

# Buena Salud

BOLETÍN TRIMESTRAL // VERANO 2017

Vacaciones  
escolare P2

Consejos para un  
Verano más  
Seguro P3

Hablar con su  
Médico P4

Mercado Móvil P5





# Vacaciones escolares, buen tiempo para visitar al Médico



*Utilice las vacaciones de verano para realizar los chequeos médicos:*

Dr. Tracey Cohen,  
Director Médico

El verano puede ser un buen momento para ponerse al día sobre cosas como la lectura por diversión, pasar tiempo fuera, y por supuesto, hacer citas. Sin la preocupación de que los niños falten a la escuela, puede ser más fácil programar visitas. Revise el calendario. ¿Es este un buen momento para ir al médico o al dentista?

- **Obtenga los Registros Médicos.** En la escuela ciertos grados como pre-escolar y 7mo tienen estrictas reglas de inmunización. Pregunte a su proveedor si su hijo está al día con sus vacunas. Solicite una copia de los registros de su hijo. Este formulario incluirá la fecha de su último examen, examen de la vista, y la información de detección de plomo. Lo necesitará cuando empiece la escuela o para registrarse. Nunca es demasiado pronto para organizarse.
- **Mantenga el Cepillado.** A pesar de que las tareas escolares ya terminaron, los buenos hábitos necesitan continuar. Asegúrese de que los niños se cepillen los dientes dos veces al día. Este es también un buen momento para ver si es el tiempo de la visita semestral al dentista de algún miembro de su familia.
- **Las Vacunas y los Adolescentes.** Las vacunas no son sólo para niños pequeños. Los adolescentes pueden necesitar vacunas para conseguir un trabajo o ir a la universidad. Hable con su proveedor sobre esto. Neighborhood cubre todas las vacunas recomendadas. Si tiene preguntas sobre lo que está cubierto, llame a Servicios para Miembros de Neighborhood.

## Consejos para un Verano más Seguro

*Rhode Island tiene muchos parques y playas para explorar.* Planee actividades al aire libre manteniendo una bolsa llena de cosas que se deben tener para el verano. Protector solar y repelente de insectos son dos productos importantes para tener a mano. Esta es la razón:

**Demasiada exposición al sol puede conducir a cáncer de la piel.** Todo el mundo debe usar protector solar, no importa su tono de piel. Busque protector solar con un FPS de 30 o más. Para un comienzo fácil, aplique el protector solar cerca de 15 a 30 minutos antes de dirigirse hacia fuera. Recuerda lugares como oídos, pies y detrás del cuello. Poner más protector solar cada 2 horas, y después de nadar o sudar. Los bebés de recién nacidos a los 6 meses no deben pasar tiempo al sol.

**Los informes muestran que habrá muchas garrapatas afuera este verano.** Esto es una preocupación porque algunas garrapatas llevan la enfermedad de Lyme, que podría causar problemas de salud. Utilice un repelente de insectos que contenga de 20 a 30 por ciento de DEET y compruebe siempre si hay garrapatas. Mira debajo de las axilas, detrás de las rodillas, en el cabello y en la ingle. Si encuentra una garrapata, quítela lo más rápido posible. Después de remover la garrapata de su cuerpo, llame a su Proveedor Médico Primario para ver si debe tomar un medicamento o hacerse un análisis de sangre.

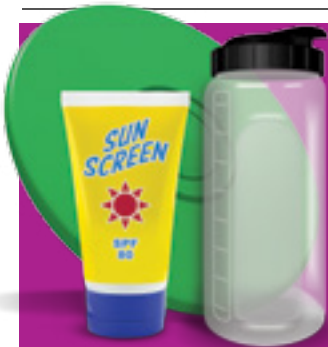
**Este verano, mantenga a mano una bolsa de elementos esenciales. Aquí están nuestras mejores selecciones:**

- › Botiquín de Primeros Auxilios
- › Repelente de insectos
- › Gafas de sol
- › Protector solar
- › Agua



### ¡No Olvide Beber Agua!

Siempre es importante beber agua, pero especialmente durante los calurosos días de verano es importante mantenerse hidratado. Mantenga el agua a mano para beber antes, durante y después de cualquier actividad. El agua filtrada natural es la mejor opción. ¿No le gusta así? Entonces añádale un poco de sabor con una rebanada de fruta fresca!



### ¡Queremos que estés bien!

Para ayudarle a estar activo este verano, estamos rifando una bolsa para actividades de verano, llena de cosas como el Frisbee (disco volador), una botella de agua, protector solar y más! Los miembros de Neighborhood pueden llamar al 1-401-427-6706 (TTY 711) antes de 29 de septiembre para ingresar en el sorteo. Deje su nombre, dirección, número de teléfono y número de identificación del miembro de Neighborhood para ser ingresado en el concurso y poder ganar una bolsa de actividades de verano. Tres miembros serán seleccionados al azar para ganar!





# Consejos para Hablar con su Médico

*La mayoría de las visitas al médico toman 15 minutos o menos para que usted quiera aprovechar al máximo el tiempo.*

Antes de su cita piense en cómo se siente. ¿Tiene preguntas sobre sus medicamentos? ¿Está tratando de perder peso? ¿Ha cambiado algo? ¿Hay algo de lo que quiera hablar?

- › **Traiga consigo.** Recomendamos hacer una lista en papel o en un teléfono inteligente. Si se olvidas de hacer esto, use el tiempo en la sala de espera para anotar las cosas que tiene en mente.
  - Escriba los medicamentos que toma (o traiga consigo).  
Ejemplo: Nombre de medicamento recetado, 15 mg, 1 tableta al día
  - Haga una lista de las vitaminas o suplementos
  - Si ha utilizado algún remedio casero, informe a su médico
  - Tenga en cuenta cualquier problema o pregunta que tenga acerca de su salud
  - Pídale a un amigo que lo acompañe si las visitas lo ponen muy nervioso
- › **Tome notas.** Cuando salga de su cita, tome notas del médico, una tarjeta de cita para recordarle su próxima cita y cualquier otra cosa que el médico le pueda dar. Asegúrese de que el médico le dé instrucciones impresas, o escriba las cosas usted mismo.
- › **Haga preguntas.** Si tiene alguna pregunta sobre su salud, su medicina, la visita, o cualquier seguimiento, siempre pregunte al médico. Cuanto más informado estén, mejor podrán ayudarle.

## Food on the Move (Mercado Móvil)

Recuerde los días de conducir a un puesto de la granja? Hoy puede inscribirse para recibir textos de cuando el puesto de la granja está llegando a usted! El programa Food on the Move es un mercado móvil. Trae frutas y verduras frescas a los barrios. Para comprar, puede utilizar efectivo, tarjeta de crédito/débito y SNAP/EBT. Para obtener más información, visite [riphi.org/food-on-the-move](http://riphi.org/food-on-the-move).



Neighborhood Health Plan of Rhode Island cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Spanish: ATENCIÓN: Si habla Español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-401-459-6009 (TTY 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-401-459-6009 (TTY 711).

### ¡Llámenos!

Neighborhood tiene un equipo especial de enfermeras y equipo de personal clínico que revisa las solicitudes de hospitalización y otros tratamientos. El proceso se llama administración de utilización (UM por sus siglas en inglés). Si tiene preguntas sobre la decisión de cuidado que Neighborhood ha tomado, llame al 1-800-459-6019 (TTY 711) y pregunte por el Departamento de Supervisión Médica. El equipo de Supervisión Médica está disponible para contestar sus preguntas de lunes a viernes, de 8:30AM a 5PM. Si llama después de las horas laborables, por favor deje un mensaje y le devolveremos su llamada al siguiente día laborable. Neighborhood ofrece asistencia lingüística a los miembros para discutir las preguntas de la administración de utilización. Neighborhood quiere asegurarse de que reciba ayuda y la información que necesita.





# Media Hamburguesas Vegetariana

Esta receta fue tomada de *Good and Cheap*, un libro de cocina para personas con presupuestos ajustados. Visite [LeanneBrown.com](http://LeanneBrown.com) para más recetas.

## Ingredientes (8 porciones)

- ▶ 3 tazas de lentejas o frijoles cocidos
- ▶ 1 taza de pimiento (u otro vegetal que puede soportar la cocción) finamente picado
- ▶ 1 libra de carne molida u otra carne picada
- ▶ 1 huevo grande (opcional)
- ▶ Sal y pimienta
- ▶ 8 bollos de hamburguesa

## Instrucciones

1. Aplaste las lentejas. Asegúrese de que los vegetales sean pequeños para empezar (como maíz o guisantes) o finamente picadas para que se cocinen uniformemente.
2. Mezcle las lentejas, los vegetales y la carne con sus manos en un tazón grande. Si lo va a preparar a la barbacoa, agregue un huevo para evitar que se desmoronen al voltear. Condimente con sal y pimienta. Haga 8 empanadas.
3. Ponga las empanadas en la parrilla o en la barbacoa o una cacerola en la estufa a fuego medio-alto. Cocine hasta que se cambie de color de un lado, luego voltéelas y haga lo mismo en el otro lado. Si quieres hamburguesas, póngale queso a las hamburguesas después de voltear una vez.
4. Sírvalo en bollos tostados con sus ingredientes favoritos y vegetales frescos.

Extraído de *Good and Cheap* by Leanne Brown (Workman Publishing). Copyright © 2015.  
Fotografías de Leanne Brown and Dan Lazin



Gozar de buena salud es una publicación de Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2017 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos de salud y recursos, visite el sitio web [www.nhpri.org/CurrentMembers/YourHealth](http://www.nhpri.org/CurrentMembers/YourHealth)