

Estar Bien, Matenerse Bien

OTOÑO/INVIERNO 2015
VOLUMEN 2
TURN OVER FOR ENGLISH

Mantenga un Peso Saludable

Llegar a tener un peso saludable y mantenerlo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. No siempre es fácil de hacer, pero es muy bueno para usted. La mejor manera de tener un peso saludable es comer saludable y estar más activo.

Un peso saludable puede ayudarle a evitar problemas tales como:

- Asma
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Mantener un peso saludable puede reducir su riesgo de:

- Alta presión sanguínea
- Diabetes
- Ataque al corazón
- Derrame Cerebral
- Algunos tipos de cáncer
- Dolor de artritis

Hay muchas cosas buenas que pueden suceder cuando usted mantiene un peso saludable. La presión arterial y azúcar en la sangre pueden ser controladas mejor. Los ataques respiratorios se pueden reducir. Sus proveedores pueden incluso quitarle algunos medicamentos.

Cosas que pueden ayudar a mantener un peso saludable:

- Coma alimentos saludables
- Manténgase activo
- Coma menos grasa y alimentos fritos
- Coma bajo en calorías y aperitivos bajos en grasa como palomitas de maíz.
- Coma alimentos altos en fibra como panes de grano entero y cereales ricos en fibra
- Coma más frutas y vegetales
- Coma porciones más pequeñas de alimentos
- Dedique menos tiempo viendo la televisión y jugando en la computadora

Algunos centros YMCA darán un descuento a personas que no pueden pagar para hacerse miembros. Para obtener más información, vaya a www.ymcagreaterprovidence.org.

Siempre hable con su proveedor sobre cuál puede ser un peso saludable para usted. Su proveedor le ayudará a hacer un plan.

Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood de lunes a viernes, de 8:30AM a 5PM



ACCESS/Rlte Care,
TRUST/Rhody Health Partners (RHP) y RHP Expansion
1-800-459-6019 (TTY 711)

UNITY/Rhody Health Options
Monday–Friday, 8AM to 6PM
1-855-996-4774 (TTY 711)

CHOICE, COMMUNITY, PARTNER, PLUS, PREMIER, SECURE, STANDARD y VALUE
1-855-321-9244 (TTY 711)

Beacon Health Strategies
(Servicios para la salud condutual)
1-800-215-0058 (TTY 1-781-994-7660)



Sitio web www.nhpri.org



ASMA



EPOC



DIABETES



INSUFICIENCIA CARDÍACA

DENTRO DE ESTA EDICIÓN

- Insuficiencia Cardíaca: Pésese p2
- Ayude a Controlar su Asma p3
- Vivi Bien: Programas para a Ayudarle... p4
- Chequee su Azúcar en la Sangre..... p5
- Sobre la Gripe..... p6



Insuficiencia Cardíaca: Pésele Todos los Días

Las personas que tienen insuficiencia cardíaca deben chequear su peso cuidadosamente. El aumento de peso puede ser una de las primeras señales de que su insuficiencia cardíaca está empeorando. El aumento de peso puede significar que su cuerpo está reteniendo líquidos; esto hace que su corazón trabaje más duro.

Lleve un registro de su peso:

- Pésele a la misma todos los días.
- La mañana es generalmente el mejor momento.
- Asegúrese de que usted se pese en una superficie plana y dura.
- Mantenga un registro de todos sus pesos y llévelo a todas las visitas de proveedores.
- Dígale a su médico de inmediato si usted aumenta más de 2 o 3 libras en un día.
- Dígale a su médico de inmediato si usted aumenta más de 5 libras en una semana.

Usted puede retener líquidos en cualquier parte de su cuerpo, incluyendo:

- Los tobillos
- La parte baja de las piernas
- Los pies
- La cintura o el vientre
- Los dedos



Infecciones Respiratorias: Tenga un plan



No todas las infecciones respiratorias son las mismas. Algunas infecciones pueden enfermarle más que otras. Las personas que tienen asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) adquieren estas infecciones con más frecuencia. Sin la atención adecuada una infección puede empeorar.

Deje que su médico sepa si presenta cualquiera de estas señales de advertencia:

- Mayor dificultad para respirar, dificultad para respirar o sibilancias.
- Tos-con grandes cantidades de moco.
- Moco de color extraño.
- Fiebre (temperatura superior a 101 ° F) o escalofríos.
- Se siente más cansado o débil de lo habitual.
- Dolor de garganta, picazón en la garganta o dolor al tragar.

Haga un plan con su proveedor sobre qué hacer si usted piensa que tiene una infección respiratoria.

Hay Ayuda en Su Comunidad

Puede ser difícil concentrarse en su salud cuando tiene cosas que están sucediendo en su vida. Es posible que haya recursos disponibles para ayudar si usted encuentra que sus preocupaciones le impiden cuidar de su salud.

Neighborhood cuenta con personal de cuidado social que puede ayudarle a encontrar recursos en su comunidad. Los recursos pueden estar disponibles para asuntos como

Alimentos, Vivienda, y Utilidades.

Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood para recibir ayuda.

Si usted tiene una necesidad social urgente cuando Neighborhood esté cerrado llame a la línea de ayuda 24 horas de United Way al 2-1-1. También pueden encontrar recursos para que usted consiga ayuda.



Ayude a Controlar su Asma con un Plan de Acción Contra el Asma

Si tiene asma, usted debe tener un plan de acción para el asma. Este es un plan escrito de las instrucciones hechas por usted y su proveedor. Esta es una herramienta importante a tener para cuando le dé un ataque de asma.

Los planes de acción del asma pueden ayudarle a:

- Manejar su asma diariamente.
- Saber qué medicamentos tomar y cuándo tomarlos.
- Mostrarle lo que debe hacer para detener los síntomas del asma y evitar que empeoren.
- Decirle lo que debe hacer para tratar su asma cuando se pone mal.
- Decirle cuándo llamar a su proveedor o cuando necesita ser visto en la sala de emergencias.

Un ataque de asma puede empeorar o durar más tiempo si usted no sigue su plan de acción para el asma. Si su hijo tiene asma también deben tener un plan de acción para el asma. Cualquier persona que se preocupa por su hijo debe tener una copia de su plan de acción para el asma. Esto incluye guarderías, enfermeras escolares, niñeras y consejeros del programa de campamento. Hable con su médico sobre un plan de acción para el asma. Si su hijo tiene asma dígame a su proveedor acerca de esto.

Evite los Desencadenantes del Asma

Los desencadenantes del asma son las cosas que hacen que su asma empeore. Evitar los desencadenantes del asma ayuda a controlar su asma. Cuando se inhala un desencadenante (inhala) sus vías respiratorias se hinchan y crean moco extra. Esto hace que las vías respiratorias se pongan más pequeñas y hace que sea difícil respirar. Los músculos que rodean las vías respiratorias también pueden apretarse lo que hace aún más difícil la respiración.

Los desencadenantes del asma pueden ser:

- El humo del cigarrillo
- Los animales
- Los ácaros del polvo
- Las cucarachas
- El moho
- El polen
- El clima
- El virus del resfriado
- Los ejercicios
- Los olores fuertes, tales como productos de limpieza o perfumes

Los desencadenantes del asma de cada persona son diferentes. Hable con su médico acerca de las cosas que hacen que su asma empeore.



Consejos de Seguridad sobre el Oxígeno

Si usted utiliza oxígeno, es importante saber qué ocasiona que las cosas se quemen más rápido. Cuando utilice el oxígeno necesita tener mucho cuidado.

- No fume cuando esté usando el oxígeno.
- Mantenga el oxígeno por lo menos cinco pies de distancia de cualquier fuente de calor, llamas abiertas o cosas eléctricas.
- No use velas, fósforos o estufas de madera.
- Nunca utilice aerosoles como spray para el cabello o ambientadores.
- Tenga cuidado de no tropezar con el tubo de oxígeno.
- No utilice lociones para las manos que tengan vaselina o aceite en ellos.
- Ponga un letrero de NO FUMAR en la entrada de su casa.
- Mantenga su oxígeno en un área donde el aire puede moverse.
- No utilice cables de extensión.
- Asegúrese de tener detectores de humo y que estos estén funcionando.
- Tenga un extinguidor cerca.

If you need help understanding this information in your language, please call us at **1-401-459-6009** and ask for Member Services.

Si necesita ayuda para comprender esta información en su idioma, llámenos al **1-401-459-6009** y solicite contactar con el servicio de atención al cliente.

Si vous avez besoin d'aide pour comprendre ces informations dans votre langue, appelez-nous au **1-401-459-6009** et demandez le Service aux membres.

Se necessita de ajuda para compreender esta informação no seu idioma, por favor telefone para **1-401-459-6009** e solicite o Serviço de Apoio ao Cliente.

Чтобы получить информацию на родном языке, обратитесь в отдел по работе с клиентами (Member Services) по телефону **1-401-459-6009**.

បើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយយល់ពីឯកសារនេះ ជាភាសាបស់លោកអ្នកសូមហៅទូរស័ព្ទមកយើងឬចុះមកយើងខ្ញុំតាមលេខ **1-401-459-6009** ហើយសាកសួរផ្នែកសេវាអ្នកមូសមាជិក (Member Services)។

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນນີ້ ເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາພວກເຮົາທີ່ ໝາຍເລກ **1-401-459-6009** ແລະໃຫ້ຖາມຫາໜ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ.

Nếu cần được giúp đỡ để hiểu thông tin này bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi cho chúng tôi theo số **1-401-459-6009** và yêu cầu được nói chuyện với Dịch Vụ Hội Viên.



Viva Bien: Hay Programas para Ayudarle

Living Well Rhode Island (Vivir Bien Rhode Island) es un taller del Departamento de Salud de Rhode Island. Ayuda a la gente a aprender a lidiar con los problemas (continuos) de salud crónicos. También puede ayudar a los proveedores de cuidado.

En la clase usted puede aprender a:

- Manejar los síntomas y medicamentos
- Trabajar con su equipo de cuidado médico
- Resolver problemas
- Lidar con los sentimientos difíciles
- Relajarse
- Comer bien y hacer ejercicio de manera segura
- Establecer metas para mejorar su salud

Llame al 1-401-222-5960 (TTY 711) para obtener más información. También puede llamar para inscribirse en un taller. Más información se puede encontrar en el sitio web del Departamento de Salud de RI en www.health.ri.gov/chronicconditions.

Con Nuestra Defensora de Miembros Usted Tienes una Voz

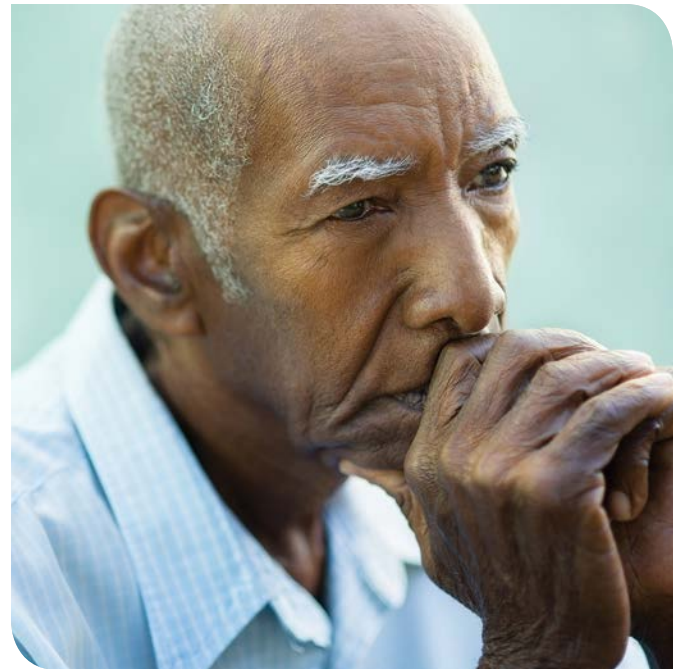
Neighborhood tiene una Defensora (de derechos) de los Miembros para ayudar a los miembros con sus problema. Estas son algunas de las cosas con que nuestra Defensora (de derechos) de los Miembros puede ayudarle:

- Si usted ha perdido su seguro. Especialmente si usted está recibiendo tratamiento por un problema médico grave.
- Escuchar sus preocupaciones y experiencias al tratar de obtener los servicios de atención de salud.
- Asegurarse de obtener los servicios que necesita.
- Proceso de apelaciones de Neighborhood.

Jackie Dowdy es la Defensora (de derechos) de los miembros de Neighborhood. Ella también está buscando a miembros para que sean parte de nuestro Comité de Asesores de Miembros. Para recibir más información o si necesita ayuda con un problema no deie de llamar a Jackie al 1-401-459-6172 (TTY 711).



Viviendo con Condiciones Crónicas Puede Ser Difícil



Una condición crónica es una que dura un tiempo muy largo. Por lo general, no desaparece. Es posible que tenga que hacer muchos cambios en su vida. Estos cambios pueden causar estrés, ansiedad, enojo y la depresión. Si lo hacen, es importante conseguir ayuda.

Si usted quiere saber si tiene depresión, hágase las siguientes preguntas. Durante el pasado mes, ha sentido:

- ¿Poco interés o placer en hacer las cosas?
- ¿Deprimido, triste o sin esperanza?

Hable con su médico si usted contestó sí a alguna de estas preguntas. Es posible que necesite un poco de ayuda. La cosa más importante que puede hacer es pedir ayuda tan pronto como usted sienta que no puede hacerle frente a la situación.

Beacon Health Strategies es socio de Neighborhood. Ellos le ayudarán a obtener la atención de salud mental que necesita. Llame a Beacon al 1-800-215-0058 (TTY 1-781-994-7660) para recibir ayuda.



Chequee su Azúcar en la Sangre (Glucosa en la Sangre) y Anote sus Resultados

Las pruebas diarias de azúcar en la sangre es la mejor manera de asegurarse de que sus niveles son lo más cercano posible a lo normal. Hable con su proveedor acerca de sus lecturas de azúcar en la sangre.

Niveles normales de azúcar en la sangre:

- Antes de las comidas: 70-130
- 2 horas después de las comidas: menos de 180
- Hora de dormir: 90-150
- A1C: 7%

Consejos para el control de azúcar en la sangre:

- Lavarse las manos. **No utilice alcohol.**
- Utilice los lados del dedo.
- Cambie de dedos en cada prueba.
- Utilice un dispositivo de lanceta.
- No re-utilizar las lancetas.
- No exprima la sangre. Ponga su mano hacia abajo. Aplique masaje suavemente al dedo hasta que se forme una gota de sangre.
- Anote sus resultados en un libro de registro.

Es importante llevar sus resultados a todas las citas de proveedores.



La hipoglucemia (Azúcar Baja en la Sangre)

La hipoglucemia es el azúcar baja en la sangre (glucosa). Esto sucede cuando se tiene muy poca azúcar en la sangre. Si su azúcar en la sangre es demasiado baja, necesita ser tratado para evitar problemas graves.

Si no se dan cuenta o no tratan los niveles bajos de azúcar en la sangre, puede hacer que pierda el conocimiento o pueden conducir a una convulsión.

Hable con su médico sobre los síntomas de la hipoglucemia. Pregunte lo que usted debe hacer si tiene estos síntomas.

La hiperglucemia (Azúcar Alta en la Sangre)

El exceso de glucosa (azúcar) en la sangre se denomina hiperglucemia o nivel alto de azúcar en la sangre. Es importante darse cuenta y tratar los niveles altos de azúcar en la sangre.

Si la hiperglucemia no se trata, puede conducir a problemas graves que necesitan atención de emergencia. El nivel alto de azúcar en la sangre es una de las cosas que pueden conducir a un coma diabético.

Hable con su médico sobre los síntomas de la azúcar alta en la sangre. Pregunte lo que usted debe hacer si tiene estos síntomas.

Es importante para usted hacer un plan con su proveedor.



La Diabetes y el Cuidado Dental

Las personas con diabetes pueden tener más problemas dentales. Es importante cuidar de su boca y dientes.

El cuidado de la boca y los dientes puede ayudarle a prevenir:

- Las caries
- Que le extraigan los dientes
- Una infección en su diente
- Infecciones bucales
- Enfermedad de las encías. Esto puede causar enfermedades del corazón

Para ayudar a prevenir problemas dentales:

- Cepílese los dientes y use hilo dental 2 veces al día
- Coma alimentos saludables
- Evite las bebidas y aperitivos que tienen una gran cantidad de azúcar
- Mantenga sus niveles de azúcar en buen control
- Visite a su dentista dos veces al año para una limpieza y un chequeo
- Dele a su dentista una lista de todos sus medicamentos
- No use tabaco



Cosas que Usted Debe Saber Sobre la Gripe

La gripe también se llama influenza. Es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones. La gripe es más grave que un resfriado, y puede hacer que la gente se enferme.

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose contra la gripe cada año. Las vacunas contra la gripe no contienen el virus vivo de la gripe. Las vacunas contra la gripe no causarán que usted se enferme de gripe.



Para ayudar a prevenir la infección:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante para manos de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas.

La gripe puede ser más peligrosa para las personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes, insuficiencia cardíaca o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Con estas condiciones usted está en un riesgo mayor de contraer neumonía.

Hay una vacuna que ayuda a disminuir su probabilidad de contraer neumonía. La vacuna se llama vacuna contra el neumococo. Se necesita esta vacuna cada cinco años.

Pregunte a su proveedor cuando debe ponerse la vacuna contra la gripe y el neumococo (neumonía). **Para obtener más información sobre la gripe vaya a www.flu.gov.**



Lavarse las Manos Previene la Infección

Una de las cosas más importantes que puede hacer para evitar enfermarse es mantener las manos limpias.

Cómo lavarse las manos:

- Use agua tibia y mucho jabón
- Estréguese al menos 15 a 20 segundos antes de enjuagarse bien
- Séquese bien las manos
- Use una toalla de papel para cerrar la llave del agua y abrir la puerta

Cuando debe lavarse las manos:

- Después de usar el baño
- Antes de cocinar
- Antes y después de comer
- Después de toser o estornudar
- Después de usar un pañuelo de papel
- Cuando esté alrededor de una persona enferma
- Después de tocar un vendaje



Estar Bien, Matenerse Bien



Acerca de este Boletín

Usted está recibiendo este correo porque usted o su hijo parecen estar bajo tratamiento por una de las siguientes condiciones:

- Asma
- Diabetes
- EPOC
- Insuficiencia cardíaca

Neighborhood Health Plan of Rhode Island (Neighborhood) tiene programas de control de las enfermedades para nuestros miembros que tienen estos diagnósticos. Nuestro objetivo es ayudar a controlar mejor su salud.

Como parte de estos programas, usted recibirá este boletín con información para ayudarle a mantenerse bien. Usted también tiene acceso a los entrenadores de la salud que son enfermeras. Ellas pueden trabajar con usted por teléfono para enseñarle maneras de ayudar a manejar su salud. Estos programas son voluntarios.

Por favor llame a Servicios para Miembros de Neighborhood si:

- Le gustaría trabajar con un entrenador de salud
- Tiene preguntas sobre los programas de supervisión de enfermedades
- Tiene preguntas sobre la información contenida en este boletín
- No tienen ninguna de estas condiciones
- No quiere estar en un programa de supervisión de la enfermedad

Neighborhood Health Plan of Rhode Island envía información para ayudar a nuestros miembros a aprender acerca de su cuidado médico. Por favor, trabaje con sus proveedores para decidir el tratamiento que sea adecuado para usted y su familia.