

# Buena Salud

OTOÑO 2019



Neighborhood es para usted *p2*

Temporada de Refriado y gripe *p3*

Cáncer de Mama Mes de  
concientización *p4*

Beneficios de su chequeo Anual *p5*

Neighborhood en línea *p6*



Neighborhood  
Health Plan  
OF RHODE ISLAND™



# ¡Neighborhood es para USTED!

Neighborhood es para usted y su familia: ¡nuestros planes lo mantienen cubierto y tienen grandes ventajas! Con Neighborhood, mantenerse saludable es fácil.

Usted recibe muchos beneficios de salud y bienestar, recompensas y un personal servicial para responder sus preguntas y apoyar sus metas de salud.

**Aquí hay cinco grandes beneficios que puede recibir con Neighborhood:**

- 1. Visitas anuales:** Una de las mejores maneras de mantenerse saludable es visitar a su médico todos los años. Hágase su chequeo anual: está cubierto por su plan.
- 2. RECOMPENSAS para miembros:** Reciba recompensas por realizar actividades saludables. ¡Cosas como chequeos médicos anuales, vacunas, membresías de gimnasios le hacen calificar para obtener tarjetas de regalo! \*
- 3. Personal Local de Servicio al Cliente Local y Amable:** ¡Nuestro equipo de servicio al cliente está aquí para ayudarlo! Nuestro equipo está ubicado en Rhode Island. Tenemos personas 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 su familia. Ofrecemos planes asequibles individuales, familiares y para pequeñas empresas.
- 5. Supervisión de Cuidado:** tenemos grupos de trabajadores de la salud (médicos, enfermeras y coordinadores de atención comunitaria) que se unen para apoyarlo a usted y a sus objetivos de salud.

Estamos aquí para ayudar. Si tiene preguntas sobre su plan, comuníquese con Servicios para Miembros de Neighborhood.

*ACCESS/Rite Care, TRUST/Rhody Health Partners  
1-800-459-6019 (TDD/TTY 711)*

*Planes Comerciales 1-855-321-9244 (TDD/TTY 711)*

*Lunes-viernes 8 am-6pm*

\*Se aplican restricciones



## Manténgase saludable Durante la Temporada de Resfriados y Gripe

Es esa época del año otra vez. El clima se está poniendo más fresco. Las hojas comienzan a cambiar y eso significa que la temporada de resfriados y gripe ha vuelto. ¡No se preocupe! El hecho de que las personas a su alrededor puedan comenzar a enfermarse no significa que usted tenga que hacerlo. Especialmente si tomas las decisiones correctas para su salud.

### Aquí hay algunas maneras en que puede mantenerse saludable y combatir los gérmenes:

- **Vacúnese contra la gripe.** Es la cosa número 1 que puede hacer para prevenir la gripe. Hable con su médico acerca de vacunarse contra la gripe para usted y su familia.
- **Lave sus manos.** Lavarse las manos con agua tibia y jabón es lo mejor. Los gérmenes se propagan a través de sus manos más que en cualquier otro lugar. No solo tocan todo lo que usted come, sino también sus ojos, nariz y boca.
- **Conozca los síntomas.** No puede empezar a mejorarse si no sabes lo que está mal. Si tiene síntomas

como fiebre alta, escalofríos y tos fuerte, llame a su médico para programar una cita.

- **Limpie sus espacios.** Recuerde limpiar las áreas que usa más, como escritorios, cocinas y baños, hará mucho por detener la propagación de gérmenes.
- **Mire lo que come.** Los alimentos saludables lo ayudaran a sentirse mejor. Más importante aún, asegúrese de obtener la cantidad correcta de vitaminas. La vitamina C, B6 y E son excelentes para su sistema inmunológico. Una dieta saludable puede asegurar que esté obteniendo todo lo que necesita.
- **Duerma un poco.** Nuestros cuerpos necesitan descansar para mejorar. Si se siente enfermo, tómelo con calma y descanse un poco para que se sienta mejor.

**Si está preocupado por su salud, tiene síntomas similares a los de la gripe o se siente enfermo durante más de una semana, ¡comuníquese con su médico hoy mismo!**

# ¡Neighborhood Celebra 25 Años!

**Neighborhood celebra 25 años de servicio y no podría estar más orgulloso!**

Desde 1994, nos hemos mantenido fieles a nuestra misión, asegurando que todos los habitantes de Rhode Island tengan acceso a cuidado de salud asequible y de alta calidad. Fuimos fundados en sociedad con los Centros de Salud Comunitarios de Rhode Island y en nuestro primer año, atendimos a 1,490 miembros con un enfoque en madres y bebés. Hoy, servimos a uno de cada cinco habitantes de Rhode Island, incluidos individuos, familias y pequeñas empresas, y seguimos motivados por el propósito.

Tenemos miles de proveedores en nuestra red, un equipo local y amigable de servicios para miembros y un excelente programa de recompensas, todo para ayudarlo a usted y a su familia a mantenerse saludables. Gracias por elegir a Neighborhood durante 25 años!

## Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama

¿Sabía usted que 1 de cada 8 mujeres serán diagnosticadas con cáncer de seno en su vida? Esto lo convierte en el cáncer más común en mujeres, independientemente de su raza o etnicidad.

Hay formas de ayudar a reducir el riesgo de cáncer de seno. Esto incluye beber menos alcohol, hacer más ejercicio y tener una dieta saludable. Conocer su historial familiar también puede ayudar. Revisar su historial familiar con su proveedor puede ayudarlo a identificar su nivel de riesgo.

Las mamografías son la mejor prueba para la detección temprana del cáncer de seno. Una mamografía es una imagen de rayos X del seno y puede detectar el cáncer de seno antes que otras pruebas de detección. Se recomienda que las mujeres programen su primera mamografía entre los 40 y 44 años. Es una buena idea hablar con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer de seno.

**Recuerde: haga elecciones saludables de estilo de vida y hable con su proveedor sobre el cáncer de seno en su próxima visita.**

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).

# 5 RAZONES

## por las que Debe ver a su Médico Todos los Años

**Someterse a un chequeo anual tiene muchos beneficios, que incluyen:**

1. Tener una comprensión general de su salud.
2. Detección temprana de cualquier enfermedad o afección.
3. Preguntarle a su médico sobre cualquier asunto relacionado con su salud o medicamentos.
4. Hablar con su médico sobre cualquier problema de salud mental que pueda tener.
5. Comprender su peso y presión arterial

*Al hacerse un chequeo cada año, está dando los pasos correctos para una vida más larga y saludable.*



## Rifa de Tarjetas de Regalo

Participe para que tenga la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 para Wal-Mart antes del 31 de diciembre de 2019. Visite [www.nhpri.org/newsletter-raffle](http://www.nhpri.org/newsletter-raffle) y complete el formulario para ingresar. Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes.

# Consejos para los Ejercicios de Otoño

El otoño en Rhode Island es hermoso. Un clima más fresco, una mejor calidad del aire y menos insectos lo convierten en el momento perfecto para hacer ejercicio al aire libre. Además, hay muchas maneras divertidas de moverse además de correr.

## Pruebe estas actividades en su lugar:

- Vaya a un parque o ruta para caminar cercano y experimente los colores cambiantes de las hojas. Disfrute de las vistas y de un paseo para seguir sus pasos. Póngase como meta 10,000 pasos por día.
- Visite un huerto de manzanas local o un huerto de calabazas. No solo caminarás mucho, sino que

levantar todas esas manzanas y calabazas es una buena manera de moverse más.

- Encuentre un lugar tranquilo para hacer yoga o meditar. El clima más frío hará que sea más agradable estar afuera.
- Lance una pelota de fútbol con un amigo, organice un partido de fútbol o pruebe un nuevo deporte. Involucre a toda la familia para una divertida actividad de fin de semana.

**Siempre recuerde mantenerse hidratado, estirar primero y vestirse en capas. Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio nuevo.**

## NEIGHBORHOOD EN LÍNEA

¿Se está conectando con Neighborhood en línea? Hay muchas formas de conectarse, como Facebook, Twitter y nuestro sitio web nuevo y mejorado. Encuentre recursos de salud, información del plan y más.

 [facebook.com/NeighborhoodRI](https://facebook.com/NeighborhoodRI)

 [twitter.com/NHPRIHealth](https://twitter.com/NHPRIHealth)

 [nhpri.org](http://nhpri.org)

**¡AYÚDANOS A OBTENER 3,000  
LIKES (ME GUSTA) EN FACEBOOK!**

Haga clic en Like our page (Me gusta nuestra página) y obtenga consejos saludables, manténgase actualizado con todo lo que sucede en Neighborhood y mucho más.



*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)*

#2884 Approved 8/26/19