

# Buena Salud

PRIMAVERA 2019

**Moverse esta Primavera** P2

**Usted y su doctor Primario** P3

**Pare de Fumar** P4

**Sorteo de Bolsa  
Para Actividades** P5

**RECOMPENSAS  
de Neighborhood** P6



# ¡Haga que toda la familia se mueva esta primavera!

*Hay muchas razones buenas para sacar a toda la familia afuera y moverse esta primavera.*

Hay muchas razones buenas para sacar a toda la familia afuera y moverse esta primavera. Salga a caminar, monte en bicicleta, juegue fútbol en el parque o encuentre una nueva ruta para caminatas de paseo. Hacer ejercicio en familia puede ser divertido. También significa que hay más de una persona para el apoyo y la motivación y es una excelente manera de establecer relaciones sólidas entre sí. Fíjese una meta, como salir a caminar tres veces por semana o andar en bicicleta todos los fines de semana.

Aprovechar los parques locales y los caminos para bicicletas es una forma divertida y asequible de pasar un día. ¿Sabía que lugares como Ballard Park, Newport Cliff Walk, Roger Williams Park y Sakonnet Greenway son fácilmente accesibles en autobús? Para obtener más información sobre los parques locales, visite [www.riparks.com](http://www.riparks.com).

*Haga un esfuerzo para sacar a su familia fuera y realizar actividades físicas esta primavera. Es más que un gran comienzo de temporada, es el comienzo de una vida más saludable.*

# Consejos para Establecer una Buena Relación con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP)

Una parte importante del cuidado de la salud es la relación que usted tiene con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP).

La parte más importante de cualquier relación es la confianza. Esto es especialmente cierto con su PCP. Su salud puede ser muy personal y usted quiere sentir que puede confiar en la persona con la que está hablando.

Es importante crear un historial de su salud. De esta manera su PCP puede volver a revisarlo cuando lo necesite. Esto les permite saber cómo ha sido su salud durante años. Eso ayuda a su PCP a diagnosticar cualquier problema nuevo o persistente que pueda surgir.

## Evite la sala de emergencias, a menos que sea una emergencia

La sala de emergencias no siempre es el mejor lugar para recibir atención médica. Si no está seguro de que sea una emergencia, puede llamar a la oficina de su proveedor de cuidado primario (PCP) en cualquier momento. Ellos le dirán cuándo debe ir a la sala de emergencias o al consultorio de su médico. Para cosas como cortadas menores, dolores de oído o síntomas de resfriado, una visita a su PCP es una mejor opción.

En una emergencia médica, llame al 911 y pida ayuda o vaya directamente al hospital más cercano.



## Estos son algunos consejos para ayudarle a establecer una buena relación con su PCP:

- › Esté preparado para su cita.
- › Escriba cualquier pregunta que tenga.
- › No tenga miedo de traer a un amigo o ser querido.
- › Sea honesto.
- › Comunique cualquier inquietud o pregunta que tenga.
- › Asegúrese de entender lo que le dice su PCP.
- › Haga lo que pueda para seguir las instrucciones de su PCP.

Tener un papel activo en su cuidado de salud puede llevarle a una vida más saludable. Comience por programar su chequeo anual con su PCP.

Si necesita ayuda para encontrar un PCP o desea elegir uno nuevo, llame a Servicios para Miembros de Neighborhood.

# Entonces, ¿quieres dejar de fumar?



Cuando decide dejar de fumar, ya está en el camino de llevar una vida más saludable. Pero el viaje no ha terminado. Todavía hay muchos pasos a seguir. La especialista en salud y bienestar Rosemary O'Brien está aquí para ayudarle con algunas preguntas importantes.

**Q:** *Decidí dejar de fumar. ¿Ahora qué?*

**A:** ¡Eso es genial! Neighborhood tiene un programa llamado Quit for Life para ayudarle a hacerlo. Trabajar junto con un especialista para dejar de fumar le brinda apoyo y educación que pueden ser muy útiles para su éxito. Estos servicios son por teléfono para que no tenga que ir a las citas. Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al número que se encuentra en la parte atrás de su tarjeta de identificación de miembro y diga que necesita ayuda para dejar de fumar.

**Q:** *¿Es mejor interrumpir bruscamente el consumo de sustancias de dependencia o usar algo como un parche de nicotina?*

**A:** Esa es una decisión de cada persona, pero deben hablar con su médico. La investigación muestra que, si usa algún tipo de ayuda para dejar de fumar como el parche de nicotina y recibe ayuda, tiene dos veces más probabilidades de dejar de fumar con éxito. Neighborhood paga algunas ayudas para dejar de fumar y esto se discutirá cuando llame.

**Q:** *¿Cómo me sentiré y qué beneficios de salud sucederán después de dejar de fumar?*

**A:** Algunas cosas que puede notar muy rápidamente son:

- Mejor respiración
- Mejor sentido del olfato
- La comida sabe mejor
- Su aliento, ropa y cabello olerán mejor

**Algunos de los beneficios para la salud que sucederán con el tiempo:**

- La presión arterial baja a la normalidad
- El nivel de monóxido de carbono (gas venenoso) en su sangre cae
- Sus pulmones funcionan mejor
- Su riesgo de enfermedad coronaria del corazón disminuye
- Su riesgo de morir por cáncer de pulmón y contraer otros cánceres relacionados con el tabaco disminuye

---

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, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-459-6019 (TTY 711).

---

**Q: ¿Qué debo hacer si tengo un cigarrillo?**

**A:** Esto puede suceder al tratar de dejar de fumar. Hay resbalones y hay recaída. Un resbalón es cuando tiene uno o dos cigarrillos y luego para. Una recaída es cuando vuelves a fumar diariamente. La clave es ver qué le llevó a fumar el cigarrillo y pensar qué podría hacer diferente la próxima vez. Luego vuelva a su meta de dejar de fumar.

**Q: ¿Los parches o chicles de nicotina son mejores que fumar?**

**A:** Los parches y chicles de nicotina contienen nicotina, pero los cigarrillos contienen nicotina y crean más de 7,000 sustancias químicas. Al menos 69 de estos químicos son conocidos por causar cáncer. Los parches y chicles de nicotina deben usarse para reemplazar la misma cantidad de nicotina de la cantidad de cigarrillos que fuma cada día. Esto ayuda a prevenir la abstinencia de la nicotina cuando deja de fumar. También le ayuda a trabajar en cambiar comportamientos y en la pieza psicológica de fumar sin tener abstinencia.

**Q: He intentado dejar de fumar antes y no he podido. ¿Cómo puedo hacer esta vez diferente?**

**A:** La mayoría de las personas intentan dejar de fumar muchas veces antes de tener éxito. Dejar de fumar es un proceso. Es importante observar los intentos de dejar de fumar en el pasado para ver qué funcionó y qué no. Usted puede usar lo que funcionó para ayudarle esta vez. Los intentos anteriores de dejar de fumar no son fracasos. Son experiencias de aprendizaje que puede usar para ayudarse. Recibir ayuda y usar algún tipo de ayuda para dejar de fumar puede ser beneficioso.

*No es fácil dejar de fumar, pero se puede hacer. Recuerde que usted no está solo. Hable con su médico y pida ayuda. Estará más saludable, se sentirá mejor y ahorrará dinero. Neighborhood puede ayudar.*

## SORTEO DE BOLSA PARA ACTIVIDADES

¡La primavera está aquí! Eso significa que puede salir para disfrutar del clima cálido y el sol. Para ayudarle a disfrutar del clima, estamos regalando una bolsa de actividades con una botella de agua, una toalla, lentes de sol, frisbee (disco volador) y protector solar.

Visite [www.nhpri.org/newsletteraffle](http://www.nhpri.org/newsletteraffle) y complete el formulario para participar en el sorteo. Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes. Se aplican restricciones.



# Nuevas y mejoradas RECOMPENSAS de Neighborhood!

¿Desea recibir tarjetas de regalo por comportamientos saludables? Con Neighborhood REWARDS, usted puede ser elegible para recibir tarjetas de regalo cuando vaya a su chequeo anual u obtenga ciertas evaluaciones y vacunas. \* ¡Nuestras ofertas actualizadas tienen algo para todos!



## Nuestras Ofertas

### Niños y Adolescentes:

- **Tarjeta de regalo de \$25** por llevar a su hijo(a) de 18 meses a la visita con su pediatra
- **Tarjeta de regalo de \$25** por hacer que a su hijo se le haga una prueba de detección de plomo antes de su segundo cumpleaños
- **Tarjeta de regalo de \$25** por recibir todas las vacunas recomendadas para su hijo antes de su segundo cumpleaños
- **Tarjeta de regalo de \$25** por llevar a su hijo de 3 a 12 años a su chequeo anual
- **Tarjeta de regalo de \$25** por llevar a su hijo adolescente de 13 a 18 años a su chequeo anual
- **Tarjeta de regalo de \$25** para que su hijo o adolescente complete un plan de acción para el asma
- **Tarjeta de regalo de \$25** para que su hijo o adolescente complete una prueba de detección de diabetes de rutina

### Adultos:

- **Tarjeta de regalo de \$25** por su chequeo médico anual
- **Tarjeta de regalo de \$25** por completar un plan de acción para el asma
- **Tarjeta de regalo de \$25** por completar una prueba de diabetes de rutina
- Hasta **\$50 en una tarjeta de regalo** cuando envíe sus recibos de una membresía de gimnasio de 3 meses, ¡ahora disponible para todos los miembros de Medicaid!
- Visite [www.nhpri.org/rewards](http://www.nhpri.org/rewards) para descargar e imprimir el(los) formulario(s) antes de su próximo chequeo con su médico, o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood y le enviaremos por correo los formularios que necesita.

\* Las RECOMPENSAS de Neighborhood están sujetas a cambios. Se aplican restricciones. Los miembros de ACCESS y TRUST deben estar en su plan durante 3 meses seguidos para ser elegibles para las RECOMPENSAS de Neighborhood.



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. ©2019 Impreso en U.S.A.

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

#2837, Approved 3/4/19