



Pruebe Estas Cosas para Ayudarlo a Relajarse

A veces no nos damos tiempo para relajarnos. Es importante escuchar a su cuerpo. Le dirá cuándo necesita reducir la velocidad y tomarlo con calma.

Encontrar maneras de relajarse puede ayudarlo a lidiar con su condición crónica. Relajarse puede ayudar tanto a su cuerpo como a su mente.

Formas de ayudarlo a relajarse:

- Tome algunas respiraciones lentas y profundas, permitiendo que el aire entre por la nariz y salga por la boca.
- Despeje su mente durante diez segundos imaginando un lugar relajante o favorito.
- Escuche música relajante.
- Lea un libro.
- Haga una caminata corta

- Haga una lista de las cosas por las que estás agradecido o que le hacen feliz.
- Piense en tres cosas buenas que sucedieron en las últimas dos semanas, incluso pequeñas cosas.

Los beneficios de la relajación:

- Reduce el estrés
- Le hacen sentirse tranquilo
- Reducen el dolor
- Le ayudan a pensar más claramente
- Le hacen sentirse más positivo

Aprender a relajarse requiere práctica. La mejor manera de saber qué es lo que funciona para usted es probar algunas de estas sugerencias y seguir utilizando las que le funcionen.

Hable con su proveedor de atención médica antes de intentar cualquier actividad física para ayudarlo a relajarse.

Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood

ACCESS/Rlte Care,
TRUST/Rhody Health Partners
1-800-459-6019 (TTY 711)
Lu-Vi 8AM-6PM

Planes Comercial
1-855-321-9244 (TTY 711)
Lu-Vi 8AM-6PM

INTEGRITY/Medicare-Medicaid Plan
1-844-812-6896 (TTY 711)
Lu-Vi 8AM-8PM; 8AM-12PM el sáb

Servicios para la salud condutual
1-401-443-5997 TTY 711

Sito Web: www.nhpri.org



Asma



EPOC



Diabetes



Insuficiencia Cardíaca



Enfermedad de la Arteria Coronaria

EN ESTA EDICIÓN

Coronavirus.....	p2
Manejando su Diabetes.....	p3
Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.....	p4
Depresión.....	p6



Coronavirus (COVID-19) y Condiciones crónicas

COVID-19 es una enfermedad causada por un virus que puede propagarse de persona a persona.

Todos corren el riesgo de contraer COVID-19, pero los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas graves como diabetes, enfermedad pulmonar crónica, asma, enfermedades del corazón y más pueden tener un mayor riesgo de contraer una enfermedad más grave.

Los adultos mayores y aquellos con afecciones médicas crónicas deben tener mucho cuidado.

Algunas formas de protegerse:

- Quédese en casa tanto como sea posible.
- Evite el contacto cercano con otras personas.
- Use una cubierta facial de tela que cubra su nariz y boca en público.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Es muy importante conocer todos los datos sobre COVID-19 para que pueda mantenerse saludable .

Para más información visite:

www.cdc.gov/coronavirus o

<https://health.ri.gov/diseases/ncov2019/>

Para obtener información sobre lo que está haciendo Neighborhood durante este tiempo, visite www.nhpri.org/coronavirus-update



Asegúrese de Hacerse sus Pruebas de A1c

Una prueba de A1C es una prueba de sangre simple pero muy importante cuando tiene diabetes. La prueba A1C le da una idea de su nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos dos o tres meses.

Los resultados de esta prueba ayudan a su proveedor de atención médica a saber qué tan bien está funcionando su tratamiento para la diabetes. También les ayuda a determinar el mejor plan para administrar su diabetes.

Su proveedor de atención médica le dirá con qué frecuencia necesita hacerse una prueba de A1C. Algunas personas se hacen la prueba al menos dos veces al año. Si su diabetes no está bien controlada, es posible que deba hacerse una prueba de A1C con más frecuencia.

Hable con su proveedor de atención médica sobre su A1C y los resultados de su prueba.



Cuando tiene diabetes necesita un plan para el Día de Enfermedad

Cuando tiene diabetes y se enferma, puede hacer que su azúcar en la sangre suba mucho y puede ser más difícil de controlarla. Esto puede ser peligroso. Puede causar problemas que incluso podrían ponerlo en coma.

La mejor manera de prevenir estos problemas es tener un plan para el día que se encuentre enfermo. Hable con su proveedor antes de enfermarse para saber qué hacer cuando esto suceda. Su proveedor de atención primaria o diabetes puede ayudarlo a hacer un plan para el día que se enferme.

Un plan para el día de enfermedad de diabetes debe incluir:

- Con qué frecuencia medir su azúcar en la sangre.
- Con qué frecuencia medir sus cetonas en orina.
- Qué medicamentos tomar.
- Cómo y qué comer.
- Cuando llamar a su proveedor.
- El número de teléfono de su proveedor.

Hable con su proveedor sobre un plan para el día que se enferme



Sepa Cuándo su Asma o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) Empeora

Cuando tiene asma o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), habrá momentos en que su condición empeorará.

Es importante saber cuándo está sucediendo esto. También debe saber qué hacer cuando esto suceda.

Señales de que su asma está empeorando:

- Los síntomas se vuelven más severos
- Los síntomas ocurren con más frecuencia.
- Los síntomas le impiden realizar sus actividades diarias
- Usa su medicamento de alivio rápido con más frecuencia
- Sus medicamentos no funcionan tan bien
- Ha ido a una sala de emergencias o un centro de atención urgente por un ataque de asma.

Señales de que su EPOC está empeorando:

- Tiene cambios en la tos.
- Tose más mucosidad
- La mucosidad es de un color diferente.
- Aumento de la falta de aire.
- Los tobillos se le hinchan
- Se siente muy cansado
- Tiene que sentarse para poder dormir.
- Tiene que apoyarse bien para dormir
- Tiene dolores de cabeza.
- Se siente mareado por la mañana.

Pregúntele a su proveedor qué debe hacer si sus síntomas empeoran.



Consejos Sobre la Seguridad de Oxígeno

Algunas personas con trastornos respiratorios no pueden obtener suficiente oxígeno de forma natural. Pueden necesitar oxigenoterapia. Es posible que necesiten tener un tanque de oxígeno portátil o una máquina en su hogar.

Cuando usa oxígeno, debe tener mucho cuidado. El oxígeno puede ser un riesgo de incendio.

Consejos para usar oxígeno de manera segura en el hogar:

- Nunca fume ni permita que nadie fume cerca del oxígeno.
- Mantenga los tanques de oxígeno al menos a 5-10 pies de distancia de cualquier fuente de calor, llamas abiertas o elementos eléctricos.
- No use velas, fósforos o estufas de leña.
- Nunca use aerosoles como aerosol para el cabello o ambientadores.
- No use lociones para manos que contengan vaselina o aceite.
- Coloque un letrero de NO FUMAR en la entrada de su hogar.
- Mantenga su oxígeno en un área donde pueda moverse el aire.
- NO use cables de extensión.
- Asegúrese de tener detectores de humo y de que estén funcionando.
- Tenga un extintor de incendios cerca.
- Tenga cuidado de no tropezar con el tubo de oxígeno.



Comprendiendo su Enfermedad Crónica

¿Alguna vez sintió, después de haber tenido la cita con su proveedor de atención médica, como si realmente no entendiera lo que le dijeron? Usted no es la única persona que se siente así.

Es posible que los proveedores de atención médica no siempre sepan que han usado palabras demasiado médicas para que usted las entienda. Está bien decirle a su proveedor de atención médica que no lo comprende. De hecho, usted debería hacerlo.

Si no comprende algo, es importante hacer preguntas. Los proveedores de atención médica solo sabrán que usted no comprende si se lo dice. El mejor consejo médico no le servirá de nada si usted no lo entiende.

Es importante que comprenda su enfermedad crónica y cómo se tratará. También necesita saber las cosas que puede hacer para ayudar a controlar su condición. Esto le ayudará a estar lo más saludable posible.

Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad crónica.



Su Información de Salud y su Cuidador

Un cuidador es alguien que ayuda a cuidar de usted y su salud. Los cuidadores a menudo necesitan conocer parte o toda su información médica. Esto les ayuda a hacer todo lo posible para cuidarle.

Es su decisión con quién se puede compartir su información de salud. Esto es algo de lo que debe hablar con su proveedor de atención médica. Si desea que su información se comparta con su cuidador, su proveedor de atención médica lo ayudará con esto.





¿Estás experimentando depresión?

Todo el mundo se siente triste en ciertos momentos de su vida .

Suceden cosas difíciles en la vida que pueden hacer que se sientas triste. La tristeza es una reacción natural a esas situaciones y generalmente desaparece con el tiempo.

La depresión es diferente .

La depresión puede:

- Hacerle sentir deprimido o sin esperanzas durante días a la vez.
- Afectar su capacidad para realizar sus actividades diarias normales.
- Evitar que disfrutes de las cosas que solías disfrutar.
- Afectar sus hábitos alimenticios y de sueño.
- Hacer que sea difícil pasar el día.

Las personas que tienen enfermedades crónicas tienen más probabilidades de tener depresión. Es una de las complicaciones más comunes de muchas enfermedades crónicas.

La depresión no es su culpa. Le puede pasar a cualquiera. La depresión no es algo que deba ignorar.

Si cree que puede tener depresión, debe hablar con su proveedor de atención médica sobre cómo se siente.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island is a health plan that contracts with both Medicare and Rhode Island Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

Limitations and restrictions may apply. For more information, call Neighborhood INTEGRITY Member Services or read the Member Handbook.

Benefits as well as the List of Covered Drugs and/or pharmacy and provider networks may change throughout the year. We will send you a notice before we make a change that affects you.

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 1-844-812-6896 (TTY: 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-844-812-6896 (TTY: 711).



Estar Bien, Matenerse Bien

Acerca de este Boletín

Usted está recibiendo este correo porque usted o su hijo parecen estar bajo tratamiento por una de las siguientes condiciones:

- Asma
- Diabetes
- EPOC
- Insuficiencia cardíaca
- EAC

Neighborhood Health Plan of Rhode Island (Neighborhood) tiene programas de control de las enfermedades para nuestros miembros que tienen estos diagnósticos. Nuestro objetivo es ayudar a controlar mejor su salud.

Como parte de estos programas, usted recibirá este boletín con información para ayudarle a mantenerse bien. Usted también tiene acceso a los entrenadores de la salud que son enfermeras. Ellas pueden trabajar con usted por teléfono para enseñarle maneras de ayudar a manejar su salud. Estos programas son voluntarios.

Por favor llame a Servicios para Miembros de Neighborhood si:

- Le gustaría trabajar con un entrenador de salud
- Tiene preguntas sobre los programas de supervisión de enfermedades
- Tiene preguntas sobre la información contenida en este boletín
- No tienen ninguna de estas condiciones
- No quiere estar en un programa de supervisión de la enfermedad

Neighborhood Health Plan of Rhode Island envía información para ayudar a nuestros miembros a aprender acerca de su cuidado médico. Por favor, trabaje con sus proveedores para decidir el tratamiento que sea adecuado para usted y su familia.