobertura.



¡Ya llega la encuesta telefónica de NHPRI!

NHPRI y su médico quieren que se sienta a gusto con los servicios de atención de su salud. Pronto empezaremos a hacerle llamadas telefónicas a nuestros miembros sobre esos servicios. La encuesta es corta y solamente se demora unos cuantos minutos. ¡Por favor ayúdenos con esa importante encuesta! Sus respuestas nos ayudan a mejorar sus experiencias medicas. ¡Gracias!



Derechos y Responsabilidades de Los Miembros

Nosotros respaldamos sus derechos como miembro conforme a lo establecido por National Committee for Quality Assurance (NCQA). NHPRI promete trabajar con sus Proveedores de Atención Primaria y otros profesionales médicos para brindarle servicios de atención médica de la mayor calidad.

Por favor lea los siguientes derechos y responsabilidades detenidamente.

SUS DERECHOS COMO MIEMBRO

- Usted tiene derecho a recibir información sobre NHPRI, sus servicios, los médicos y proveedores, los derechos y responsabilidades de los miembros.
- Usted tiene derecho a que la traten con respeto, reconocimiento de su dignidad y derecho a la privacidad.
- Usted tiene derecho a participar con los médicos en la toma de decisiones relacionadas con el cuidado de su salud.
- Usted tiene derecho a la privacidad de todos sus datos y comunicaciones hasta el grado permitido por las leyes. (Los empleados de NHPRI siguen un reglas de confidencialidad estricta relacionada con la información de todos los miembros)
- Usted tiene derecho a recibir atención respetuosa y personal sin tener en cuenta la raza, el origen nacional, el sexo, la edad, la orientación sexual, la afiliación religiosa o las condiciones preexistentes.
- Usted tiene derecho a obtener una segunda opinión médica para los problemas médicos y quirúrgicos. Usted siempre debe obtener una remisión del médico de atención primaria para obtener una segunda opinión.
- Usted tiene derecho a una conver-



sación sincera sobre las opciones de tratamiento apropiadas o médicas para sus condiciones, sin que importe el costo o la cobertura del beneficio.

■ Usted tiene derecho a quejarse de NHPRI o de la atención prestada por sus proveedores.

■ Usted tiene derecho a hacer recomendaciones sobre La Póliza de Derechos de los Miembros de NHPRI y Responsabilidades.

Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-963-1001**.

SUS RESPONSABILIDADES COMO MIEMBRO

Al afiliarse a NHPRI, usted acepta: ■ Escoger un médico de cabecera y un Lugar de Atención Primaria. El médico de cabecera coordina toda su atención médica. Usted puede cambiar el médico de cabecera al llamar al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-963-1001**.

■ Que toda su atención médica suya la preste un médico participante de NHPRI.

■ Llevar con usted la Tarjeta de Identificación de NHPRI en todo momento. Mostrar esa identificación

cuando requiera atención médica.

■ Hasta donde sea posible, suministrarle a NHPRI, a sus médicos y proveedores la información necesaria para atenderla.

■ Informarse de sus problemas de salud y ayudar a planear un tratamiento en el que usted y el médico de cabecera estén de acuerdo.

■ Seguir los planes e instrucciones de cuidado que haya acordado con los médicos y proveedores.

■ Conversar con el médico de cabecera sobre toda atención especializada. Si necesita un especialista, el médico de cabecera trabaja con usted para cerciorarse de que reciba atención de calidad.

■ Llamar al médico de cabecera primero para que le ayude ante una condición médica urgente. Si la emergencia pone en peligro su vida, vaya inmediatamente al hospital más cercano para que la atiendan. Usted, una amistad o un familiar deben contactar al médico de cabecera al día siguiente.

Infórmele a NHPRI todo cambio de nombre, dirección residencial, número telefónico, estado civil, cantidad de dependientes, o si tiene otra cobertura de seguro.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para Miembros al **1-800-963-1001**. ●



amigos cercanos

Close Friends es publicado por Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. La información tiene como fin educar a los miembros sobre temas relacionados con su salud y no sustituye la consulta médica. © 2004. Impreso en los EE.UU.



Impreso en Papel Reciclado.

1-800-963-1001

Aviso sobre las Prácticas de Privacidad

Efectivo a partir de junio de 2004

Por favor lea este aviso detenidamente.
Describe la forma de usar y compartir la información sobre
su salud y la forma en que usted la puede obtener.

¿Comparte NHPRI la información de mi salud con otros?

Podemos compartir la información de su salud con otros, sin su aprobación, por las siguientes razones:

- Para examinar reclamaciones de errores de facturación o la posibilidad de fraude
- Para determinar si los servicios solicitados son médicamente necesarios
- Para nuestros socios comerciales que pagan los servicios en nombre de NHPRI
- Para procesos de atención médica lo cual incluye cosas como actividades para mejorar la calidad, servicios jurídicos y auditorías, así como métodos de pago mejorados.

También compartimos dicha información sin su aprobación, en una emergencia, cuando las leyes lo exijan o para dársela a las autoridades de salud pública.

¿Necesita NHPRI mi aprobación antes de compartir con otros la información sobre mi salud?

Excepto por las razones anteriormente descritas y las permitidas o exigidas por el gobierno, NHPRI no comparte la información sin su aprobación por escrito. Usted puede cambiar de parecer aunque haya dado su aprobación, siempre y cuando lo haga por escrito antes de que la compartamos.

¿Cuáles son mis derechos de información?

Usted tiene derecho a:

- Recibir una copia impresa de este aviso si la pide
- Pedirnos que limitemos la forma de compartir su información, aunque no estamos obligados a estar de acuerdo con esa petición.
- Mirar y obtener una copia de la información de salud que tengamos de usted, conforme a lo que estipulan las leyes.

- Pedirnos que cambiemos su información en nuestro archivo de miembros. Usted nos lo debe pedir por escrito y nos debe decir por qué pide el cambio, aunque no estamos obligados a hacer dichos cambios.
- Pedirnos que le contactemos de otra manera. Por ejemplo, nos puede pedir que solamente la llamemos al trabajo
- Retratar su aprobación para que compartamos la información. Sin embargo, solamente puede hacer eso si la información todavía no ha sido compartida.
- Recibir una explicación de cuándo compartimos su información, excepto si fue para pagos, tratamiento u operaciones, o con su aprobación.

¿Cuáles son los deberes de NHPRI?

NHPRI debe:

- Mantener en privado la información sobre su salud
- Proporcionarle este aviso y seguir las reglas aquí indicadas
- Informarle si no aceptamos limitar la forma de compartir su información
- Aceptar peticiones razonables para contactarle en formas o lugares alternos
- Obtener su aprobación para compartir información sobre su salud por razones distintas a las anteriores y lo permitido por las leyes.

NHPRI se reserva el derecho a cambiar sus prácticas de privacidad. Si nuestras prácticas cambian, modificaremos este aviso y se lo enviamos a todos los miembros de NHPRI. Las nuevas prácticas cubrirán toda la información que tenemos, incluyendo la información sobre su salud que ya tengamos.

¿Qué hago si tengo preguntas o necesito ayuda con esto?

Si necesita ayuda para entender este aviso o quiere hacer valer cualquiera de sus derechos declarados en este aviso, por favor contacte al Departamento de Servicios para Filiados en el 1-800-963-1001.

¿Qué hago si creo que NHPRI ha compartido mi información incorrectamente?

Usted se puede quejar ante el Encargado de Privacidad de NHPRI llamando al 1-800-963-1001 o escribirle a:

Privacy Officer
Neighborhood Health Plan of Rhode Island
299 Promenade Street
Providence, Rhode Island 02908

Usted también tiene derecho a quejarse ante la Secretaría del Ministerio Estadounidense de Salud y Servicios Humanos. Por favor pregúntenos si necesita ayuda para hacerlo. La presentación de la queja no afecta sus beneficios.