

Buena Salud

OTOÑO 2018

Member ID #: 100000100



Member: [Insert your name here]

PCP Name: [Insert doctor's name here]

PCP Phone #: [Insert doctor's phone number here]

www.nhpri.org

Nuevo para 2019 P2

Preguntas y Respuestas P3

Haga Caminatas Esta Temporada P4

Beneficios de Neighborhood P5

Vacúnese Contra la Influenza P6



Nuevo para 2019

Neighborhood Health Plan of Rhode Island (Neighborhood) se complace en compartir emocionantes cambios en nuestra red, los cuales tendrán efectividad el 1 de enero de 2019:

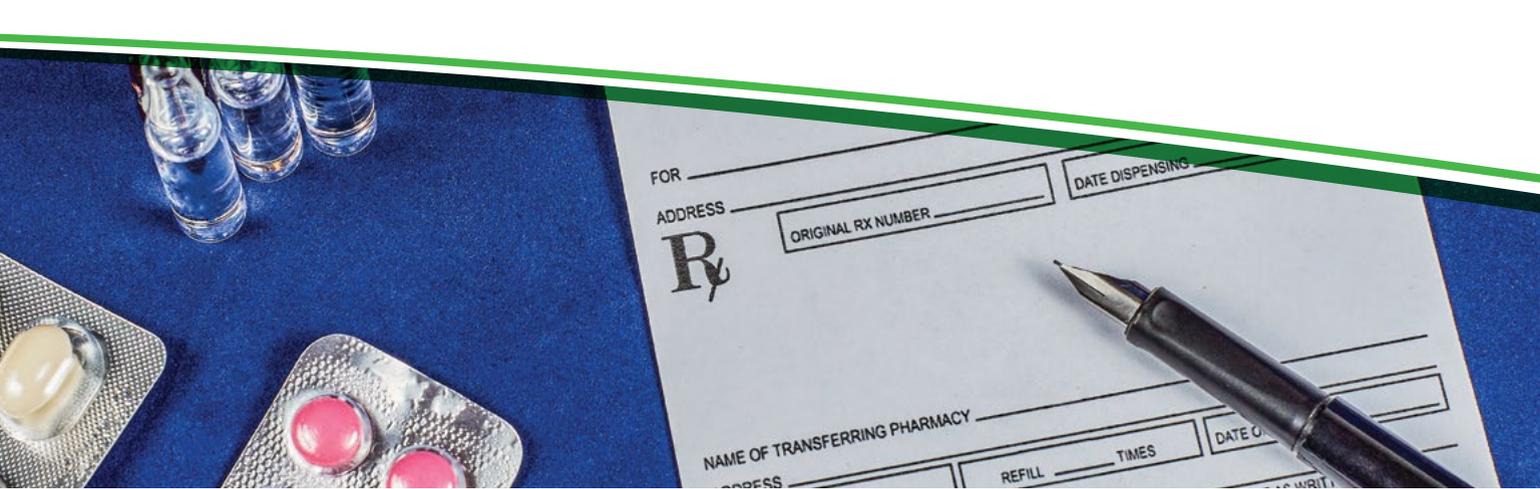
- › CVS Caremark® se convertirá en el administrador de beneficios de farmacia de Neighborhood.
- › Optum® se convertirá en el administrador de la red y beneficios de salud del comportamiento de Neighborhood.

Usted recibirá una nueva tarjeta de identificación de miembro por correo en diciembre.*

Qué necesita hacer:

- › Continúe usando su tarjeta de identificación actual hasta el 31 de diciembre cuando vaya al médico o a la farmacia.
- › A partir del 1 de enero de 2019:
 - › Lleve con usted su nueva tarjeta de identificación de miembro cada vez que vaya al médico o a la farmacia.
 - › Deseche su actual tarjeta de identificación de miembro de Neighborhood
- › Si usted recibe suministros de medicamentos con regularidad o utiliza servicios de salud del comportamiento, visite nuestro sitio web para verificar su cobertura de 2019.
- › Si no recibe su nueva identificación de miembro antes del 28 de diciembre, llame a Servicios para Miembros de Neighborhood.

* Los miembros inscritos en un plan de pequeñas empresas a través de su empleador recibirán una nueva tarjeta de identificación de miembro al renovar su cobertura en 2019.



Preguntas y respuestas sobre los nuevos cambios de 2019

Cambios de farmacia

- **¿Qué es un administrador de beneficios de farmacia?**

Un administrador de beneficios de farmacia (ABF) ayuda a surtir sus recetas. CVS Caremark® es el nuevo ABF de Neighborhood desde el 1 de enero de 2019. Administran sus beneficios de medicamentos a través de Neighborhood mediante el procesamiento y pago de reclamos de medicamentos recetados. También crean y actualizan el formulario (lista de medicamentos).

- **¿Tengo que ir a CVS para mis recetas?**

No. Puede ir a cualquier farmacia de nuestra red para obtener sus medicamentos recetados. Para ver la lista de farmacias que Neighborhood acepta, visite nuestro directorio de proveedores en línea en www.nhpri.org/FindADoctor o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood.

- **¿Cómo puedo saber si mi medicamento está cubierto?**

Puede ver el formulario de Neighborhood (lista de medicamentos) en nuestro sitio web, www.nhpri.org. Vaya a la sección "Current Members" y elija su plan. También puede llamar a Servicios para Miembros de Neighborhood.

Cambios en la salud del comportamiento

- **¿Qué es la salud del comportamiento?**

Los servicios para la salud mental y el trastorno por uso de sustancias se llaman servicios de salud del comportamiento. Como miembro de Neighborhood, usted es elegible para muchos de estos servicios. Consulte su manual para miembros para ver qué cubre su plan.

- **¿Qué es un administrador de red y beneficios de salud del comportamiento?**

El administrador de la red y beneficios de salud del comportamiento le ayuda a coordinar sus beneficios de salud del comportamiento. Optum® es el nuevo administrador de red y beneficios para la salud del comportamiento de Neighborhood a partir del 1 de enero de 2019. Ellos administran sus beneficios para la salud del comportamiento a través de Neighborhood mediante el procesamiento y el pago de las reclamaciones de servicio. También crean y actualizan la red de proveedores.

- **¿Puedo seguir consultando a mi proveedor actual de salud del comportamiento?**

Sí, si ese proveedor está en nuestra red. Para ver qué proveedores Neighborhood acepta, visite nuestro directorio de proveedores en línea en www.nhpri.org/FindADoctor o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood.

Para obtener más información sobre estos cambios, visite www.nhpri.org.



Mantenga su mente y su cuerpo ¡Feliz y saludable!

Por el doctor Christopher Ottiano,
Director Médico

¿Sabía usted que cómo se siente puede afectar su salud física?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que le hace sentir triste. También puede evitar que sienta ganas de hacer cosas cotidianas. Incluso puede dejar de cuidarse. La depresión puede provocar otros problemas de salud, como problemas con el corazón y diabetes tipo 2.

Su salud mental cambia con el tiempo. Es importante darle seguimiento a cómo se siente. Realizar ejercicios de salud mental puede ayudarle a mejorar el manejo del estrés, la ansiedad y más. Es un comienzo para vivir una vida más saludable. Estas son algunas formas de cómo mejorar su salud mental:

- › Caminando o corriendo
- › Tomando respiraciones lentas y profundas
- › Meditando
- › Haciendo algo para mantener su mente ocupada, como crucigramas, pintar o escuchar música

Si le preocupa su salud mental, hable con su médico hoy mismo.

Haga Caminatas Esta Temporada

El Otoño en Rhode Island es hermoso. El clima suave, una mejor calidad del aire y menos insectos lo convierten en el momento perfecto para comenzar a caminar. **Agregar caminatas a su día es bueno para usted y no requiere equipo especial.** Caminar puede ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud. Caminar y estar al aire libre también puede ayudar a su estado de ánimo.

Tenga estos consejos en mente:

- › Recuerde estirar el cuerpo
- › Use varias capas de ropa
- › Manténgase hidratado(a)
- › Tenga cuidado con superficies desniveladas o resbaladizas
- › Hable con su médico antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios



Neighborhood Health Plan of Rhode Island complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Spanish: ATENCIÓN: Si habla Español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-459-6019 (TTY 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontramos-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-459-6019 (TTY 711).

Todo lo que necesita para una excelente atención médica es una tarjeta de Neighborhood

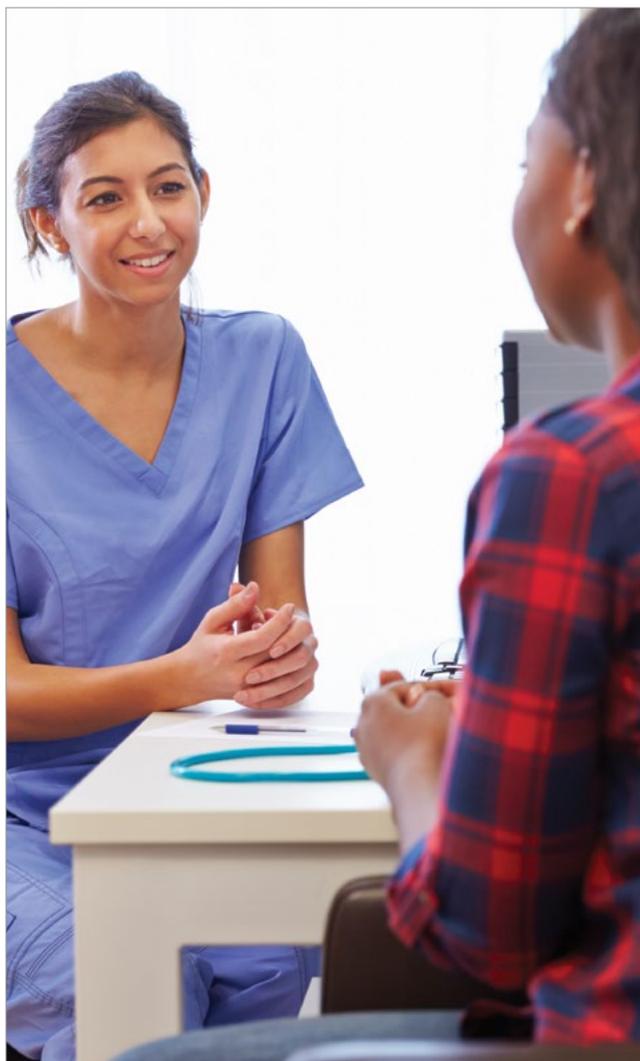
Mantenerse saludable es fácil con su tarjeta de identificación de miembro de Neighborhood. Con su tarjeta, obtiene muchos beneficios de salud y bienestar, beneficios y recompensas especiales y un equipo servicial listo para responder preguntas y respaldar sus metas de salud.

Aquí hay cinco grandes beneficios que obtiene con su tarjeta de Neighborhood:

1. **Visitas Anuales al Médico:** Una de las mejores maneras de mantenerse saludable es consultar a su médico todos los años. Obtenga su chequeo anual: está cubierto por su plan.
2. **RECOMPENSAS de Miembros*:** Sea recompensado por tomar acciones saludables. ¡Cosas como exámenes anuales, membresías en gimnasios y más puede llevarle a conseguir tarjetas de regalo y otros buenos beneficios!
3. **Servicio al Cliente Muy Servicial y Local:** ¡Nuestro equipo de servicio al cliente está aquí para ayudarle! Nuestro equipo está ubicado justo aquí en Rhode Island. Tenemos un personal en los teléfonos que pueden ayudar en muchos idiomas.
4. **El Plan Adecuado para Usted:** Tenemos muchas opciones de planes para mantenerlo cubierto a usted y a su familia. Ofrecemos planes asequibles para individuos, familias y pequeñas empresas.
5. **Supervisión de Cuidados:** Contamos con grupos de trabajadores de la salud – médicos, enfermeras y coordinadores de atención comunitaria – para ayudarlo a usted y sus metas de salud.

Si necesita actualizar la información en su tarjeta, solicite una tarjeta de reemplazo o cambie su dirección postal, comuníquese con Servicios para Miembros:

- Llamando al número que se encuentra detrás tarjeta de identificación de miembro
- Enviándonos un correo electrónico a www.nhpri.org/EmailUs



¿Recibió su vacuna contra la gripe?

¿Se has vacunado contra la Influenza esta temporada?

La Influenza es un virus que puede afectar a las personas de manera diferente y enfermarlos gravemente. Puede ser más grave en algunas personas e incluso puede causar neumonía. Es importante que cualquier persona de 6 meses en adelante se vacune contra la Influenza todos los años.

Hay más de un tipo de vacuna contra la Influenza. Cada vacuna está hecha para un grupo de edad diferente. Asegúrese de hablar con su médico para averiguar cuál es la mejor para usted.



La Influenza puede causar una enfermedad grave en mujeres embarazadas. Recibir la vacuna contra la Influenza durante el embarazo puede ayudar tanto a la madre como al bebé. La vacuna contra la Influenza protege a la madre y también puede ayudar a evitar que su bebé contraiga la Influenza durante los primeros meses posteriores al nacimiento.

La vacuna contra la Influenza puede ayudarle a protegerse de cada nueva cepa del virus. Puede sentir dolor o fiebre después de la vacuna contra la Influenza. Esto es normal y desaparece rápidamente. Pregúntele a su médico cuándo es el mejor momento para vacunarse contra la Influenza.

¡Vacúnese contra la Influenza, evite la Influenza!



Sorteo de Tarjeta de Regalo de Walmart

Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 para Walmart antes del 31 de diciembre.

Visite www.nhpri.org/newsletteraffle y complete el formulario para participar en el sorteo.

Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes



**Neighborhood
Health Plan**
OF RHODE ISLAND™

Buena Salud es una publicación para los miembros de Neighborhood Health Plan of Rhode Island. 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. ©2018 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos y recursos de salud visite www.nhpri.org/CurrentMembers/YourHealth.aspx o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-800-459-6019 (TDD/TTY 711).

#2717, Approved 11/7/18