



TURN OVER
FOR ENGLISH!

Reciba Tratamiento para la Depresión

Neighborhood Health Plan of Rhode Island (Neighborhood) y Beacon Health Strategies (Beacon) trabajan juntos para asegurarse de obtener la mejor atención. Podemos ayudar a tratar la depresión.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta la manera de pensar y sentir. El síntoma más común es un sentimiento de profunda tristeza. También puede hacer que se sienta cansado o como si quisiera hacerse daño o a otra persona.

Los síntomas comunes incluyen:

- Sentirse triste la mayor parte del tiempo
- Sentirse impotente o desesperanzado
- Sensación de cansancio o poca energía
- Sentirse enojado, ansioso o inquieto
- La pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Pensamientos suicidas (hacerse daño) o la muerte

Si usted nota alguno de estos síntomas durante más de cuatro semanas, obtenga ayuda de inmediato. Hay muchas cosas que su proveedor puede hacer para ayudarle. Su proveedor le puede dar medicina y hablar con usted acerca de su vida para ayudarle a sentirse mejor.

Por favor llame a Beacon al **1-800-215-0058 (TTY 1-781-994-7660)** si usted o alguien que usted conoce necesita ayuda. Ellos están disponibles de lunes a viernes, de 8:30AM a 5PM. También puede visitar estos sitios web:

- Beacon Health Strategies, www.beaconhealthstrategies.com
- National Institute of Mental Health, www.nimh.nih.gov/health/publications/depression

DENTRO DE ESTA EDICIÓN

Su Salud del Seno.....	p2
Aprenda Sobre el Asma	p3
Haga que los Niños se Hagan la Prueba del Plomo.....	p4
Adquiera Alimentos Saludables Mientras Viaja	p5
Deje de Fumar.....	p6

TRUST

Es el plan de Neighborhood de Rody Health Partners para adultos con discapacidades y adultos sin niños dependientes.

Por favor Díganos cómo lo estamos Haciendo

Queremos que nuestros miembros reciban la mejor atención posible. Una forma saber que tan bien nosotros cuidamos de usted es a través de una encuesta. Todos los años, nosotros enviamos por correo la encuesta CAHPS® (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems) (*Evaluación del Consumidor de Proveedores de Salud y Sistemas*) a algunos miembros adultos. Basado en los resultados, buscamos maneras para mejorar el cuidado que usted está recibiendo.

Los resultados de CAHPS del 2014 nos indicaron qué tan contentos están los miembros con su cuidado.

- La mayoría de los miembros (82%) otorgaron a Neighborhood una puntuación de 8, 9 o 10 en una escala del 0-10.
- El 87% pudieron recibir el cuidado que necesitaban de inmediato.

Para servirle mejor, estamos añadiendo médicos de calidad a nuestra red. En el 2014 hemos añadido 27 especialistas, 16 oficinas de atención primaria, y 3 centros de cuidado de urgencia.

Estamos muy orgullosos de saber que nuestro personal de servicio al cliente puede ayudarle en cualquier momento que nos llame. Noventa y cuatro por ciento de nuestros miembros, dijo que los tratamos con cortesía y respeto.

Si recibe una encuesta CAHPS en el correo o una llamada telefónica, por favor, tómese unos minutos para contestarla y háganos saber cómo podemos mejorar. Queremos oír de usted.

CAHPS® es una marca comercial registrada de la Agencia para la Investigación y Calidad (Agency for Healthcare Research and Quality).



Si fuma o consume tabaco es probable que haya pensado en dejar de fumar muchas veces. Es posible que haya intentado dejar de fumar muchas veces antes. La mayoría de las personas tratan de dejar de fumar muchas veces antes de que realmente dejen de fumar para siempre. Como muchas otras cosas, se necesita práctica.

Si usted está pensando en dejar de fumar o dejar el tabaco, Neighborhood puede ayudar. Neighborhood tiene un programa para dejar de fumar llamado **Quit for Life** (Dejar de Fumar de Por Vida). Este programa puede ayudarle a dejar de fumar tabaco. También puede ayudarle a dejar de utilizar otros tipos de tabaco.

- Consejería y ayuda por teléfono
- Educación
- Correspondencias
- Ayuda para que usted pueda aprender la mejor manera de dejar de fumar
- Herramientas tales como la goma de mascar sin azúcar y mentas

Para obtener más información acerca del programa **Quit for Life**, por favor llámenos al **1-800-459-6019 (TTY 711)**.



Su proveedor también puede ayudarle a dejar el cigarrillo o el consumo de tabaco. Hay cosas que usted y su proveedor pueden tratar que ayudarán.

- Informe a su proveedor que usted fuma cigarrillos o usa tabaco
- Pregunte acerca de los medicamentos que pueden ayudar para que deje de usar tabaco (parches de nicotina, chicles de nicotina y otros medicamentos)
- Pida ideas y estrategias, además de medicamentos para ayudarle a dejar el consumo de tabaco
- Pregunte sobre programas como **Quit for Life** que puede ayudarle a dejar el tabaco

Una de las mejores cosas que puede hacer por su salud es dejar de fumar o consumir tabaco.



DIRECCIÓN

Usted debe tener su dirección actual en el archivo para que usted pueda recibir avisos importantes. Las correspondencias de EOHHS no podrán ser entregadas si su nombre no aparece en el buzón. Si el correo es devuelto a EOHHS corre el riesgo de perder su cobertura de salud.

- Asegúrese que EOHHS tenga su dirección actual
- Si se muda:
 - Llene un formulario de cambio de dirección HQDRRQSRVWDORHQtdDHQSPS.com
 - Provéale su dirección al Departamento de Servicios Humanos (DHS) de Rhode Island
- Asegúrese de que donde recibe su correspondencia esté claramente marcada con su apellido
- Si usted recibe su correo en una caja en la acera, en el buzón montado en la pared, un buzón o de otra forma, asegúrese de que es fácil para el correo entregarle las correspondencias.

Si tiene alguna pregunta o desea actualizar su LRUPDEYGRUIDRQUOODPHDVRtRQORBOGHO Departamento de Servicios Humanos.



amigos cercanos

Este folleto 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. © 2015. Impreso en los EE.UU.