

Estar Bien, Mantenerse Bien



Recibir Su Vacuna Contra la Influenza es Más Importante Que Nunca

La mayoría de las personas están enfocadas en COVID-19 en este momento, y usted debería estarlo. Pero hay otro virus que necesita su atención ahora mismo llamada Influenza.

Es más importante que nunca vacunarse contra la influenza este año. No se sabe cómo afectará COVID-19 la temporada de influenza. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) han dicho que las personas pueden contraer la influenza y el COVID-19 al mismo tiempo, por lo que es muy importante vacunarse contra la influenza este año.

La mejor manera de prevenir la influenza es vacunándose contra la influenza todos los años. La vacuna contra la influenza es

el paso más importante para protegerse contra los virus de la influenza.

La influenza puede ser más peligrosa para las personas con afecciones crónicas como:

- Asma
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Puede vacunarse contra la influenza sin costo alguno en:

- El consultorio de su médico
- Una farmacia como CVS o Walgreens.

Llame a su proveedor de atención médica si tiene una enfermedad crónica y no se ha vacunado contra la influenza.

Neighborhood quiere que se vacune contra la influenza, no contraiga la influenza.

Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood

ACCESS/Rite 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

Tome sus medicamentos.....	p2
El defensor de miembros	p3
Manejo de su asma	p4
Manejo de su diabetes.....	p5
El tabaco y las condiciones crónicas.....	p6

Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Providence, RI
Permit No. 1174



Tomar Su Medicamento es Importante para Su Salud

Su medicamento no funcionará si:

- No lo toma.
- No lo toma correctamente.

No tomar sus medicamentos exactamente como le indicó su proveedor de atención médica puede hacer que su condición de salud empeore. También puede provocar más problemas a causa de su afección. Esto puede causar visitas a la sala de emergencias o hospitalizaciones y más.

Cosas que pueden ayudarle a recordar que debe tomar su medicamento:

- Mantenga un horario escrito para todos sus medicamentos
- Marque sus medicamentos para saber que los tomó
- Establezca rutinas diarias
- Coloque recordatorios como una nota
- Utilice un organizador de pastillas diario
- Mantenga los medicamentos donde los pueda ver con facilidad
- Reabastezca sus medicamentos antes de que se acaben

Hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre sus medicamentos. Cuanto más sepa sobre sus medicamentos, más comprenderá por qué es importante tomarlos.

Llame a su proveedor o farmacéutico si tiene preguntas sobre sus medicamentos.



Neighborhood Tiene una Línea de Consejos de Enfermera

La Línea de Consejos de Enfermera está disponible para todos los miembros de Neighborhood. Las enfermeras están disponibles para hablar con usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

La enfermera puede ayudarlo con:

- Decisiones sobre dónde acudir para recibir cuidado; como su proveedor, centro de atención de urgencia o la sala de emergencias.
- Preguntas sobre sus preocupaciones de salud o medicamentos.

Si desea hablar con una enfermera, puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras de Neighborhood al 1-844 617-0563 (TTY 711). La Línea de Consejos de Enfermera no es un servicio de emergencia. Llame al 911 si cree que tiene una emergencia.



El Defensor de Miembros de Neighborhood está Aquí Para Ayudarlo

Nuestro Defensor de Miembros está aquí para asegurarse de que tenga la mejor experiencia de cuidado de la salud posible.

Debe llamar al defensor de miembros si usted:

- Fue remitido por servicios para miembros
- Pierde sus beneficios y recibe atención por una condición crítica
- Tiene problemas para obtener los medicamentos que necesita para mantenerse bien.
- Necesita ver a un determinado proveedor
- Necesita ayuda para presentar una queja

Si necesita su ayuda, llame al 1-401-427-7658 (TTY 711)





Manejo de Su Asma

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a controlar su asma. Tomar un papel activo en el manejo de su asma puede mejorar su calidad de vida.

Maneras en las que puede ayudar a controlar su asma:

- Deje de fumar o usar tabaco
- Evite los desencadenantes del asma (cosas que empeoran su asma)
- Use un medicamento de control a largo plazo (medicamento que toma todos los días para ayudar a prevenir los ataques de asma)
- Use su medicamento de alivio rápido cuando tenga síntomas (esto le brinda un alivio a corto plazo de los síntomas del asma)
- Siga su plan de acción contra el asma

Un plan de acción contra el asma es un plan escrito que desarrolla con su proveedor de cuidado de salud. Este plan le ayudará a saber cómo controlar mejor su asma y le ayudará a prevenir ataques de asma.

Su Plan de Acción contra el Asma será específico para usted y sus necesidades. Hable con su proveedor de atención médica si tiene asma y no tiene un Plan de Acción contra el Asma.



Obtenga Recompensas por Cuidar Su Salud

Los miembros de Neighborhood's ACCESS, TRUST y el Plan Commercial pueden ser elegibles para nuestro programa de recompensas para miembros.* Usted puede ser elegible para recibir tarjetas de regalo para Walmart por completar comportamientos saludables..

Los comportamientos saludables pueden incluir:

- Obtener su chequeo médico anual.
- Tener una membresía de gimnasio de 3 meses.
- Recibir una cierta cantidad de visitas durante el embarazo.
- Hacerse el chequeo posparto después de dar a luz.

Para obtener más información sobre Neighborhood REWARDS, visite nuestro sitio web en www.nhpri.org/rewards

*Se aplican restricciones



Haga Su Parte Para Controlar Su Diabetes

Cuando tiene diabetes, es importante que se cuide bien. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de desarrollar otros problemas de salud.

Es por eso por lo que necesita ser parte del manejo de su diabetes.

Hay cosas que hace su proveedor de atención médica para ayudarlo a controlar su diabetes. También hay cosas que usted puede hacer.

Su proveedor de cuidado de la salud revisará su:

- Peso
- Presión arterial
- A1c: Este es un análisis de sangre para medir cómo ha estado su nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 a 4 meses
- Nivel de colesterol
- Orina
- Es posible que su proveedor de atención médica lo envíe a un especialista de la vista, pies y dientes.

Cosas que debería estar haciendo:

- Revisando su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia que le indique su proveedor.
- Tomándose su medicamento exactamente como se lo recetaron.
- Llevando una dieta saludable para diabéticos.
- Estar físicamente activo.
- Mantener un peso saludable.
- Haciéndose chequeos regulares con su proveedor de atención médica.

Hable con su proveedor de atención médica sobre la mejor manera de controlar su diabetes.



Hay Ayuda en Su Comunidad

Puede ser difícil concentrarse en su salud cuando hay otras cosas que suceden en su vida. A veces, sus preocupaciones pueden impedirle cuidar su salud y bienestar. Es posible que haya recursos disponibles para ayudarlo.

United Way 211 en Rhode Island es un servicio confidencial que puede brindarle información y recursos para cosas como comida, vivienda y cuidado de niños. Este servicio está disponible en muchos idiomas.

United Way 211 está disponible todos los días del año. Todo lo que tiene que hacer es marcar 2-1-1 (TTY: 401-519-0374).



Fumar o Consumir Tabaco Afecta las Condiciones Crónicas

Dejar de fumar o otro uso del tabaco es muy difícil, pero se puede lograr.

Si fuma o usa tabaco, es posible que haya pensado en dejar de fumar. La mayoría de las personas intentan dejar de fumar muchas veces antes de hacerlo para siempre. Como muchas otras cosas, requiere práctica.

La mayoría de la gente sabe que consumir tabaco es perjudicial para la salud. Es posible que no sepa que es aún peor cuando tiene una afección crónica como asma, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), diabetes o insuficiencia cardíaca.

Fumar o consumir tabaco cuando padece una afección crónica puede causar complicaciones. Puede hacer que termine en la sala de emergencias o en el hospital con más frecuencia.

Existen programas en Rhode Island que pueden ayudarle a dejar de fumar:

- 1-800-Quit-Now (1-800-784-8669). Esta es una línea telefónica para dejar de fumar donde los entrenadores están capacitados para ayudarlo a dejar de fumar o de consumir tabaco.
- Quit for Life es el programa para dejar de fumar de Neighborhood que también brinda ayuda por teléfono.

Para obtener más información sobre Quit for Life, llámenos al número de teléfono de servicios para miembros que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de Neighborhood.

Una de las mejores cosas que puede hacer por su salud es dejar de fumar o usar tabaco.

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 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).

Khmer: សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នក គនិយាយភាសាខ្មែរ រឺ មានស្ថានភាព ជំនួយ យើង កអាសាដាយមិនគិតថ្លៃ សម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទ ទៅសេវាសមាជិកតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (២០០ 711) ចាប់ពីម៉ោង ៨ ព្រឹកដល់ ៨ យប់ថ្ងៃ ចន្ទ - សុក្រ ម៉ោង ៨ ព្រឹកដល់ 12 យប់នៅថ្ងៃសៅរ៍។ នៅរៀងរាល់រសៀលថ្ងៃ សៅរ៍ ថ្ងៃ អាទិត្យ និងថ្ងៃ ឈប់សម្រាក អ្នកអាចត្រូវបានសេវាសុំ ឱ្យទុកសារ។ ការបញ្ជូនសារ គនិងត្រូវបានគេបញ្ជូនឱ្យប្រើប្រាស់ រឺ ថ្ងៃ ចេញ ការបញ្ជូន បើ ការទូរស័ព្ទ គិតគិតថ្លៃ។



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.