



amigos cercanos

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

El asma y el humo de los cigarrillos

Más de 30 millones de personas sufren de asma. No hay cura. Pero el asma puede ser controlada si usted evita las causas de un ataque de asma. Una de las principales causas es el humo de los cigarrillos.

Si usted tiene asma y no fuma, eso es un buen comienzo. Pero su salud podría seguir en peligro. Esto se debe a que aspirar el humo producido por otros fumadores, llamado humo de segunda mano, es algo que puede desencadenar el asma también.

Si las mujeres fuman cuando están embarazadas, sus bebés tienen más probabilidades de tener asma. Y los niños que crecen con padres fumadores también tienen un riesgo mayor. Los bebés y los niños se perjudican fácilmente con el humo de segunda mano.

Por consiguiente, ¿cómo puede usted reducir sus riesgos de sufrir asma por el humo de los cigarrillos?

- Si usted fuma, dé los pasos necesarios para dejar de fumar. Comience hablando con su médico. NHPRI puede ayudarle a obtener medicinas y clases para dejar de fumar. Para obtener información sobre estas clases, llame al **1-800-TRY TO STOP (1-800-879-8678)**.
- Si usted vive con una persona que fuma, anímelo para que deje de fumar.
- Mientras usted está tratando de dejar de fumar, no fume en interiores ni en su automóvil. Esto reducirá la cantidad de humo que usted aspira.
- Evite ir a lugares donde la gente esté fumando. NHPRI tiene un Programa de Asma para ayudar a los miembros con asma persistente a llevar vidas normales y saludables. Este programa incluye información sobre servicios para dejar de fumar para los miembros de NHPRI que padecen de asma. Para más información, llame al **401-459-6127** o visite **www.nhpri.org**. ●



¡REGALO GRATIS! ¡Llame a NHPRI al **401-427-6706** para obtener un palillo Bendeez® gratis! Este palillo de caucho fácil de mover le dará algo que hacer con sus manos que no sea fumar..

Si usted fuma y su niño tiene asma, podrá participar en el nuevo proyecto Latino **PAQS**. PAQS son las siglas en inglés de **Padres de Asmáticos Dejen de Fumar (Parents of Asthmatics Quit Smoking)**. PAQS Latino es un programa para familias de niños con asma de miembros de NHPRI. Llame al **401-793-8226** para obtener un folleto **GRATIS** del programa PAQS.

**U.S. News & World Report, Octubre 2005.*

contenido:

¿Le están haciendo su prueba de Papanicolaou?	página 4
Cómo tomar sus medicinas sin riesgos	página 5
Ayuda durante las festividades de fin de año	página 6

Hay ayuda para las personas que son objeto de abuso doméstico

Octubre es el mes de concienciación sobre la violencia doméstica. La violencia doméstica es el abuso de alguna persona con la que usted vive. Una esposa o un esposo son los blancos principales. Pero el abuso con frecuencia afecta a los niños, a las amistades y a otras personas. Usted podrá saber que el abuso es cuando alguien golpea a otra persona de forma sexual. Pero también es abuso herir los sentimientos de alguien. Este abuso puede ocurrir de vez en cuando o todo el tiempo.

Las personas que abusan pueden:

- usar su poder
- decir 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
- decir que el abuso no ocurrió
- no dejar que alguien vea a sus amistades o parientes
- controlar las llamadas telefónicas
- decirle a alguien adónde ir y adónde no ir
- visitar o llamar sin preguntar
- seguir a alguien
- chequear a alguien
- no irse cuando alguien se lo pide

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A LAS PERSONAS QUE ESTÁN SIENDO ABUSADAS?

- Haga preguntas. Sea directo pero amable
- Escuche pero no juzgue. Si la persona que los está abusando está



diciendo cosas indebidas, ellos podrían creer esas cosas.

- Dígales que a usted le importa lo que está pasando. No es culpa de ellos.
- Si permanecen con la persona que está abusando de ellos, siga siendo su amigo, pero dígales que le preocupa su seguridad.
- Dígales que el abuso es un delito. Pueden obtener protección de la policía o las cortes.
- Recuérdeles que cuando estén listos pueden decidir irse. Hay ayuda disponible.
- Dígales que muchas veces el abuso se pone peor y ocurre con más frecuencia—no desaparece por sí solo.

HAY AYUDA DISPONIBLE

Estos lugares pueden ayudar a una persona que está siendo abusada:

- **Blackstone Valley Advocacy Center** (Blackstone Valley): 723-3057

- **Domestic Violence Resource Center of South County**

(Condado de Washington):
782-3990 ó 1-866-782-3990

- **Elizabeth Buffum Chace House**

(Condado de Kent, Cranston, Johnston, North Providence, Scituate y Foster): 738-1700
(línea directa las 24 horas del día) ó 738-9700

- **Sojourner House** (Servicios para

Providence y servicios/refugio para Northern Rhode Island):
861-6191 (oficina), 658-4334,
765-3232 ó 647-1514

- **Women's Center of Rhode Island**

(Providence y East Providence):
861-2760

- **Women's Resource Center of Newport & Bristol Counties**

(Condados de Newport y Bristol):
846-5263, 847-2533 ó 247-2070

- **SOAR (Sisters Overcoming Abusive Relationships /**

Hermanas que superan relaciones abusivas): 467-9940 ●

Si necesita ayuda para encontrar servicios, llame a Beacon Health Strategies al **1-800-215-0058** o visite la página web de Beacon en www.beaconhealthstrategies.com.

La atención de calidad cuenta

Usted necesita una buena atención médica y su salud es importante para NHPRI.

Para ayudarnos a ver cuántos de nuestros miembros están obteniendo los niveles de atención médica que necesitan, NHPRI utiliza un instrumento llamado HEDIS® (Conjunto de datos e información de los Proveedores del Plan de Salud).

Las pruebas HEDIS se realizan una vez al año y cubren muchas clases diferentes de atención. En 2005 revisamos:

- Vacunas para niños y adolescentes
- Exámenes preventivos para niños y adolescentes
- Detección de cáncer de mama
- Detección de cáncer cervical (frotis de Papanicolaou)
- Uso de medicamentos apropiados para miembros con asma
- Atención completa para la diabetes
- Control de la presión arterial alta
- Uso apropiado de antibióticos
- Exámenes apropiados para niños con faringitis
- Acceso a la atención para niños y adultos
- Seguimiento después de hospitalización por enfermedad mental
- Control de medicamentos antidepresivos
- Detección de clamidia

¡Nuestros resultados para 2005 están disponibles! Nos complace informar que los niveles de atención que reciben los miembros de NHPRI siguen altos. Vimos grandes mejoras en:

- el número de mujeres que se hacen el frotis de Papanicolaou
- el número de miembros con asma que utilizan la medicina correcta
- el número de miembros que tienen visitas de chequeo 7 y 30 días

después de salir del hospital por un problema de salud mental

- el número de adultos que consultan a un médico durante el año.

También vemos algo llamado información CAHPS. CAHPS son las siglas en inglés de Encuesta de Evaluación del Consumidor de los Planes de Salud. Esta información nos dice cuán complacidos están los miembros con la atención que reciben. En 2005, nuestros miembros dijeron que se encuentran muy complacidos con los Servicios a Miembros y con las comunicaciones con sus médicos.

Deseamos continuar siendo uno de los 10 mejores planes de salud del país. NHPRI tiene estos programas para ayudar a mejorar la atención:

- Asma
- Diabetes
- Embarazo (Bright Start / Programa prenatal)

Deseamos escuchar sus opiniones. ¿Tiene usted algún comentario sobre la calidad de los servicios que usted recibe? Si es así, por favor llame a Servicio a los Miembros al **1-800-459-6019**. ●



**NHPRI
da la
bienvenida
a nuevo
líder.**

Mark Reynolds

El Sr. Mark Reynolds fue designado nuevo Director Ejecutivo (CEO, por sus siglas en inglés) de Neighborhood Health Plan of Rhode Island. Tiene mucha experiencia y una pasión por ayudar a que la gente obtenga la atención médica que necesita. ¡Nuestro personal se encuentra muy animado dándole la bienvenida al equipo!

Red de Proveedores de NHPRI

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



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

¡NO LO PIERDA!

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

Si usted 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 durante 4 meses.

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

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

Pruebas de Papanicolaou: Un buen hábito

¿Cuántas veces el trabajo, la familia u otro motivo le han hecho perder su cita para un chequeo médico? Neighborhood (NHPRI) le pide que tome tiempo para cuidarse. Nuestro objetivo principal en NHPRI es mejorar su salud.

Por ejemplo, una forma rápida y sencilla que tienen las mujeres para protegerse contra el cáncer es hacerse pruebas de Papanicolaou con regularidad. Las pruebas de Papanicolaou son su mejor instrumento contra el cáncer del cuello del útero (cervical). Esto es importante porque el cáncer cervical con frecuencia no causa dolor ni tiene otros síntomas.

Durante una prueba de Papanicolaou, llamada también frotis de Papanicolaou, un médico utiliza un cepillo diminuto para extraer algunas células del cuello del útero. Estas pruebas descubren células anormales en el cuello del útero antes de que se conviertan en cancerosas. También pueden detectar el cáncer tempranamente, cuando es más fácil de tratar.

¿QUIÉNES NECESITAN LAS PRUEBAS DE PAPANICOLAOU? ¿CON QUÉ FRECUENCIA?

Usted necesita una prueba de Papanicolaou si:

- es menor de 18 años y ha estado sexualmente activa
- tiene 18 años o más.

La mayoría de las mujeres deben hacerse la prueba de Papanicolaou

al menos una vez cada 3 años, Los expertos recomiendan pruebas de Papanicolaou anuales. No hay límite de edad para las pruebas de Papanicolaou. Las pruebas de Papanicolaou son especialmente importantes para las mujeres con riesgo de tener cáncer del cervical (del cuello del útero).

Entre éstas se cuentan mujeres que:

- están infectadas con el virus de papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés), el principal factor de riesgo del cáncer cervical.
- fumar
- tener relaciones sexuales con diferentes personas

¿Y DESPUÉS DE UNA HISTEROCTOMÍA?

Algunas mujeres no necesitan pruebas de Papanicolaou. Entre estas se cuentan mujeres que han tenido una histerectomía total, que es una operación para extraer el útero y el cuello del útero.

No obstante, las mujeres que han tenido una histerectomía como tratamiento pre-canceroso o por cáncer tienen que hacerse la prueba de Papanicolaou. También as mujeres que han tenido una histerectomía parcial—cirugía para extraer el cuerpo del cuello del útero, sin extraer el cuello del útero.

Si no está segura si necesita una prueba de Papanicolaou, hable con su médico. ●

Lo podemos ayudar en su 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**.

ຖ້າວ່າທ່ານຢາກເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນນີ້ເປັນພາສາຂອງທ່ານກະລຸນາໂທຂອງພວກເຮົາທີ່ **1-800-459-6019** ແລະຖາມເອົາພະແນກບໍລິການສະມາຊິກ

បើអ្នកត្រូវការជួយឱ្យយល់នូវព័ត៌មាននេះជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទមកយើងតាមលេខ **1-800-459-6019** ហើយសួររកអ្នកធ្វើការផ្នែកសេវាបំរើសមាជិក ។

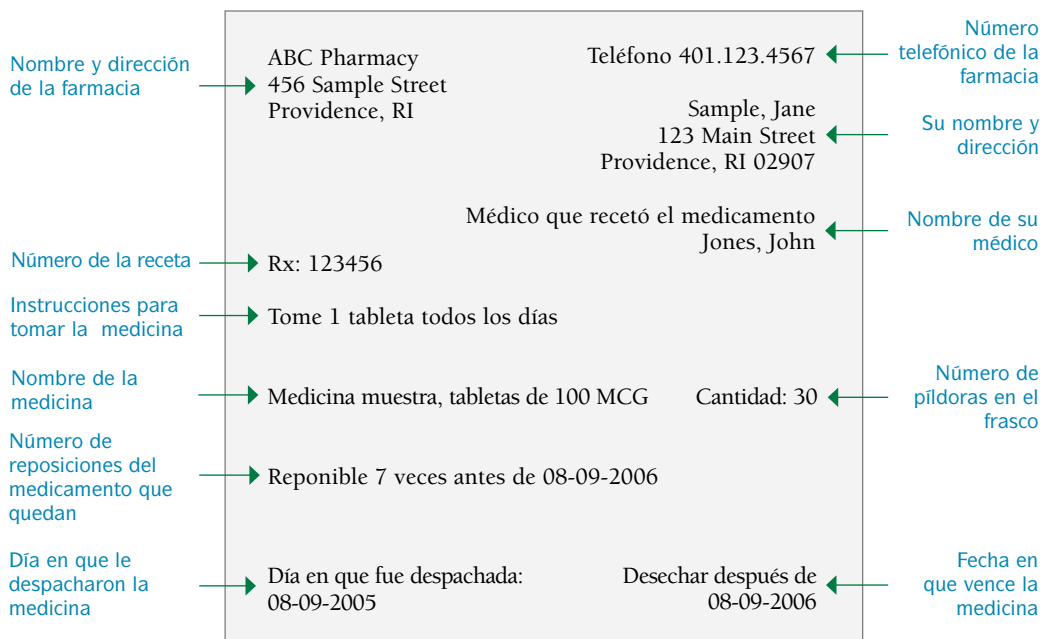
Cómo tomar sus medicinas sin riesgos

Cuando su médico le da una receta es porque piensa que usted necesita medicina para mejorar. Para recuperarse y mantenerse bien, es importante que tome su medicina. Estos son algunos consejos sencillos para mantenerle saludable y seguro:

1. Si usted sale del consultorio de su médico con una receta, vaya lo antes posible a una farmacia para obtener la medicina.
2. Si va a la farmacia y por algún motivo no le pueden dar las medicinas, llame al Departamento de Servicios a Miembros de NHPRI al **1-800-459-6019**.
3. Siga todas las instrucciones en el frasco o caja. Estas le dirán cuántas veces al día tomar la medicina y cualquier forma especial de tomarla. Por ejemplo, podría ser necesario comer justo antes o después de tomar su medicina.
4. Si tomar la medicina le produce efectos secundarios, hable con su médico. Puede haber una medicina diferente que funcionará mejor



- para usted.
5. En la farmacia, si tiene alguna pregunta acerca de la medicina o sobre otra medicina que esté tomando, pida hablar con el farmacéutico.
6. Termine siempre la medicina, aunque se sienta mejor.
7. Recuerde, si el médico le ordena reponer la receta, vaya a la farmacia cuando todavía tenga suficiente medicina para 2 ó 3 días. ¡Esto es para que no se quede sin medicina!
8. Busque esta información importante en la etiqueta de su medicina:



Remedios para el resfriado común

Usted puede ayudar a mantener alejados los resfriados del invierno lavándose mucho las manos—especialmente cuando está cerca de una persona que ya está enferma. Pero tarde o temprano usted también podría enfermarse. Para ayudar a sentirse mejor, trate de seguir estos consejos:

- Descanse mucho.
- Beba mucha agua, jugo u otros líquidos sin cafeína.
- Tome sopa de pollo. Estas sopas tienen ingredientes que pueden ayudarle.
- Haga gárgaras con agua tibia con sal para ayudar a aliviar el dolor de garganta.
- Ponga vaselina en una nariz sensible.
- Alivie un dolor de cabeza o una fiebre con aspirina o acetaminofena (Tylenol).

Pero nunca dé aspirina a un niño o adolescente. Puede ocasionar una enfermedad grave llamada el síndrome de Reye.

- Pruebe medicinas para el resfriado que pueda comprar en la tienda para problemas específicos.

Algunas veces, usted o su niño podrían estar enfermos con algo más serio que un resfriado. Llame a su médico si usted o si niño tiene:

- síntomas similares a los de la gripe que duren más de una semana
- fiebre alta
- vómitos
- dolor en el pecho
- tos persistente
- otros síntomas que le preocupen

Ayuda durante las festividades de fin de año

Algunas veces, la gente no tiene dinero adicional para comprar comidas o juguetes para las festividades. Afortunadamente, hay personas y grupos que tratan de ayudar. A continuación se indican algunos de estos grupos humanitarios. Llámelos si usted o alguien que usted conoce necesita cestos de comida o juguetes durante las festividades de fin de año.

Central Falls

Project HOPE/Proyecto Esperanza,
401-728-0515

Cranston

Comprehensive Community Action/
Acción comunitaria completa,
401-467-9610

East Providence

East Bay Community Action/Acción
en la Comunidad de East Bay,
401-437-1008

Newport

Child Family Service Center/Centro
de servicio a la familia y a los niños,
401-849-2300
Martin Luther King Center,
401-846-4828
New Visions of Newport/Nuevas
Visiones de Newport, **401-848-2160**

North Kingstown

North Kingstown Food Pantry
Dispensa de North Kingstown,
401-294-7608

Pawtucket

Blackstone Community Action

Program/Programa de Acción
Comunitaria de Blackstone,
401-723-4520

Providence

Camp Street Ministries/Ministerios
de la Calle Camp, **401-421-5474**
DaVinci Center for Community
Progress/Centro DaVinci para el
Progreso Comunitario, **401-272-7474**
John Hope Settlement House (Casa de
Servicios John Hope), **401-421-6993**
South Providence Neighborhood
Ministries/Ministerios Vecinales de
South Providence, **401-461-7509**

Riverside

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

Warwick

Holiday Spirit/Espíritu de las
Festividades, **401-738-7776**
West Bay Community Action/Acción
Comunitaria de West Bay,
401-732-4666 ext. 113

Woonsocket

Family Resources Community Action/
Acción Comunitaria de Recursos para
la Familia, **401-766-0900 ●**

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

- obtener transportación para las citas con su médico
- obtener un intérprete para las citas con su médico
- informar sobre cualquier cambio, como una nueva dirección, un nuevo número telefónico o un nuevo bebé
- informe confidencialmente cualquier queja sobre acceso, calidad de la atención o decisiones sobre cobertura sin que influya en su cobertura.

Esté al tanto de esta encuesta

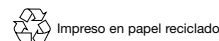
El Departamento de Servicios Humanos de Rhode Island está enviando una encuesta. Si recibe esta encuesta por correo, por favor llénela y devuélvala. Las respuestas se utilizarán para mejorar su atención médica.

Para más información acerca de la encuesta o Rlte Care y Asistencia Médica, por favor llame al **401-462-5300**.



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.



¡Felicitaciones a Renee Rose, nuestra afortunada ganadora de la rifa de una computadora de Close Friends correspondiente a la primavera de 2005! En la foto: (de izquierda a derecha) Patricia Terceira, Especialista en Servicios a Miembros; Renee Rose; Ray Sessler, COO; Edwin Sanchez y Juan Sanchez, Especialistas en Servicio a Miembros, y el hijo de Renee, Tyla.