

Estar Bien, Mantenerse Bien



Continúe Recibiendo Atención Médica Durante el COVID-19

Es más importante que nunca hacerse sus chequeos regulares y continuar recibiendo la atención médica que necesita para mantenerse bien. También es importante que tome sus medicamentos recetados. Su proveedor de atención médica está tomando todas las precauciones para mantenerle seguro en sus citas.

Recuerde usar su mascarilla y practicar el distanciamiento social y mantener una buena higiene de manos.

Condiciones Crónicas y Riesgos de COVID-19

Se sabe que tener una o más afecciones crónicas aumenta el riesgo de una enfermedad grave por COVID-19.

La enfermedad grave por COVID-19 puede ser:

- Hospitalización
- Ingreso a la unidad de cuidados intensivos del hospital
- Necesidad de un tubo de respiración para ayudarlo a respirar
- Necesidad de un ventilador que bombee aire y oxígeno adicional a sus pulmones
- Muerte

Todos deben hacer lo posible para protegerse a sí mismos y a los demás de contraer COVID-19. Una de las mejores formas de protegerse es inscribirse para vacunarse lo antes posible. Usted puede registrarse en <https://www.vaccinateri.org>.

Si no puede registrarse en línea, puede obtener ayuda llamando al 1-844-930-1779 o marcando 2-1-1.

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

Vacuna COVID-19.....	p2
Dieta Saludable para su Corazón.....	p3
Desencadenantes del Asma.....	p4
Enfermedad Arterial Coronaria.....	p5
Comité Asesor de Miembros.....	p6

Los Hábitos Saludables Pueden Retrasar la Propagación de COVID-19



Obtenga Información Precisa sobre la Vacuna COVID-19

¿Tiene preguntas antes de recibir su vacuna COVID-19? Es mejor hablar con su proveedor de atención médica si tiene preguntas.

Aquí hay información útil de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- Usted no contraerá COVID-19 de la vacuna COVID-19. Ninguna de las vacunas autorizadas contiene el virus vivo que causa COVID-19. Esto significa que usted no puede contraer COVID-19 de la vacuna.
- Todas las vacunas COVID-19 son seguras y se ha demostrado que son muy eficaces.
- No se han omitido pasos relacionados con la seguridad al desarrollar las vacunas COVID-19.

Aunque algunas personas con COVID-19 solo tienen una enfermedad leve, otras pueden contraer una enfermedad grave, tener efectos sobre la salud a largo plazo o incluso morir. Recibir la vacuna COVID-19 es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos de contraer el virus.

Usted puede recibir la vacuna sin costo para usted en una farmacia, un centro de salud comunitario, un sitio de vacunación comunitario o un sitio de vacunación estatal.

Para obtener más información sobre el plan de distribución de vacunas en Rhode Island, visite covid.ri.gov.

Manténgase Informado

Es importante mantenerse informado sobre COVID-19. Neighborhood quiere asegurarse de que tenga la información que necesita sobre COVID-19.

Visite nuestra página de recursos COVID-19 para:

- Obtener información sobre vacunas y cómo registrarse para recibir una vacuna
- Consejos de salud
- Información sobre beneficios
- Información sobre vacunas y pruebas del Departamento de Salud de Rhode Island
- Recursos para que usted y su familia se mantengan saludables

www.nhpri.org/coronavirus-update/





Visite su Mercado de Agricultores Local para obtener Frutas y Verduras Frescas

Los mercados de agricultores son una excelente manera de obtener frutas y verduras frescas.

- Hay más de 40 mercados de agricultores en Rhode Island.
- Algunos ofrecen lecciones sobre cómo comprar y cocinar alimentos frescos asequibles.
- Los mercados de agricultores aceptan el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) y WIC.
- Algunos mercados de agricultores dan dinero extra cuando usa su tarjeta SNAP.
- Hay mercados de agricultores durante todo el año.

Para obtener más información, visite www.farmfresh.org/markets



Una Dieta saludable para Su Corazón

Una dieta y un estilo de vida saludables es la mejor manera de prevenir las enfermedades cardíacas. Lea las etiquetas de los alimentos. Esto le ayudará a comprender lo que está comiendo. La cantidad que come es tan importante como lo que come.

Para un Corazón Saludable:

1. Coma menos sal: Agregue menos sal a su comida. Evite los alimentos enlatados o procesados (sopas o cenas congeladas). Trate de comer alimentos frescos.
2. Reduzca las grasas saturadas: Limite las grasas saturadas y las grasas trans que se encuentran en alimentos como galletas, pasteles, cenas congeladas o alimentos fritos. Elija alimentos cocinados en aceite de oliva o de canola y pruebe cosas como nueces, pescado, aguacates y semillas.
3. Consuma más fibra: La fibra puede ayudar a reducir los niveles de colesterol. Los cereales integrales son una buena fuente de fibra.
4. Consuma menos azúcar: Limite el azúcar bebiendo agua en lugar de refrescos o jugos.
5. Limite el consumo de alcohol: Beber demasiado alcohol puede elevar los niveles de algunas grasas en la sangre (triglicéridos).
6. Coma frutas y verduras: Esto puede ayudar a controlar su presión arterial y su peso.



Conozca sus Desencadenantes del Asma

Los desencadenantes del asma son cosas que empeoran su asma o provocan un ataque de asma. Un desencadenante para una persona puede ser diferente para otra

Conozca sus factores desencadenantes y aprenda a mantenerse alejado de ellos. Tenga cuidado cuando no pueda evitar sus desencadenantes.

Desencadenantes Comunes:

- **Humo de tabaco**– cuando fuma
- **Humo de tabaco de segunda mano**– cuando las personas que lo rodean fuman
- **Ácaros del polvo**– insectos diminutos demasiado pequeños para ver o sentir (que se encuentran en colchones, alfombras, ropa de cama y muebles de tela)
- **Olores fuertes**– perfumes, ambientadores, productos de limpieza y otros
- **Mascotas**
- **Moho**
- **Polen de árboles, pastos y malezas**
- **Cucarachas y ratones**

Haga todo lo posible por mantenerse alejado de los desencadenantes del asma. Si tiene un inhalador, asegúrese de llevarlo consigo.



Lidiar con Enfermedades Crónicas Puede ser Estresante

Lidiar con el estrés de una enfermedad crónica no es fácil. Puede preocuparse por todas las cosas que tiene que hacer y cómo las va a hacer. El cansancio o el dolor también pueden empeorar el estrés. Aprender a controlar o reducir su estrés puede ayudar.

Consejos para ayudar con el estrés:

1. Respiración profunda–Respire profundamente y mantenga la respiración por unos segundos. Luego deje salir el aire lentamente (3–4 veces)
2. Dé un paseo corto
3. Imagínese en un lugar relajante y concéntrese en eso
4. Escriba sus sentimientos en un papel
5. Haga algo que mantenga su mente ocupada, como leer o un rompecabezas

Trate de no preocuparse por las cosas que no puede controlar. Concéntrese en las cosas que puede hacer. No tenga miedo de pedir ayuda y aceptarla.

Todo el mundo necesita ayuda en algún momento de su vida. Si sus síntomas de estrés empeoran, llame a su proveedor de atención médica.



Manejo de la Enfermedad Arterial Coronaria

Con la enfermedad de las arterias coronarias (EAC), el músculo cardíaco no recibe suficiente sangre. Esto puede provocar problemas graves como un ataque cardíaco.

Hay cosas que puede hacer para retrasar la enfermedad y reducir el riesgo de problemas futuros.

Cosas que pueden ayudar:

- Tome sus medicamentos
- Deje de fumar
- Coma saludable
- Manténgase activo
- Reduzca su estrés
- Limite el consumo de alcohol

Hable con su proveedor sobre las cosas que puede hacer para controlar su condición.



Cuidando su Cuerpo Cuando Tiene Diabetes

Cuando tiene diabetes, su cuerpo necesita cuidados especiales para ayudar a prevenir problemas. Es importante cuidar bien los pies, la piel y los dientes.

Sus Pies:

- Revise sus pies todos los días para ver si hay enrojecimiento, ampollas, piel agrietada o cortadas.
- Use un espejo para revisar la planta de sus pies
- Lávese los pies con agua tibia, no los empape
- Use una lima de uñas o tablero de esmeril para limarse las uñas de los dedos de los pies (puede obtener una lima de uñas o tablero de esmeril en su farmacia local)
- Aplique una fina capa de loción en los pies, no entre los dedos
- Haga que un podólogo (médico de los pies) le corte las uñas
- Siempre use zapatos o pantuflas, evite estar descalzo
- Asegúrese de que sus zapatos le calcen correctamente
- Cámbiese las medias todos los días

Llame a su proveedor de atención médica si tiene los pies adormecidos o doloridos o si tiene una cortada o una herida que no sana en unos días.

Su Piel:

- Báñese o dúchese todos los días
- Séquese bien, especialmente entre los dedos de los pies
- Lave las cortadas con agua tibia y jabón y cúbralas con una venda esterilizada.

Llame a su proveedor de atención médica si una cortada o una herida no se cura en unos días o si se siente caliente, pica, está hinchada o tiene mal olor.

Sus Dientes:

- Cepílese los dientes y use hilo dental todos los días
- Visite a su dentista dos veces al año
- Mantenga su azúcar en la sangre a un buen nivel

Únase a un Comité Asesor de Miembros de Neighborhood y Haga la Diferencia

Neighborhood está buscando miembros para unirse a nuestros Comités Asesores de Miembros (MAC, por sus siglas en inglés). Si es miembro de INTEGRITY (Medicare-Medicaid Plan), TRUST o ACCESS, nos encantaría que se inscribiera en uno de nuestros MACs.

Neighborhood tiene dos comités:

- INTEGRITY MAC
- Medicaid MAC

En estas reuniones, los miembros pueden:

- Compartir sus opiniones
- Contarnos sus experiencias con Neighborhood
- Hacernos saber qué podemos hacer mejor

Tenemos un grupo activo de miembros que se reúnen cuatro veces al año durante una hora y media. Actualmente nos estamos reuniendo virtualmente debido al COVID-19.

Neighborhood valora la diversidad y hacemos todo lo posible para que nuestros Comités Asesores de Miembros reflejen a nuestros miembros y las comunidades a las que servimos.

Si desea ser parte de un grupo activo que se une para hacer la diferencia, háganoslo saber. Los miembros del comité recibirán un estipendio (pago) por su participación.

Si tiene preguntas o desea unirse a un comité, comuníquese con nuestra Defensora de Miembros, Rita Towers al (401) 427-7658 o rtowers@nhpri.org.

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 មានសេវាកម្ម ជំនួយ យោង ក្នុងភាសាដោយមិនគិតថ្លៃ សម្រាប់អ្នក ។ សូមទូរស័ព្ទ ទៅសេវាសមាជិកតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 8 យប់ថ្ងៃ ចន្ទ - សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 12 យប់នៅថ្ងៃ សៅរ៍។ នៅ រៀងរាល់សប្តាហ៍ថ្ងៃ សៅរ៍ ថ្ងៃ អាទិត្យ នឹងថ្ងៃ ឈប់សម្រាក អ្នកអាចត្រូវបានស្នើសុំឱ្យទុកសារ។ ការបេក្ខបេក្ខណ៍ គនិបត្រវិធានគេបេក្ខណ៍ត្រូវឱ្យប្រកបវិញ្ញាណ រឺ ថ្ងៃ ធ្វើ ការបន្ត បើ ការទូរស័ព្ទ គិតគូរគិតថ្លៃ ។



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.