



amigos cercanos

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

Comenzando bien el año escolar

El comienzo de un nuevo año escolar es una gran oportunidad. Cuánto más se planifique anticipadamente, más fáciles serán los días para todos. Estas son algunas ideas para ayudarlo a prepararse.

Formularios y vacunas

- ✓ ¿Matriculó a su niño en la escuela? De no ser así, llame al departamento escolar de su localidad.
- ✓ ¿Está su niño al día con sus vacunas? De no ser así, llame al pediatra.

Lista de números telefónicos

Haga una lista de números telefónicos importantes y manténgala a mano. Esta lista puede incluir:

- ✓ Todas las escuelas y programas a los que su niño asiste.
- ✓ La empresa de transporte escolar.
- ✓ El pediatra de su niño.
- ✓ Cualquier proveedor de cuidado de niños.

Materiales escolares

La mayoría de las escuelas enviarán a las casas una lista de lo que se necesita para el primer día de clases. La mayoría de los niños necesitarán artículos como:

- ✓ Una mochila o un bolso (bulto) para útiles escolares.
- ✓ Una lonchera.
- ✓ Lápices, borradores, pañuelos de papel.

Cómo alistarse

- ✓ Comience temprano la primera semana.
- ✓ Tome suficiente tiempo para desayunar y empacar almuerzos saludables, si es necesario.
- ✓ Considere seleccionar la ropa la noche anterior.
- ✓ Considere bañar o duchar a su niño la noche anterior

Gane una Crock Pot Gratis. Llame al **1-401-427-6706** para participar en el sorteo de una olla eléctrica de cocción lenta gratis. Ver receta en la página 4.



Tareas

- ✓ Planifique adónde y cuando se harán las tareas.
- ✓ Planifique quién revisará las tareas de su niño.
- ✓ Dedique tiempo para leer juntos. Ordenando todos los detalles, usted y su niño podrán concentrarse en tener un estupendo año escolar. ●



Usted todavía puede ser elegible

Si usted ya no reúne los requisitos para asistencia en efectivo a través del Departamento de Servicios Humanos, podría ser elegible para seguro médico a través de RItE Care. Llame a Servicio al Cliente de Neighborhood al **1-800-459-6019** para obtener más información.

contenido:

Usted puede ser parte de un proyecto de investigación	página 3
Evite la violencia doméstica	página 5
No olvide su vacuna contra la gripe	página 6

Qué hacer en una emergencia

Recuerde: En una emergencia médica vaya de inmediato a la sala de emergencia (ER, siglas en inglés) o llame al 911. **Usted NO necesita una referencia para emergencias.** El hospital no tiene que participar en su plan de salud.

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 ER. 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 ER o a su consultorio.

Cuándo ir a la ER:

- Huesos fracturados
- Envenenamiento/intoxicación
- Sobredosis
- Dolor o presión muy fuerte
- Sangrado que no se detiene
- Dificultad para respirar
- Problemas de convulsiones, como una nueva convulsión o cambio en el patrón de convulsiones
- Problemas de embarazo, como sangrado abundante o dolor muy fuerte
- Desmayo o pérdida de la conciencia
- Lesión grave en la cabeza

Cuándo ir donde el médico:

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

Cómo obtener ayuda cuando la necesita

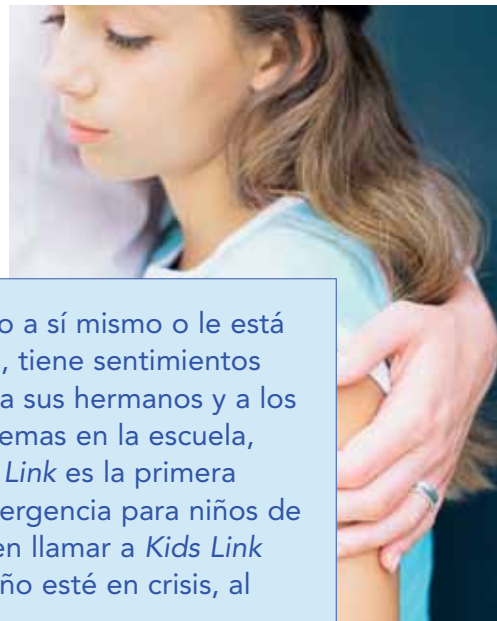
Concertar una cita cuando la necesita es importante para mantener la buena salud física y mental. Ir a sus citas ayuda a no tener que ir al hospital. Si usted es miembro de Neighborhood y necesita un médico, enfermero o trabajador social especializado en salud mental y no le ha sido posible hacer una cita o piensa que tiene que esperar mucho para conseguir una, llame a **1-800-215-0058**.

Beacon tiene también supervisores de casos médicos que pueden ayudar a los miembros de Neighborhood que:

- Han estado hospitalizados muchas veces por motivos de salud mental y/o abuso de sustancias (tóxicas).
- Han tenido dificultad para obtener servicios de salud mental que les funcionen.
- Tienen problemas de salud mental y/o abuso de sustancias y tienen además un problema médico.

- Necesitan apoyo para seguir los consejos de su médico, enfermero o trabajador social.
- Están embarazadas o han quedado embarazadas recientemente y necesitan servicios de salud mental o abuso de sustancias.

Si tiene cualquiera de los problemas o inquietudes mencionados, llame a Beacon al **1-800-215-0058** y pregunta por un supervisor de caso médico. La Supervisión de casos médicos es un programa voluntario para ayudarle a usted o a un familiar con sus necesidades de salud mental y/o abuso de sustancias. Los supervisores de casos médicos hablarán también con su médico si usted da su consentimiento. ●



Si su niño se está haciendo daño a sí mismo o le está haciendo daño a otras personas, tiene sentimientos de ira o tristeza extrema, ataca a sus hermanos y a los adultos y/o está teniendo problemas en la escuela, *Kids Link RI* puede ayudar. *Kids Link* es la primera línea directa de servicios de emergencia para niños de Rhode Island. Los padres pueden llamar a *Kids Link* de día o de noche cuando su niño esté en crisis, al **1-866-429-3979**.



Red de proveedores de servicios 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.

Usted puede ser parte de un proyecto de investigación



¿Le interesa participar en una importante investigación de hermanos y hermanas? Realmente lo necesitamos.

¿Quiénes somos?

Somos SibLink y nos dedicamos a los hermanos y las hermanas. Somos parte de Hasbro Children's Hospital y del Centro de investigaciones de Bradley Hasbro Children. Nuestra investigación es financiada por el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, parte de Institutos Nacionales de Salud.

¿A quiénes estamos buscando?

Familias con al menos dos niños con buena salud que no reciben educación especial (no estén en un plan de educación individualizada/IEP) ni tengan trastorno de déficit de atención e hiperactividad (ADHD, siglas en inglés) ni otras necesidades especiales:

- Un niño de 18 a 15 años de edad.
- Un segundo niño 3 a 18 años de edad.

¿Para hacer qué?

El hermano o la hermana de 8 a 15 años y uno de sus padres participarán en una entrevista sobre hermanos y la vida familiar. La entrevista dura unas dos horas.

¿Cuándo y dónde?

De lunes a viernes, a una hora y en un lugar que se ajusten a su calendario. Hay horario nocturno disponible. Podemos reunirnos en su hogar, nuestras oficinas o en un lugar público.

¿Qué obtiene usted por participar?

Las familias que completan la entrevista reciben pago por su tiempo. Algunas familias disfrutarán la oportunidad de hablar sobre ellas mismas y sentirse satisfechas sabiendo que la información recolectada podrá ayudar a otras familias.

¿Le interesa?

Llame al **1-401-793-8575** para obtener más información. ●

¿Enfermo? Controle su diabetes

Las enfermedades pueden aumentar su nivel de azúcar en la sangre considerablemente. Incluso podría sufrir un coma diabético. Estas son maneras de cuidarse.

Si está enfermo

- Ingiera líquidos.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre (llame a su médico si obtiene dos o más resultados superiores a 240 o inferiores a 60).
- Llame a su médico si su temperatura es superior a 101.
- Llame a su médico antes de tomar medicina para el resfrío o la tos. Podrían incrementar su nivel de azúcar en la sangre.
- Tome su medicina para la diabetes.
- Llame a su médico si no puede comer ni beber o tiene vómitos y diarrea.

Tenga a mano estos artículos cuando esté enfermo

- 1 caja de Jell-O sin azúcar
 - 1 caja de Jell-O endulzado
 - 1 caja de caldo instantáneo
 - 1 botella de bebida para deportistas
 - 1 caja de budín endulzado
 - Saltines
 - Soda regular (no de dieta)
 - Popsicles
- Llame a su médico si tiene preguntas acerca de su diabetes.

Podemos ayudarle en su 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, ກະລຸນາໂທສາຂາບໍລິການລູກຄ້າທີ່ **1-800-459-6019** ແລະຖາມເອົາພະແນກບໍລິການລູກຄ້າ.

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

Reporte fraude o abuso

El fraude ocurre cuando un miembro o un médico hacen algo deshonesto de manera que alguien obtiene algún beneficio. Ejemplos incluyen cuando un médico factura un servicio que no prestó o un miembro permite que otra persona use su tarjeta de ID. El abuso se da cuando se violan normas y Medicaid tiene que pagar dinero adicional.

Favor infórmenos si advierte algún fraude o abuso. Puede llamar a la Línea Directa de Quejas de Neighborhood al **1-800-826-6762** o a Servicio al Cliente al **1-800-459-6019**. Su llamada es gratuita y será tratada confidencialmente.

Neighborhood lo anima a reportar casos sospechosos de fraude y abuso. También puede reportar situaciones que no le parezcan "correctas". Llame a la Línea Directa de Quejas de Neighborhood al **1-800-826-6762** para informarnos sobre casos de fraude, abuso o sus inquietudes.

La cocción lenta ahorra dinero

Para una persona ocupada con presupuesto ajustado, cocinar con una olla eléctrica de cocción lenta ahorra tiempo—y dinero. Estas ollas se denominan también "Crock Pots" debido a la popular marca. No son caras, con precios que comienzan en unos \$20. Son fáciles de usar.

Cuando cocina con una olla eléctrica de cocción lenta, usted prepara alimentos en la mañana y deja que se cuecen lentamente durante todo el día. Aunque pase encendida muchas horas, consume poca energía. La cocción a fuego lento ayuda a que los cortes de carne barata adquieran una consistencia húmeda y tierna.

Una de las mayores ventajas de estas ollas es regresar a casa después de un largo día y sentir el aroma de una comida sabrosa. Por menos de \$6, usted puede hacer una receta de Pollo Fácil para cuatro personas.



¡Gane una Crock Pot! Llame al **1-401-427-6706** para participar en un sorteo de Amigos Cercanos de una olla eléctrica de cocción lenta.

Receta de Pollo Fácil

Ingredientes y costo estimado:

1 paquete de piezas de pollo: \$3.83 (muslos)
1 botella de adobo: \$2 (Lawry's® Dijon & Honey Marinade)

Instrucciones:

- 1 Ponga el pollo descongelado en la olla eléctrica de cocción lenta.
- 2 Vierta todo el contenido de la botella de salsa sobre el pollo.
- 3 Cúbralo con la tapa de la olla.
- 4 Cueza por un período de 8 a 10 horas a fuego lento.

Consejos:

- Agregue verduras a la receta de Pollo Fácil. Buenas opciones son papas, cebollas, champiñones y zanahorias. Tenga cuidado de no sobrellenar la olla.
- Sirva con una ensalada verde y arroz cocido.
- Busque más recetas en allrecipes.com. Escriba "slow cooker" en la casilla de búsqueda.

Continúe inscrito en Rlte Care

- Recuerde renovar su cobertura de Rlte Care todos los años.
- Si usted tiene una prima mensual, páguela a tiempo.
- Si cambia de dirección, nivel de ingreso, empleo, el tamaño de su familia o el estatus para seguro médico, debe informar al Departamento de Servicios Humanos (DHS).
- Asegúrese de que su nombre esté en su buzón.
- Responda de inmediato a todas las cartas de DHS.
- Para obtener más información llame a Servicio al Cliente de Neighborhood.

Evite la violencia doméstica

Octubre es el mes de concienciación acerca de la violencia doméstica. La violencia doméstica es el abuso de alguien que vive con usted. Cualquiera de las partes puede ser el blanco principal. La violencia también puede ocurrir en una relación de pareja. Este abuso con frecuencia afecta a los niños, las amistades y otras personas.

El abuso se da cuando alguien golpea o daña sexualmente a otra persona. También es abuso herir los sentimientos de otra persona. Este abuso puede ocurrir ocasionalmente o constantemente.

Las personas que abusan pueden:

- Usar su poder.
- Insistir en que siempre tienen la razón.
- Ser muy celosas.
- Controlar todo el dinero.
- No dejar trabajar a alguien.
- No dejar que alguien use el automóvil.
- Hacer chistes sobre el abuso.
- Negar que el abuso ocurrió.
- Impedir que alguien vea a sus amistades o parientes.
- Controlar las llamadas telefónicas.
- Decirle a alguien adónde debe y no debe ir.
- Visitar o llamar sin avisar.
- Seguir a alguien.
- Espiar a alguien.
- Negarse a partir cuando alguien se lo pide.

Haga preguntas

¿Qué puede hacer para ayudar a las personas que están siendo abusadas? Haga preguntas. Sea directo pero gentil.

- Escuche pero no juzgue. Si la persona que abusa a las otras personas dice cosas negativas, éstas podrán creérselo.
- Demuéstreles que se interesa por ellas. No es culpa de ellas.

- Infórmeles que el abuso es un delito. Pueden obtener protección policial o judicial.
- Recuérdeles que cuando estén listas pueden decidir irse. Hay ayuda disponible.
- Si permanecen con la persona abusadora, siga siendo su amigo. Pero dígales que le preocupa su seguridad.
- Dígales que muchas veces el abuso empeora y ocurre con más frecuencia—No desaparece sólo.

Obtenga ayuda

Estos lugares pueden ayudar a alguien que esté siendo abusado:

- Blackstone Valley Advocacy Center (Blackstone Valley): **1-401-723-3057**, www.bvadvocacycenter.org
- Centro de Recursos para la Violencia Doméstica del Condado Sur (Condado de Washington): **1-401-782-3990** ó **1-866-782-3990**, www.wrcsc.org
- Elizabeth Buffum Chace Center (Condado de Kent, Cranston, Johnston, North Providence, Scituate y Foster): **1-401-738-1700** (línea directa 24 horas) ó **1-401-738-9700**, www.ebccenter.org
- Sojourner House (servicios para Providence y servicios/refugio para la zona Norte de Rhode Island): **1-401-861-6191** (oficina), **1-401-658-4334**, **1-401-765-3232** ó **1-401-647-1514**, www.sojournerri.org
- Centro para la Mujer de Rhode Island (Providence y East Providence): **1-401-861-2760**, www.womenscenterri.org
- Centro de Recursos para la Mujer de los condados de Newport y Bristol: **1-401-846-5263**, **1-401-847-2533** ó **1-401-247-2070**, www.wrcnbc.org
- SOAR (Hermanas Superando

Relaciones Abusivas): **1-401-467-9940**

- Línea directa nacional de violencia doméstica, **1-800-799-7233**
- Coalición para abuso doméstico, www.ricadv.org

Los abusadores pueden chequear el uso de Internet y del teléfono por sus parejas, por lo que podría ser mejor ver estas páginas electrónicas en la computadora del trabajo o una biblioteca pública o llamar desde el teléfono de una persona amiga. ●

Atención personas que buscan trabajo

Todo sabemos que el desempleo es alto en Rhode Island, pero ¿ha oído hablar de netWORKri? Esta asociación de organizaciones de trabajo, capacitación y educación ofrece a los que buscan trabajo las herramientas necesarias para encontrarlo. Hay centros de netWORKri en todo el estado.

Cada local de netWORKri tiene un área de recursos grande. Hay fotocopiadoras, faxes, computadoras y teléfonos. Usted puede trabajar en su hoja de vida y carta introductoria y copiarlas y enviarlas. Las clases enseñan técnicas básicas de computación, cómo tener una entrevista de trabajo beneficiosa y cómo vestirse para tener éxito.

Usted no necesita una cita para iniciar su búsqueda de trabajos en netWORKri. Los servicios son gratis. Inscribiéndose en línea puede solicitar trabajo y recibir listas de trabajos en su dirección electrónica. Para obtener un calendario de eventos o más información, llame al **1-888-616-JOBS (5627)** o visite www.networkri.org.

Podemos ayudarle a recuperar la salud

Los Supervisores de casos médicos están aquí para ayudarle a controlar sus afecciones médicas. Lo podemos ayudar con enfermedades o lesiones súbitas, hospitalizaciones múltiples, necesidades múltiples complejas y trastornos crónicos.

También podemos ayudarle con las barreras ambientales y sociales que le dificultan recuperar la salud.

- Podemos enseñarle, en reuniones y por teléfono, cómo prevenir o controlar su enfermedad crónica o problemas de salud. Le enseñaremos medidas fáciles que puede hacer diariamente para conservar la salud. Lo ayudaremos a lograr sus metas.
- Le informaremos acerca de los beneficios y servicios disponibles para usted, su familia y sus médicos.
- Estamos disponibles para hablar con usted y su familia cuando lo necesite.

- Hablaremos con sus médicos para coordinar sus necesidades de atención médica.
- Trabajaremos con usted para que obtenga los recursos comunitarios, las recetas y las citas médicas que necesita.
- Le daremos un resumen escrito de su Plan de tratamiento de supervisión de caso previa solicitud. Los miembros pueden recurrir directamente a nuestros programas de supervisión de casos. Esto significa que usted no tiene que hablar con su médico para incorporarse al programa de supervisión de casos de Neighborhood. Puede llamarnos directamente al **1-800-459-6019** para averiguar si los programas o servicios de supervisión de casos de Neighborhood son adecuados para usted. ●

Proteja sus pulmones

Cuando de proteger sus pulmones se trata, los consejos de su madre siguen siendo lo mejor.

- Lávese las manos.
- Mantenga sus manos fuera de la boca.
- Aléjese de las personas cuando están enfermas. COPD son las siglas en inglés de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Si tiene COPD, puede contraer más fácilmente una infección pulmonar.

Los gérmenes causan infecciones. Piense en su boca como una entrada fácil a su organismo. Una vez dentro, los gérmenes se desplazan. Uno de sus lugares favoritos son los pulmones. Lavarse las manos con frecuencia (con jabón) mata gérmenes.

COPD debilita la capacidad de los pulmones para combatir las infecciones. Trate de alejarse de las personas enfermas que pueden transmitir gérmenes.

Y si tiene COPD, hable con su médico acerca de vacunarse contra la gripe anualmente.

Recuerde su vacuna contra la gripe

Se acerca la temporada de la gripe (flu). Octubre y Noviembre son la mejor época para vacunarse contra la gripe.

La gripe, llamada también influenza, es una infección más grave que un resfrío. Las personas de mayor edad, los niños pequeños y personas con ciertos problemas de salud pueden agravarse si contraen la gripe. Usted no puede contraer la gripe por la vacuna contra la gripe.

Si tiene preguntas, llame a su médico.

Buenas preguntas para su buena salud

Ask Me 3™

Siempre que habla con su médico, enfermero o farmacéuta, haga estas preguntas:

- ¿Cuál es mi problema principal?
- ¿Qué debo hacer?
- ¿Por qué es importante para mí hacerlo?

Ask Me 3™ (Hazme 3 preguntas) es un programa educativo proporcionado por la Asociación para la comunicación clara en materia de salud de la Fundación nacional de seguridad de los pacientes.



amigosceranos

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. © 2009. Impreso en los EE.UU.

