

# Buena Salud

VERANO 2021



Manténgase a Salvo Durante COVID *p2*  
Manejo de Cuidados Complejos *p4*  
Manténgase Seguro en Climas Calientes *p6*

LunaYou para Embarazos Saludables *p7*  
Inmunizaciones de Regreso a la Escuela *p8*



# Manténgase a Salvo durante la Pandemia COVID-19

Por el Dr. Christopher Ottiano MD, Director Médico

Cada día se vacunan más y más residentes de Rhode Island y esto nos ayudará a vencer al COVID-19. Se anima a todos los habitantes de Rhode Island de 12 años o más\* a recibir la vacuna COVID-19. Si necesita ayuda para conseguir una cita para vacunas, llame a **Servicios para Miembros de Neighborhood**.

## ¡Obtenga su vacuna COVID-19 HOY!

La vacuna le ayudará a protegerse de contraer COVID-19. Además, no le costará nada conseguirla.

## Cómo Recibir su Vacuna:

- **1-844-930-1779**
- **[covid.ri.gov/vaccination](https://covid.ri.gov/vaccination)**
- Las vacunas también están disponibles en muchas tiendas como **CVS, Walmart, Walgreens** y **Stop & Shop**.

También puede llamar a su ciudad o municipio para obtener información sobre los lugares de vacunación locales.

\*Los adolescentes de 12 a 15 años ahora pueden programar citas para la vacuna Pfizer.



# ¿Necesita Que lo Lleven a Su Cita de Vacunación?

Cualquier persona inscrita en Medicaid o mayor de 60 años puede utilizar el Servicio de Transporte Médico que no es de Emergencia proporcionado por MTM. El servicio de transporte se puede reservar en línea en [www.mtm-inc.net/mtm-link](http://www.mtm-inc.net/mtm-link) o llamando a MTM al 1-855-330-9131 (TTY 711) al menos dos días laborables antes de la cita. En algunos casos, MTM puede proporcionar transporte el mismo día para las citas para la vacuna COVID-19. Si tiene una cita para vacunas y necesita transporte, comuníquese con MTM o el Departamento de Servicios para Miembros de Neighborhood. El Departamento de Servicios para Miembros de Neighborhood también puede ayudarle a organizar o coordinar servicios de transporte si lo necesita.

Todos debemos hacer nuestra parte para mantener seguros a nuestros amigos, familiares y la comunidad. Recuerde:



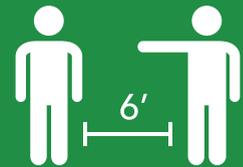
**LAVARSE  
LAS  
MANOS**

Use agua y jabón durante 20 segundos.



**USAR  
MASCARILLA**

Una mascarilla debe tener dos o más capas y cubrir completamente su nariz, boca y barbilla.



**MANTENER  
LA DISTANCIA**

Manténgase al menos a 6 pies de distancia (2 longitudes de brazos) de las personas que no viven en su hogar

# Supervisión de Cuidados Complejos para Miembros

Este programa coordina los servicios y el tratamiento para los miembros que han tenido un evento crítico o un diagnóstico. Neighborhood ayuda a estos miembros a acceder a recursos y coordinar sus necesidades de atención médica.

## ¿Quién Podría Beneficiarse de los Servicios de Supervisión de Cuidados Complejos?

- Recién nacidos de Alto Riesgo dados de alta a casa desde una sala de recién nacidos de Nivel II.
- Miembros con una estadía hospitalaria de más de 21 días.
- Miembros dados de alta de un centro de rehabilitación agudo o de enfermería especializada.
- Miembros que han sido dados de alta a su hogar después de un trasplante.
- Miembros que toman varios medicamentos con planes de tratamiento complicados.
- Mujeres embarazadas con antecedentes de uso de sustancias en el pasado/presente con una hospitalización reciente.

## ¿Qué pueden hacer los Supervisores de Cuidados Complejos de Neighborhood por los miembros?

- Apoyar a los miembros en sus esfuerzos por seguir los planes de tratamiento recomendados por sus proveedores.
- Abogar por que los miembros obtengan los servicios de atención médica más adecuados disponibles.
- Actuar como enlace entre todos los proveedores para mejorar la comunicación.
- Educar a los miembros, las familias y los proveedores sobre los beneficios, la disponibilidad de servicios, los recursos comunitarios y las alternativas de cuidado de la salud.
- Reducir las barreras para ayudar a los miembros a obtener el cuidado que necesitan.

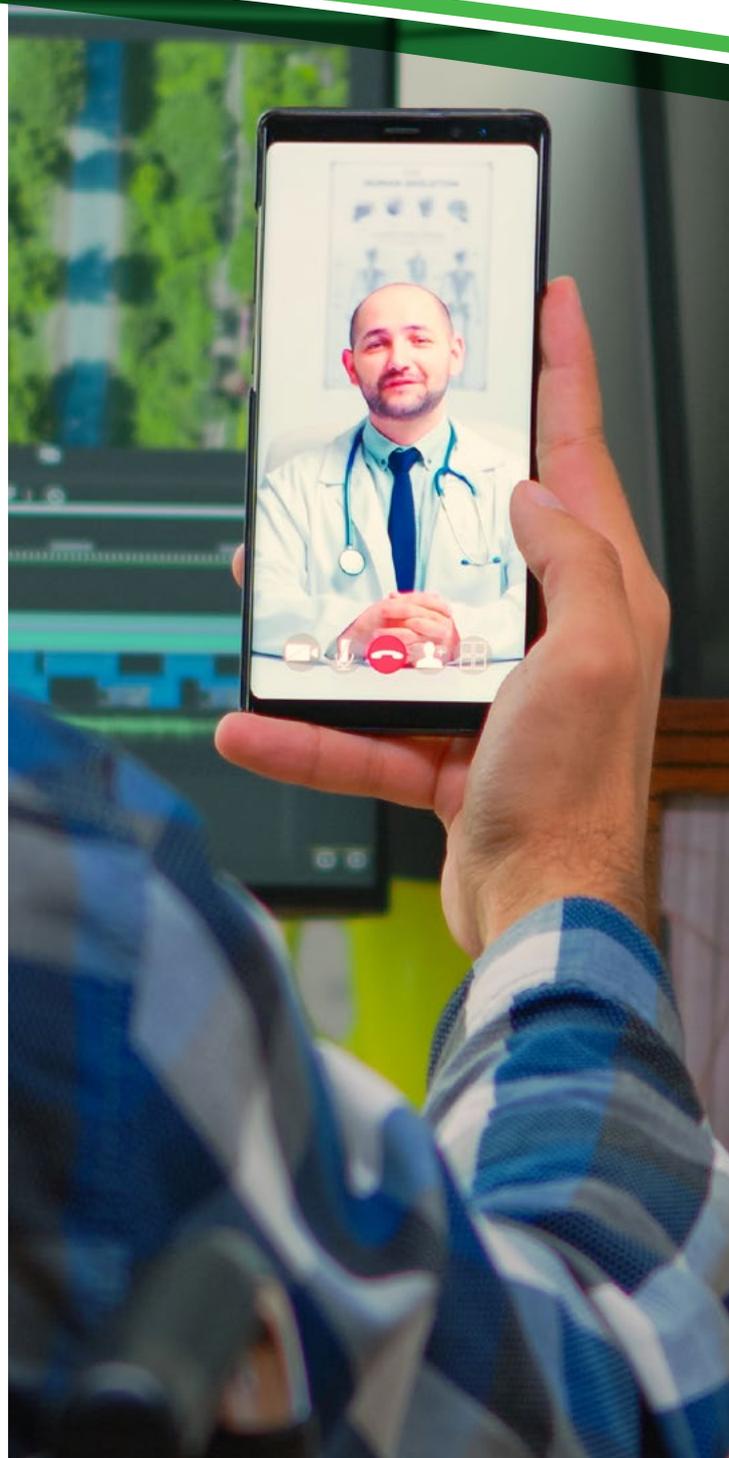
Para obtener más información o para hacer una remisión al programa de Supervisión de Cuidados de Neighborhood, comuníquese con Servicios para miembros de Neighborhood.



# 5 Consejos para Visitas de Telesalud con su Proveedor

COVID-19 ha cambiado las visitas a los proveedores. Durante el año pasado, muchas visitas a los proveedores se realizaron por teléfono o computadora en lugar de en persona. Si tiene una cita próxima, aquí hay algunos consejos para ayudarlo a prepararse:

- 1. Anote sus síntomas** – Si está enfermo, es beneficioso compartir tanta información con su proveedor como sea posible. Haga una lista de todos sus síntomas.
- 2. Escriba las preguntas** – Es fácil olvidar sus preguntas o distraerse durante su cita. Haga una lista de todas las preguntas que tenga para su proveedor con anticipación para hablar sobre todas sus inquietudes.
- 3. Tenga papel y un bolígrafo listo** – Prepárese para tomar notas y escribir información importante para recordar.
- 4. Busque un lugar tranquilo** – Intente encontrar un lugar tranquilo para su cita; recuerde apagar la televisión o la radio para no distraerse. Los audífonos también pueden ayudar.
- 5. Prepare su tecnología** – Si está usando un teléfono inteligente, computadora o tableta, asegúrese de que esté cargada o enchufada y de que esté conectada al Internet.



# Esté Seguro en Climas Cálidos

Tome precaución para estar seguro en climas cálidos. Tener calor durante demasiado tiempo puede provocar insolación y agotamiento por calor.

## Si quiere estar activo cuando hace calor afuera:

- Chequee el pronóstico del tiempo. Si hace mucho calor o humedad, salga temprano en la mañana cuando no hace tanto calor, haga ejercicio adentro o camine en un edificio con aire acondicionado como un centro comercial.
- Beba muchos líquidos. El agua es la mejor opción. Evite la cafeína y el alcohol. Si su proveedor le ha dicho que limite los líquidos, pregunte qué hacer cuando hace mucho calor afuera.
- Use ropa holgada de colores claros y use un sombrero para protegerse el sol de la cara. Vístase en capas para poder quitarse la ropa a medida que su cuerpo se calienta por la actividad.
- Conozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor y busque ayuda médica de inmediato si usted o alguien que conoce tiene síntomas

**Para más información visite:**

[www.nia.nih.gov/health/safety-tips-exercising-outdoors-older-adults](http://www.nia.nih.gov/health/safety-tips-exercising-outdoors-older-adults)



# Un Nuevo Programa para Apoyar un Embarazo Saludable



Todas las personas tienen preguntas cuando están embarazadas y tener a alguien que la apoye puede ayudar

LunaYou es un nuevo programa para miembros de Neighborhood. Con LunaYou usted obtendrá:

- Registros semanales con un entrenador de bienestar
- Aplicación de fitness
- Esfigmomanómetro (medidor de presión arterial)

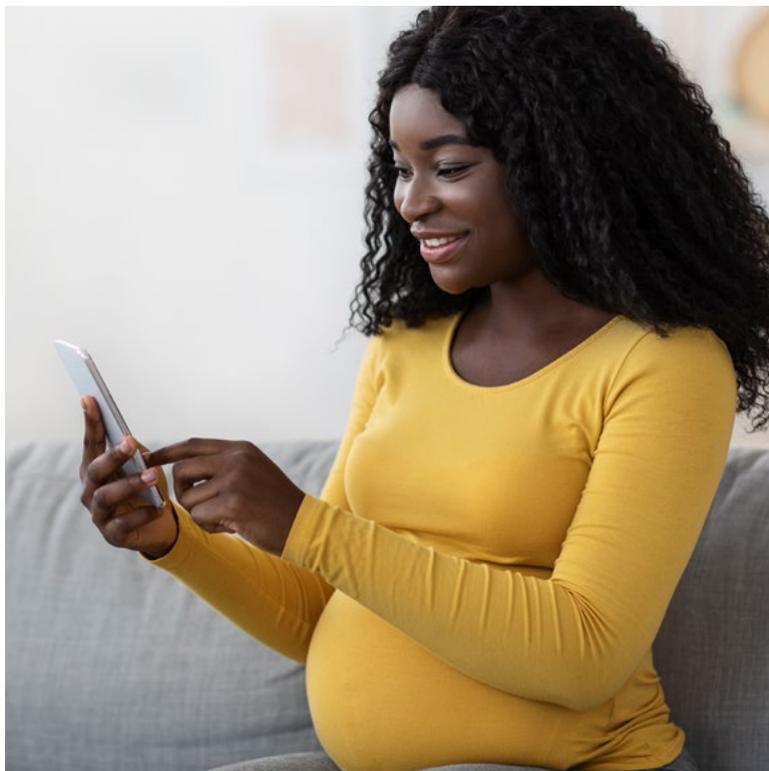
Sabemos que ir a las citas con los proveedores puede ser estresante. LunaYou incluye un entrenador de bienestar para ayudarle a prepararse para las visitas, enseñarle cómo establecer y trabajar hacia metas de salud personal, realizar un seguimiento de su estado físico y controlar su presión arterial. También se anima a los participantes a llevar un diario para ayudar con el estrés y recordar las preguntas para hacerle a su proveedor.

LunaYou está disponible para todos los miembros y no tiene ningún costo para afiliarse al programa.

¡Descubra si LunaYou es adecuado para usted! Llame o envíe un mensaje de texto al **401-400-1161** o visite [LunaYou.com/nhpri](https://LunaYou.com/nhpri).

Además, miembros embarazadas tienen acceso a nuestras recompensas Bright Start, que ofrecen \$40 en tarjetas de regalo de Walmart por completar visitas prenatales y posparto al proveedor.

**Obtenga más información sobre Bright Start y LunaYou en línea o comuníquese con Servicios para Miembros de Neighborhood: [www.nhpri.org/your-health/programs/bright-start](http://www.nhpri.org/your-health/programs/bright-start)**





# Rifa de Tarjetas de Regalo

Ingrese en el concurso para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 para Walmart antes de 10 de septiembre. Visite [www.nhpri.org/newsletter-affle](http://www.nhpri.org/newsletter-affle) y complete el formulario para participar. Se seleccionará un ganador al azar entre todos los participantes.

## Lista de Verificación de Verano: ¡No Olvide las Vacunas!

Si tiene un niño que ingresa al Jardín de Infantes o los grados 7-12, llame al proveedor de su hijo para ver si debe recibir alguna vacuna. Ahora es un buen momento para programar citas.



*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. ©2021 Impreso en U.S.A.*

*Para obtener más consejos y recursos de salud visite: [www.nhpri.org/your-health](http://www.nhpri.org/your-health) o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al: Medicaid Plans: 1-800-459-6019 (TTY 711) Neighborhood INTEGRITY (Medicare-Medicaid Plan): 1-844-812-6896 (TTY 711) Commercial Plans: 1-855-321-9244 (TTY 711)*