



amigos cercanos

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

¿Podría usted correr riesgo de padecer de diabetes?

La diabetes significa que el nivel de azúcar en la sangre es muy elevado. La sangre siempre contiene algo de azúcar debido a que el organismo necesita azúcar como fuente de energía. Pero tener mucha azúcar en la sangre no es bueno para la salud.

La diabetes es más común entre los afro-americanos, los hispanos/latinos, los indígenas norteamericanos, los estadounidenses de descendencia asiática y de las Islas del Pacífico, pero el riesgo de padecer de diabetes aumenta para todo el mundo por los siguientes motivos:

- El paso de los años.
- Aumentar de peso.
- Falta de actividad.
- Sus padres o un hermano o hermana tienen diabetes.
- Usted tuvo diabetes estando embarazada o tuvo un bebé que pesó más de nueve libras al nacer.

Usted puede hacer algunas cosas ahora para reducir su riesgo de padecer de diabetes:

- Perder peso si tiene sobrepeso.
- Mantenerse activo la mayor parte de los días de la semana.
- Seguir una dieta con poco contenido de grasa y muchas frutas, verduras y granos enteros. ●

Averigüe cuáles son sus riesgos de padecer de diabetes. Tome la “Prueba de Riesgos de Diabetes” en la sección de “Manteniéndome sano/Diabetes” en la página de los miembros en nuestra página web, www.nhpri.org. O llame al 1-401-459-6127 para obtener más información acerca del Programa de Diabetes de Neighborhood.



¡Un Cambio Grande!

¡No pierda su cobertura! El gobierno exige que usted tenga algunos documentos importantes. Para detalles, consulte la página 6.

contenido:

Detecte los síntomas de la depresión	página 3
Ayuda durante las festividades	página 4
Usted con más salud: Cómo leer las etiquetas de los productos alimenticios	página 5

Qué hacer en una emergencia

Recuerde: En una emergencia médica vaya de inmediato a la sala de emergencia 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 sala de emergencia.

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 emergencia o a su consultorio.

Cuándo ir a la sala de emergencia:

- Huesos fracturados
- Envenenamiento/intoxicación
- Dolor o presión muy fuerte
- Sangrado que no se detiene
- Dificultad para respirar
- Fiebre alta en un niño menor de 2 años

Cuándo ir donde el médico:

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



Queremos que reciba atención de calidad

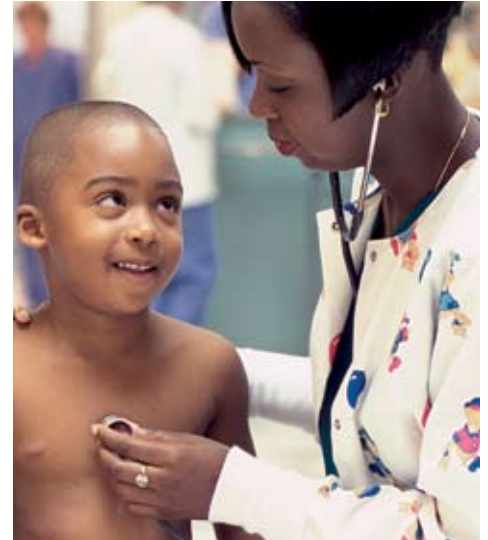
Deseamos que nuestros miembros reciban la mejor atención posible.

Una forma de evaluar nuestro desempeño respecto a la atención que proporcionamos es utilizar los medios de encuestas. Luego vemos las áreas que podemos mejorar.

Un tipo de encuesta que utilizamos se denomina HEDIS® (siglas en inglés de Health Plan Employer Data and Information Set / Conjunto de Datos e Información de los Proveedores del Plan de Salud). Las revisiones de HEDIS se concentran en muchas clases diferentes de atención. Las revisiones de 2006 revelaron que los niveles de atención que reciben los miembros de Neighborhood siguen siendo elevados. Hubo un gran aumento en el número de miembros que obtienen los siguientes tipos de atención:

- Niños que estaban al día con sus vacunas.
- Miembros con asma que utilizan las medicinas correctas.
- Miembros con diabetes que se sometieron a un examen de la retina.
- Adultos y niños que visitan a un médico durante el año.

Otro tipo de encuesta que utilizamos es CAHPS® (siglas en inglés de Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems / Encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica).



Los resultados de CAHPS® para 2006 nos indican el grado de satisfacción de los miembros con la atención que reciben. La mayoría de los miembros dijeron que se encuentran “completamente satisfechos” o “muy satisfechos” con el plan de salud. De hecho, Neighborhood recibió la calificación más alta jamás dada en esta evaluación.

Nos sentimos muy orgullosos de ser calificados como un plan “Excelente” por la Comisión Nacional de Garantía de la Calidad (NCQA, por sus siglas en inglés), un grupo que evalúa la calidad de la atención médica en los Estados Unidos. Esta es la calificación más alta que otorgan. Neighborhood la logró por el alto nivel de satisfacción de los clientes y proporcionar acceso, atención preventiva y atención a pacientes enfermos. ●

*CAHPS® es marca registrada de la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ).
HEIDS® es marca registrada de la National Committee for Quality Assurance (NCQA).*

Deseamos escuchar de usted. ¿Tiene algo que decir acerca de la calidad de los servicios que recibe? Si es así, sírvase llamar a Servicio al Cliente al 1-800-459-6019.

Detecte los síntomas de la depresión

Cuando estamos tristes o molestos, podríamos decir que estamos deprimidos.

Pero la verdadera depresión es un problema mental grave. Involucra una tristeza más profunda y un sentimiento de desesperanza o vacío. La depresión afecta también la forma en que se siente respecto a si mismo y de los demás.

La depresión es muy común. Cerca de 19 millones de personas en los Estados Unidos sufren de depresión todos los años. No obstante, muchas no buscan tratamiento.

Estas son dos preguntas que pueden ayudar a determinar si usted está deprimido:

- 1 ¿Se ha sentido triste o sin esperanzas durante las últimas dos semanas o por más tiempo?
- 2 ¿Ha sentido poco interés o placer al hacer las cosas durante las últimas dos semanas o por más tiempo?

Estos son algunos síntomas de la depresión:

- Sentirse inquieto o nervioso
- Sentirse desesperanzado o negativo
- Sentirse culpable, sin valor o indefenso
- Dormir muy poco o mucho
- Problemas físicos que no mejoran,



como dolores de cabeza, de estómago o dolor incluso después de visitar a su médico y recibir tratamiento

- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensar en la muerte o el suicidio o intentar suicidarse

Si está deprimido, es importante obtener ayuda lo antes posible. La depresión es una enfermedad real que requiere de ayuda médica. ●

Obtenga más información acerca de la depresión o localice un proveedor especializado en tratar la depresión. Póngase en contacto con Beacon en 1-800-215-0058 o visite nuestra página web en www.beaconhealthstrategies.com.

Obtener atención adecuada todo el tiempo

Neighborhood trabaja para asegurarse de que usted reciba la atención que necesita del médico que usted seleccione. Algunas veces un médico podrá decidir abandonar nuestra red. Si esto llegara a suceder con su médico, llámenos al **1-800-459-6019**. Podría serle posible seguir obteniendo servicios de este médico. De lo contrario, le ayudaremos a encontrar otro médico.

Red de Proveedores de NHPRI

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

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 Servicios a Clientes.

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, ກະລຸນາໂທສາທາງພວກເຮົາທີ່ **1-800-459-6019** ແລະຖາມເອົາພະແນກບໍລິການລູກຄ້າ.

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

¡Números telefónicos importantes que debe conocer!

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

- averiguar 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 o un nuevo bebé
- informar confidencialmente cualquier queja sobre acceso, calidad de la atención o decisiones sobre cobertura sin que esto influya en su cobertura.

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.

Ayuda durante las festividades

Algunas veces, las personas no tienen dinero adicional para las comidas y los juguetes en las festividades. Afortunadamente, hay gente y grupos que tratan de ayudar. A continuación se indican algunos de estos grupos compasivos. Llámelos si usted o alguien que usted conoce necesita alimentos o juguetes durante la temporada de festividades.

Central Falls

Project HOPE/Proyecto Esperanza,
1-401-728-0515

Cranston

Comprehensive Community Action/
Acción Comunitaria Comprensiva,
1-401-467-9610

East Providence

East Bay Community Action/
Acción Comunitaria de East Bay,
1-401-437-1008

Newport

Child Family Service Center/Centro
de Servicios para Niños y Familias,
1-401-849-2300

Martin Luther King Center/
Centro Martin Luther King,
1-401-846-4828

New Visions of Newport/
Nuevas Visiones de Newport,
1-401-848-2160

North Kingstown

North Kingstown Food Pantry/
Despensa de Alimentos de North

Kingstown, 1-401-294-7608

Providence

Camp Street Ministries/Ministerios
de Camp Street, 1-401-421-5474
DaVinci Center for Community
Progress/Centro DaVinci para Progreso
Comunitario, 1-401-272-7474

John Hope Settlement House/
Casa de Servicios John Hope,
1-401-421-6993

South Providence Neighborhood
Ministries/Ministerios de South
Providence Neighborhood,
1-401-461-7509

Riverside

Self Help/Auto ayuda, 1-401-437-1000

Warwick

West Bay Community Action/
Acción Comunitaria de West Bay,
1-401-732-4666 ext. 113

Woonsocket

Family Resources Community Action/
Acción Comunitaria de Recursos
Familiares, 1-401-766-0900 ●

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

¡NO LO PIERDA!

Todos los miembros de Neighborhood deben volver a solicitar todos los años la cobertura del seguro de salud.

Si tiene que pagar primas mensuales al DHS (siglas en inglés del Department of Human Services, Departamento de Servicios Humanos) y no lo ha hecho a tiempo, su familia perderá todos sus beneficios de seguro médico durante 4 meses.



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

¡recórtelo y guárdelo como un recordatorio!



Cómo leer las etiquetas de los productos alimenticios

Leer etiquetas puede ayudar a tomar buenas decisiones respecto a los alimentos. La mayor parte de los alimentos en los supermercados tienen información útil en la etiqueta sobre el Contenido Nutritivo (Nutrition Facts). Utilice la guía paso a paso en la etiqueta que aparece a continuación para comprender la información contenida en la etiqueta.

1. TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Vea el tamaño de la porción y cuántas porciones hay en el envase.

2. VERIFIQUE LAS CALORÍAS

Las calorías le indican cuánta energía obtiene de 1 porción de este alimento. Usted necesita cerca de 2,000 calorías al día para conservar el peso.

3. PORCENTAJE DE CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

Si usted ingiere 2,000 calorías de alimentos cada día, esto le muestra cuánto de lo que necesita todos los días se encuentra en 1 porción de este alimento. Esto puede ayudarle a decidir si el alimento tiene muchos elementos perjudiciales o muy poco de lo que necesita.

Guía rápida del % de la cantidad diaria recomendada

- 5% o menos es bajo
- 20% o más es alto

4. LIMITE ESTO

Ingerir mucha grasa, grasa saturada, grasa transaturada, colesterol o sodio es malo para su salud. Puede aumentar su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer o presión arterial alta.

5. INGIERA SUFICIENTE DE ESTO

La mayoría de los estadounidenses no ingieren suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio o hierro. Ingerir suficientes cantidades de estos nutrientes puede mejorar su salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades.

6. NOTA FINAL

Esta nota final es siempre la misma. Muestra lo que usted debe comer todos los días, según lo recomienda el gobierno. ●

①

②

③

④

⑤

⑥

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 Piece (about 65g)	
Servings Per Container: 5	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 3.5g	16%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium <5mg	0%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 3g	13%
Sugars 16g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 45%
Calcium 0%	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower, depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Neighborhood está listo para ayudarle a dejar de fumar

Neighborhood Health Plan of Rhode Island tiene un nuevo programa para ayudar a las personas a dejar de fumar. Se llama **Quit for Life** (Vive-Deja de Fumar). Este programa ofrece educación gratis, materiales por correo y apoyo telefónico. Se ofrece a todos los miembros de Neighborhood que fuman. Neighborhood paga también por algún tipo de terapia de reemplazo de nicotina, como el parche. Los estudios muestran que la educación y la terapia de reemplazo de nicotina utilizadas en conjunto pueden doblar las probabilidades de éxito de las personas que están tratando de dejar de fumar.

Los estudios sobre la salud han demostrado que fumar puede dañar el corazón y los pulmones. Fumar también aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Estos son motivos válidos para dejar de fumar. Cuantas más veces trate usted de dejar de fumar, más probabilidades tendrá de tener éxito. Es como la práctica. Neighborhood sabe que dejar de fumar no es fácil. Queremos ayudarlo.

El comienzo de un nuevo año es un buen momento para tratar de dejar de fumar. Si desea más información acerca de Quit for Life o cómo tratar de dejar de fumar, por favor llame a Rosemary O'Brien al 1-401-459-6637.

Nueva información importante acerca de su Asistencia Médica

Las leyes federales establecen ahora que si usted recibe Asistencia Médica, debe probar:

- quién es usted
- que usted es ciudadano de los EE.UU.

Para recertificar su Asistencia Médica, deberá mostrar documentos que prueben estos hechos.

El Departamento de Servicios Humanos le enviará un formulario cuando sea tiempo de recertificar.

Si tiene 16 años de edad o más, necesitará estos documentos:

- Su pasaporte o certificado de naturalización
-
- Certificado de nacimiento y licencia de conducir (o tarjeta de identidad estatal con foto o documento de identificación escolar con foto)

Los niños menores de 16 años necesitan:

- Un pasaporte o certificado de naturalización
-
- Certificado de nacimiento y documento de identificación escolar

con foto (o una declaración jurada, una declaración legal, firmada por el padre o la madre para probar la identidad del niño)

Si no tiene estos documentos para usted o su niño, debe iniciar el procedimiento para obtenerlos ahora. Podría tomar varias semanas obtenerlos. Visite la página web www.dhs.ri.gov para información acerca de cómo obtener estos documentos.

Usted puede mostrar estos documentos a su trabajador de caso en la oficina de DHS de su localidad o a un Consejero de Recursos Familiares (FRC, por sus siglas en inglés). Los FRC ayudan a las personas a solicitar Asistencia Médica y recertificar. Puede encontrarlos en los centros de salud y en algunos hospitales y agencias comunitarias. ●

Llame al Departamento de Servicio al Cliente de Neighborhood al 1-800-459-6019 para localizar a un Consejero de Recursos Familiares cercano a usted. También puede llamarlos para obtener más información.



Para más información

Si tiene preguntas acerca de nuestro programa de gestión de casos o su estatus de autorización de revisión médica, sírvase llamar a nuestro Departamento de Manejo Médico al **1-800-963-1001**.

Guías de salud preventiva

Neighborhood tiene guías que pueden indicarle con qué frecuencia usted y sus niños deben ver a un médico y qué tipo de exámenes se recomiendan para su edad. Estas se llaman guías de salud preventiva. Hemos hecho algunos cambios a nuestras guías que pronto estarán disponibles en nuestra página de Internet, www.nhpri.org.

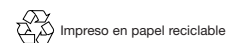
Estos cambios pueden significar que su médico le hará algunas pruebas adicionales cuando usted tenga una cita. O el médico podría desear hablar con usted acerca de nuevos temas. Debido a los cambios que hemos hecho, estas son medidas que ahora recomendamos:

- Examen de índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) para los miembros de 13 años de edad y mayores.
- Limitar la grasa saturada comenzando entre las edades de 7 y 12 años
- Calcular la circunferencia de la cintura en adultos de 19 años de edad y mayores
- Exámenes de diabetes a partir de los 39 años de edad
- Discutir anualmente las Guías Anticipadas para adultos de 40 a 65 años de edad



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 un médico. © 2006. Impreso en los EE.UU.



1-800-459-6019