

Estar Bien, Mantenerse Bien



Recibir la vacuna contra la influenza este año es más importante que nunca

Es más importante que nunca vacunarse contra la influenza este año. La influenza, es un virus respiratorio que puede afectar su respiración. La influenza puede causar enfermedades graves, hospitalización e incluso la muerte.

Contraer la influenza es aún más peligroso para las personas mayores de 65 años y las personas que tienen una o más afecciones crónicas.

Algunas condiciones crónicas son:

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

La mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos es vacunándose contra la influenza.

No hay forma de saber cómo el COVID-19 afectará 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.

La vacuna contra la influenza no evitará el COVID-19. Ayudará a prevenir la influenza. La mejor forma de prevenir el COVID-19 es vacunarse contra el COVID-19. Ambas vacunas son seguras y eficaces.

Usted puede vacunarse contra la influenza sin costo alguno en:

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

Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood

ACCESS/Rhte 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

Clases de Salud Disponibles	p2
Obtenga Recompensas por Comportamientos Saludables.....	p3
Medicina del Asma.....	p4
Deje el Tabaco hoy.....	p5
Haga Preguntas Para una Mejor Atención ...	p6



Cuídese Bien

Hay cosas que usted puede hacer todos los días para cuidarse.

Cuando se cuida, también ayuda a su enfermedad crónica. Cuidarse puede ayudar a evitar que su afección crónica empeore. También puede ayudarle a controlar sus síntomas.

Manejar su afección crónica puede ser difícil, incluso cuando sabe qué hacer. Es aún más difícil si no está seguro de qué hacer o cómo hacerlo.

Hable con su proveedor si:

- No comprende lo que debe hacer para controlar su afección.
- No tiene las cosas que necesita para controlar su afección de salud.
- Está teniendo dificultades para hacer las cosas que necesita hacer, incluso cuando sabe cómo hacerlo.
- No cree que debe hacer las cosas que le recomendó su proveedor.
- Tiene razones religiosas o culturales por las que no desea hacer las cosas que recomienda su proveedor.

Es muy importante hablar con su proveedor honestamente sobre estos temas. Su proveedor no sabrá lo que necesita ni cómo puede ayudarlo a menos que usted se lo diga.

Hable con su proveedor sobre cómo cuidarse bien.

Community Health Network Tiene Clases Para Ayudarle

Community Health Network (CHN) es una asociación entre el Departamento de Salud de Rhode Island (RIDOH) y la Red de Información para Padres de Rhode Island (RIPIN, Rhode Island Parent Information Network).

RIPIN ofrece clases que le brindan herramientas para tomar el control de su salud y manejar sus afecciones de salud.

Se ha demostrado que estas clases ayudan a las personas con afecciones crónicas como:

- Artritis
- Pre-diabetes
- Diabetes
- Asma
- Enfermedad del corazón
- Depresión

Las clases también están disponibles para:

- Apoyar a los cuidadores
- Mejorar su equilibrio
- Manejar su afección crónica
- Ayudarle a dejar el tabaco

Las clases son gratuitas o de bajo costo para usted y se llevan a cabo en lugares convenientes de Rhode Island. Para obtener más información, llame al **401-432-7217, (TTY 711)**.





Neighborhood Tiene una Línea de Asesoramiento de Enfermeras

La Línea de Asesoramiento de Enfermeras 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 ayudarle con

- Decidir dónde acudir para recibir cuidado; como su proveedor, 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 Asesoramiento de Enfermeras de Neighborhood al **1-844 617-0563 (TTY 711)**. La Línea de Asesoramiento de Enfermeras no es un servicio de emergencia. Llame al 911 si cree que tiene una emergencia.



Obtenga Recompensas por Cuidar su Salud

Los miembros de los Planes Comerciales, ACCESS y TRUST de Neighborhood 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 anual
- Tener una membresía de gimnasio de 3 meses
- Recibir una cierta cantidad de visitas durante el embarazo
- Hacerse su chequeo posparto después de dar a luz
- Completar un plan de acción para el asma
- Hacerse una mamografía

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

*Se aplican restricciones



Complicaciones de la Diabetes: Cuando Su Diabetes No está Bien Controlada

Si su diabetes no está bien controlada, esto puede causar complicaciones de la diabetes. Estas complicaciones suelen desarrollarse durante un tiempo prolongado y sin ningún síntoma.

Cuanto más tiempo tenga diabetes y menos controlado esté su nivel de azúcar en la sangre, mayor será su riesgo de sufrir estas complicaciones.

Complicaciones de la diabetes:

- Alta presión sanguínea
- Enfermedad o daño renal
- Ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares
- Problemas nerviosos (Neuropatía)
- Problemas oculares
- Problemas de la piel
- Problemas en los pies

Cuando se trata de controlar su diabetes, hay cosas que puede hacer:

- Comer saludable.
- Mantenerse físicamente activo.
- Tomar sus medicamentos
- Controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajo control.
- Visitar a su proveedor al menos cada 6 meses.
- Informar a su proveedor si tiene algún problema.

Hable con su proveedor sobre la mejor manera de controlar su diabetes y ayudar a prevenir complicaciones.



Asma: Inhaladores de Rescate y Mantenimiento

No todas las personas con asma usan el mismo medicamento. El medicamento adecuado para usted depende de varios factores, como:

- La edad.
- Síntomas.
- Desencadenantes del asma.
- Qué funciona mejor para mantener su asma bajo control.

Hay dos tipos de medicamentos para el asma:

1. **Medicamentos de control o mantenimiento a largo plazo**
Estos medicamentos se usan todos los días. Ayudan a mantener su asma bajo control y ayudan a prevenir ataques de asma.
2. **Medicamentos de rescate o de alivio rápido:**
Estos medicamentos le ayudan durante un ataque de asma. Si los usa con frecuencia, infórmeles a su proveedor de atención médica. Es posible que necesite un medicamento de control a largo plazo..

La meta es tener menos ataques de asma. Los medicamentos siempre deben usarse exactamente como le indicó su proveedor de atención médica.

Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre un Plan de Acción para el Asma. Usted y su proveedor elaborarán un plan para ayudar a mantener su asma bajo control.



La Defensora de Miembros de Neighborhood Está Aquí para Ayudar

Neighborhood tiene una Defensora de Miembros para ayudar a nuestros miembros.

Estas son algunas de las cosas en las que nuestra Defensora de Miembros puede ayudar:

- Si ha perdido su seguro. Especialmente si está recibiendo tratamiento por un problema médico grave o necesita su medicación.
- Escuchar sus inquietudes y experiencias al intentar obtener servicios de atención médica.
- Asegurarse de obtener los servicios que necesita.
- Proceso de apelaciones de Neighborhood.

Para obtener más información o si necesita ayuda con un problema, llame a la Defensora de Miembros de Neighborhood al 1-401-427-7658. (TTY 711).



Deje de Fumar para Mejorar su Salud

La mayoría de la gente sabe que consumir tabaco es perjudicial para la salud. Es posible que no sepa que es aún más peligroso cuando tiene una enfermedad crónica.

Si consume tabaco y tiene una enfermedad crónica, corre el riesgo de tener:

- Más complicaciones de sus enfermedades crónicas.
- Más estancias hospitalarias.
- Mayor riesgo de muerte

Dejar de fumar, vapear u otro uso de tabaco es muy difícil. Sin embargo, se puede hacer.

La mayoría de las personas intentan dejar de fumar muchas veces antes de hacerlo para siempre. Como muchas cosas, se necesita práctica.

Rhode Island Nicotine Helpline 1-800-QUIT-NOW / 1-800-784-8669 puede ayudarle a dejar de fumar. Recibirá hasta cinco sesiones de consejería, por teléfono, con un especialista certificado en tratamiento del tabaquismo.

Un Especialista Certificado en Tratamiento del Tabaco le ayudará a:

- Dejar de fumar.
- Deje de vapear.
- Controlar los antojos de nicotina.
- Y más.

Neighborhood también paga por algunas ayudas para dejar de fumar, como el parche de nicotina, cuando obtiene una receta de su proveedor.

Sus posibilidades de dejar de fumar con éxito son mayores cuando participa en la sesión de consejería para dejar de fumar y utiliza una ayuda para juntos dejar de fumar.

Hable con su proveedor sobre la mejor manera de dejar de fumar.



Sea Parte del Cuidado de su Salud

Comprender su salud y sus condiciones de salud es muy importante. Si bien sus proveedores de atención médica desempeñan un papel importante en el cuidado de su salud, usted también debe participar.

Involucrarse en sus decisiones del cuidado de su salud y atención médica puede conducir a una mejor salud. Cuanto más sepa y comprenda acerca de sus condiciones de salud, mejor podrá cuidarse.

No es necesario ser un experto médico. Haga preguntas hasta que comprenda. Está bien pedirle a su proveedor que le explique algo por segunda vez.

Los proveedores de atención médica pasan muchas horas explicando estos detalles a sus pacientes, por lo que a veces pueden olvidar que la información puede ser nueva para usted.

Hacer preguntas mejora la calidad de la atención que recibe.

También le ayuda a seguir su plan de tratamiento de la manera correcta cuando llegue a casa.

Es posible que desee preguntar:

- No entiendo, ¿puede explicar eso de nuevo?
- ¿Para qué es esta prueba?
- ¿Para qué sirve esta medicina?
- ¿Qué cambios puedo hacer que ayuden a mi salud?
- ¿Por qué necesito este tratamiento?

Si hace sus preguntas y siente que le escuchan, probablemente se sentirá con más seguridad siguiendo las instrucciones de su proveedor de atención médica.

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: សុខយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ រឺ មានសេវាកម្ម ជំនួយ យោង ក្នុងភាសាដោយមិនគិតថ្លៃ សម្រាប់អ្នក។ សុខ មុខ រស្មី ទៅសេវាសមាជិកតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 8 យប់ថ្ងៃ ចន្ទ - សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 12 យប់នៅថ្ងៃសៅរ៍។ នៅរៀងរាល់សប្តាហ៍ថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃអាទិត្យ និងថ្ងៃឈប់សម្រាក អ្នកអាចត្រូវបានសេសសន់ឱ្យទូរស័ព្ទ។ ការបរិបេសអ្នកនឹងមិនត្រូវបានគេហៅត្រឡប់មកវិញ រឺ ថ្ងៃចេញការបន្ទុក បើ ការទូរស័ព្ទ គិតគូរថ្លៃ។



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.