



amigos cercanos

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

Todos sobre las alergias

Su usted padece de alergias, algo en el aire que respira, los alimentos que ingiere o el lugar donde reside lo hace sentirse enfermo. Las alergias pueden producirle nariz tapada, escozor (picazón) en la piel e incluso dolor de estómago.

¿DEBE LLAMAR AL DOCTOR?

Las alergias pueden ser graves. Algunas personas con alergias tienen una enfermedad llamada asma. Si tiene asma, debe tener una medicina para el asma.

Debe llamar a su doctor si:

- siente siempre la cabeza “congestionada”
- alguna vez se ha enfermado por la picadura de un insecto
- tiene dificultad para respirar
- tose mucho por la noche o después de hacer ejercicios.

¿QUÉ PUEDE HACER?

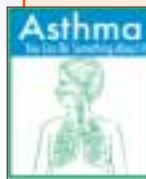
En la primavera, muchas personas se ven afectadas por las alergias estacionales, o “fiebre del heno”, causadas por la exposición al polen. Estos son unos consejos para ayudarle con la fiebre del heno:

- Limite su tiempo afuera cuando haya más polen en el aire, entre las 10 a.m. y las 4 p.m., o cuando haya mucho viento o humedad.
- Cierre las ventanas por la noche y las ventanas del automóvil cuando transite por la carretera.
- Corte el césped y rastrille las hojas con regularidad. Si fuese posible, pida a otra persona que lo haga.

Muchas medicinas que se venden con y sin receta médica pueden ayudarle. Si sus síntomas duran varios meses del año, su doctor le puede sugerir inyecciones para controlar la alergia o un spray nasal con esteroides. ●

NHPRI
clasificado como
uno de los
10 mejores
planes de salud de
Medicaid en
los Estados Unidos

Ver página 6



Llame a Neighborhood Health Plan of Rhode Island al **1-401-427-6705** para obtener su folleto gratis, “Asthma: You Can Do Something About It” (“Asma: Puede hacer algo para controlarla”). Este folleto le ayudará a controlar el asma para que pueda hacer las cosas que le agradan.

contenido:

El sexo y las enfermedades: Protéjase siempre	página 2
¿Puede el ejercicio animarlo?	página 3
¿Está lista para tener un bebé?	página 4

Qué hacer en caso de una emergencia

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

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

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

Si no sabe con seguridad si se trata de una situación de emergencia, puede llamar a su sitio 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.



El sexo y las enfermedades: Puede protegerse



Si tiene relaciones sexuales, puede contraer una enfermedad de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés). Usted puede tener una STD sin saberlo, pero algún día podría enfermarle de gravedad. Incluso, podría costarle la vida.

Si tiene relaciones sexuales, estas son 5 maneras de protegerse:

- Planifique anticipadamente: piense en protegerse. Hable con la persona con la que tiene relaciones sexuales sobre las STD y la necesidad de protegerse.
- Utilice un condón siempre que tenga relaciones sexuales.
- No tenga relaciones sexuales si usted o la otra persona tiene llagas, bultos (protuberancias), sarpullido o erupciones, ardor o escozor (picazón) alrededor de las partes privadas (partes pudendas).
- Pida a su doctor que le haga exámenes de STD con regularidad, porque usted puede tener una STD y no darse cuenta.

CLAMIDIA

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual muy común. Piense si las siguientes frases sobre la clamidia son verdaderas o falsas.

1. La clamidia es fácil de tratar.
2. Con frecuencia se presenta con muchos síntomas.
3. Hay formas de evitar contraer la enfermedad.

RESPUESTAS

1. Verdadera. La clamidia es fácil de tratar con medicamentos.
2. Falsa. La mayoría de las mujeres y cerca de la mitad de los hombres con clamidia no tienen síntomas. Aun sin síntomas, una persona con clamidia puede transmitírsela a otra persona a través de las relaciones sexuales.
3. Verdadera. No tener relaciones sexuales es la única forma de evitar una infección. Pero si tiene relaciones sexuales, use siempre un condón.●

NHPRI cubre ahora una provisión de medicinas para 60 días para tratar el trastorno (síndrome) de déficit de atención/hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés). Si su niño/a toma usualmente medicinas estimulantes para tratar el ADHD, sería bueno consultar con su proveedor de servicios médicos sobre la conveniencia de obtener la provisión para 60 días.

¡Anímesese haciendo ejercicios!

Las mujeres que desean mejorar su estado de ánimo pueden considerar hacer ejercicios. Estudios revelan que hacer ejercicios con regularidad puede levantar el estado de ánimo, controlar el estrés y aumentar la energía. Asimismo, las mujeres se pueden sentir mejor tan pronto comiencen a hacer ejercicios. Después de una sesión de ejercicios de 30 minutos, las mujeres que participaron en un estudio tenían menos ansiedad que antes de hacer ejercicios.

¿CUÁL EJERCICIO ES MEJOR?

Se ha demostrado el efecto positivo en el estado de ánimo de ejercicios como trotar (jogging) o caminar. No obstante, el entrenamiento con pesas o la jardinería pueden producir el mismo efecto positivo.

Los ejercicios que ayudan a relajarse, como el yoga o el tai chi, también ayudan a levantar el ánimo. Ambos incluyen respiración profunda y movimientos lentos.

CONSEJOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

Estas son algunas ideas que le ayudarán a levantar el ánimo con

los ejercicios:

- Seleccione un ejercicio que le guste.
- Comience con un ritmo moderado. Estudios muestran que actividades que requieren de un nivel de energía tanto moderado como elevado producen el mismo efecto positivo en su estado de ánimo.
- Haga ejercicios por más tiempo. Las investigaciones revelan que sesiones de ejercicios de 20 a 40 minutos son mejores para su estado de ánimo que sesiones más breves.
- Haga ejercicios con una persona amiga o tome clases. Estudios muestran que las personas que hacen ejercicios en grupo se pueden sentir mejor que las que los hacen solas.
- Salga durante el día. La luz puede ayudar a las personas que sufren de depresión debido a las estaciones.
- Piense en sus niveles de estrés. Algunos días es más conveniente salir a caminar en lugar de ir a un gimnasio con mucha gente. ●

Para obtener información sobre los proveedores y cómo recibir sus servicios, puede llamar al Beacon Health Strategies al 1-800-215-0058.



¡REGALO GRATIS! ¡Llame a NHPRI al **1-401-427-6706** para obtener un podómetro gratis! Un podómetro cuenta el número de pasos que usted da y es una forma estupenda de llevar la cuenta de cuánto ejercicio ha hecho.



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 médico cada año.

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

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



¿sabía usted?

Neighborhood Health Plan of Rhode Island trabaja con el Programa RIDE para que sus miembros puedan ser transportados en vehículos a sus citas con el doctor. Hay 2 formas en que los miembros pueden obtener este servicio: autobuses o taxis.

Autobuses

Los miembros pueden obtener un pasaje gratis en autobús con su tarjeta de identificación de Asistencia Médica en cualquier Stop & Shop o en los supermercados Shaw's.

Taxis

Algunos de nuestros miembros pueden obtener servicio de transportación en taxi a sus citas con el doctor. Usted puede obtener este servicio:

- Si vive a más de media milla de distancia de una ruta o parada de autobuses; o
- Si usted tiene una condición médica que le impide usar el autobús.

Llámenos al **1-800-459-6019** para reservar un taxi. Por favor llámenos de 24 a 48 horas antes de su cita. Estamos aquí de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. y con gusto le ayudaremos.



Nuestro 10mo Aniversario: ¡Sea parte de la celebración!

Neighborhood Health Plan of Rhode Island ha servido a la comunidad durante 10 años.

Este logro importante nos hace recordar el pasado, celebrar el presente y planificar para el futuro. Como parte de ese esfuerzo, le pedimos que nos diga lo que NHPRI significa para usted. Por favor llámenos y deje un mensaje sobre cómo NHPRI le ha ayudado a usted y a su familia. Deje mensaje en inglés llamando al **1-401-459-6656** y en español, al **1-401-459-6126**.

¡Todas las personas que llamen y dejen su nombre, dirección y número telefónico serán inscritas en nuestra **Rifa de una Computadora** que se efectuará en mayo de 2005!



La fotografía es para fines de ilustración únicamente.

¿Está lista para tener un bebé?

Las mujeres tienen muchas formas de controlar su salud. Con frecuencia, lo que la mantiene en forma son las cosas pequeñas que usted hace todos los días, como comer adecuadamente, hacer ejercicios, cepillarse los dientes y abrocharse el cinturón cuando viaja en automóvil.

La planificación familiar es otra forma de controlar su salud.

“Cuando ha llegado el momento adecuado para tener un bebé, visitar a su médico regularmente puede ayudarla a tener un bebé saludable”, afirma Dorothy Erickson, MD. “Pero si no es el momento adecuado, usted puede tomar medidas sencillas para no quedar embarazada”.

Actualmente, las mujeres tienen más opciones que en el pasado de métodos que las ayuden a decidir cuándo tener un bebé:

- **Métodos anticonceptivos de barrera:** Entre estos se cuentan los condones para hombres y mujeres, diafragmas, tapones cervicales y espermi-



cidas. Estos se deben usar siempre que tenga relaciones sexuales.

- **La píldora:** Hay diferentes tipos de píldora. La píldora se debe tomar todos los días.
- **Inyecciones:** Inyectarse cada 12 semanas puede ser útil para las mujeres.
- **El “aro” y el “parche”:** Estos métodos insertan medicina en su organismo. Usted sólo necesita un nuevo parche 3 veces al mes y un nuevo aro 1 vez al mes. Estos son métodos sencillos y populares entre muchas mujeres.
- **Píldoras anticonceptivas de emergencia:** Si tuvo relaciones sexuales sin protección o si su método anticonceptivo le ha fallado, puede tomar estas píldoras para reducir las posibilidades de quedar embarazada.

El método del “ritmo”: Esto significa no tener relaciones sexuales ciertos días.

Hay muchos otros métodos disponibles y cubiertos por NHPRI. “Deseamos ayudar a las mujeres a tener familias saludables cuando haya llegado el momento adecuado para tener hijos”, dice la Dra. Erickson. ●



Para más información sobre estos métodos de control natal y otros métodos cubiertos por NHPRI, llame al 1-401-459-6127 para una copia de nuestro folleto, “Choosing a Birth Control Method—What’s Right for Me?” (“Seleccionando un método de control natal —¿Qué es lo más adecuado para mí?”)

Podemos ayudarlo 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 Member Services.

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 Servicios para Miembros.

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 Serviços de Associado.

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

ຖ້າວ່າທ່ານຢາກເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນນີ້ເປັນພາສາຂອງທ່ານກະລຸນາໂທຫາພວກເຮົາທີ່ **1-800-459-6019** ແລະຖາມເອົາພະແນກບໍລິການສະມາຊິກ

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

Visitas al doctor: Las pregunta que debe hacer

Los doctores desean que sus pacientes obtengan la mejor atención posible. Para asegurar que los pacientes obtengan esa atención se necesita una buena comunicación. Las preguntas son una parte importante de las buenas comunicaciones. Algunas veces, nuestros miembros nos dicen que no saben qué preguntas hacer durante las visitas al doctor. Esta breve lista puede ayudarle.

Pregunte a su doctor:

- ¿Cuál es mi problema principal y qué lo causó?
- ¿Qué exámenes o medicinas o tratamientos recomienda?
- ¿De qué forma me ayudará el tratamiento?
- ¿Habrá efectos secundarios?
- ¿Debo evitar algunas medicinas, actividades o alimentos?
- ¿Cuánto tiempo debo esperar para ver los resultados?

¡Únase al Grupo Consultivo de los Miembros!

¡NHPRI desea asegurarse de que su voz sea escuchada! Por eso estamos creando un Grupo Consultivo de los Miembros para que nos oriente cuando tomamos decisiones importantes sobre sus beneficios.

¿QUÉ HACE EL GRUPO?

El grupo habla sobre cómo NHPRI puede servir mejor a los miembros.

¿CUÁNDO SE REÚNE EL GRUPO?

Todos los meses.

¿QUÉ OBTIENEN LOS MIEMBROS DEL GRUPO CONSULTIVO?

Los asesores de los miembros obtienen una tarjeta de regalo de \$50

para Stop & Shop y una cena gratis todos los meses.

¿CÓMO SE CONVIERTE USTED EN MIEMBRO DEL GRUPO CONSULTIVO?

NHPRI está recibiendo solicitudes. Deseamos saber por qué usted considera que reúne las condiciones para ser Miembro del Grupo Consultivo.

¿CÓMO SOLICITO MI PARTICIPACIÓN EN EL GRUPO?

1. Llame a Jackie Dowdy al 1-401-459-6172 para obtener un formulario.
2. Llene el formulario y envíelo por correo de vuelta a Jackie. ●

¿Lo han tratado injustamente? El defensor de los derechos de los miembros lo puede ayudar

NHPRI ha iniciado un nuevo programa para ayudarlo. Cuando tenga algún problema con su sistema de cuidado de la salud, puede llamar a una persona: El defensor de los derechos de los miembros. Nuestra nueva defensora de los derechos de los miembros es Jackie Dowdy

(1-401-459-6172).

“Me entusiasma este programa y deseo que los miembros me llamen siempre que consideren que no están siendo tratados equitativamente por el sistema de cuidado de la salud”, afirma Jackie. “Yo puedo ayudar”. ●

Llame al Departamento de Servicios para Miembros de NHPRI al 1-800-459-6019 para:

- Obtener transportación para 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, confidencialmente, sobre acceso, calidad de la atención o decisiones de cobertura.



¿sabía usted?

Es muy importante examinarse la vista. Los miembros de NHPRI mayores de 21 años tienen cobertura para visitar al doctor de la vista y obtener espejuelos (anteojos, lentes) una vez cada 2 años. Los miembros de NHPRI menores de 21 años pueden visitar a un doctor de la vista y obtener espejuelos (anteojos, lentes) cuando lo necesiten. No necesitan ser referidos.

Ayudando a que todos estén seguros en el hogar

Muchos hogares no son seguros para las mujeres y los niños que viven en ellos. Las mujeres sufren más lesiones de sus esposos o compañeros que por cualquier otra causa. Y cada año, 1.400.000 niños son abusados en su casa.

Si usted, sus niños u otra persona que usted conoce no se encuentran seguros en su casa, hay lugares en Rhode Island que pueden ayudar. A continuación está una lista de algunas de las líneas directas para situaciones críticas, centros de crisis por violaciones, refugios para mujeres y clínicas de salud mental en su comunidad, que pueden ayudar:

Women's Center of Rhode Island (Centro para las Mujeres de Rhode Island), Providence

En horas de atención: 1-401-861-2760
Línea directa/crisis: 1-401-861-2760

Sojourner House, Inc., Providence y Northern Rhode Island

En horas de atención: 1-401-861-6191
Línea directa/crisis: 1-401-765-3232
Para llamadas gratuitas:
1-401-658-4334

Domestic Violence Resource Center of South County (Centro de Recursos contra la Violencia

Doméstica del Condado Sur)

En horas de atención: 1-401-782-3995
Línea directa/crisis: 1-401-782-3990

Women's Resource Center (Centro de Recursos para las Mujeres), Condados de Newport y Bristol.

En horas de atención:
1-401-846-5263
Línea directa/crisis:
1-401-847-2533

Blackston Valley Advocacy Center (Centro de Defensa del Valle de Blackstone)

En horas de atención: 1-401-723-3057
Línea directa/crisis: 1-401-723-3057

Elizabeth Buffum Chase House, Inc., Warwick

En horas de atención: 1-401-738-1700
Línea directa/crisis: 1-401-738-1700

Unidad de Violencia Doméstica/ Asalto Sexual, Oficina del Procurador General del Estado

1-401-274-4400
Oficina de órdenes de restricción*
1-401-458-3372

Programas de información y educación:

Coalición Contra la Violencia Doméstica de Rhode Island

1-401-467-9940
**Para obtener una orden de restricción después de las 4:00 p.m. o los fines de semana, llame al departamento de policía de su localidad. La policía tiene acceso a un juez.*



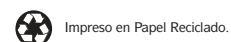
NHPRI entre los "10 mejores"

El Comité Nacional de Garantía de Calidad (NCQA, por sus siglas en inglés) clasificó recientemente a Neighborhood Health Plan of Rhode Island como uno de los 10 mejores planes de salud de Medicaid en los Estados Unidos. El NCQA nos dio esta clasificación porque proporcionamos excelente servicio al cliente y ayudamos a nuestros miembros a recibir cuidados de la salud de calidad superior.



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. © 2005. Impreso en los EE.UU.



Impreso en Papel Reciclado.

Continuidad de la atención

Neighborhood Health Plan of Rhode Island trabaja para asegurar que usted obtenga la atención que necesita del doctor de su elección. Algunas veces un doctor puede decidir no pertenecer a nuestra red. Si esto le sucede, llámenos al **1-800-459-6019**. Podría serle posible continuar obteniendo los servicios de este doctor. De lo contrario, le ayudaremos a conseguir un nuevo doctor.

