

Buena Salud

PRIMAVERA 2022

Niños y COVID-19 *p2*

Aire Libre y
Salud Mental *p3*

Avena de Banana
Sin-Cocinar *p4*

RECOMPENSAS
para Miembros *p5*

Nuevos Beneficios
para los miembros
de Neighborhood
INTEGRITY *p6*

Comprenda la
Enfermedad
Cardíaca *p7*



Manteniendo a los Niños Seguros Durante la Pandemia de COVID-19

Por el Dr. Christopher Ottiano MD, Director Médico

Todos sabemos que detener el COVID-19 es importante. Cuando los niños se contagian de COVID-19, es posible que se enfermen gravemente y necesiten ir al hospital. También pueden transmitir la enfermedad a otras personas en su hogar y en la escuela. Para mantenerse saludable y ayudar a detener la propagación de COVID-19, es importante que todas las personas mayores de 5 años se vacunen.

Al igual que los adultos, algunos niños pueden tener efectos secundarios leves después de recibir la inyección, como dolor de cabeza, dolores corporales o fiebre baja. Estos efectos secundarios desaparecerán después de uno o dos días.

No hay ningún costo para recibir la vacuna COVID-19 y la vacuna es segura y efectiva.

Hay algunas maneras de vacunar a su hijo:

- Consulte con el proveedor de atención primaria de su hijo para ver si ellos están proporcionando la vacuna.
- Haga una cita en un sitio administrado por el estado.
- Visite una farmacia local. No todas las farmacias están proporcionando vacunas para niños, por lo que es mejor llamar y consultar.

Para obtener más información o para programar una cita de vacunación, visite: <https://covid.ri.gov/vaccination>. Si tiene preguntas sobre la vacuna COVID-19 para su hijo, comuníquese con su proveedor de atención primaria.





¡Salir al Aire Libre es Bueno para Su salud Mental!

El clima invernal mantiene a la mayoría de las personas en el interior. Ahora que se avecina un clima más cálido, todos podemos esperar divertirnos al aire libre.

Pasar tiempo al aire libre no solo es bueno para su salud física, sino también para su salud mental. Los estudios han demostrado que estar al aire libre ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Aquí hay algunas cosas divertidas y saludables para hacer al aire libre esta primavera:

- Salga a caminar en el bosque o en un parque local
- Vaya al zoológico, a un carnaval o a una feria y camine
- Monte bicicleta (¡asegúrese de usar su casco!)
- Plante un jardín o algunas flores
- Vaya a la playa y vuele un papalote

Sea cual sea la actividad al aire libre que elija hacer, ¡salir significa moverse y moverse significa estar saludable!



Avena de Banana Sin-Cocinar Preparada la Noche Anterior

En un día ajetreado, el tiempo puede resultar insuficiente para disfrutar un desayuno saludable. Haga que usted y su familia estén listos para salir de la casa rápidamente en horas de la mañana, preparando este desayuno simple y delicioso la noche anterior.

Lo que necesitará:

- 2 1/2 tazas de leche descremada
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 1/2 tazas de avena enrollada (no de cocción instantánea o rápida)
- 2 bananas
- 1/4 taza de pecanas o nueces picadas sin sal

Direcciones:

1. En un tazón o un recipiente grande, con tapa, agregue leche, miel y extracto.
2. Muévelo para mezclar, agregue avena y luego muévelo nuevamente.
3. Cubra o tape el recipiente; coloque en el refrigerador y déjelo sentarse durante la noche.
4. Al día siguiente, pele cada banana. Divida cada uno por la mitad a lo largo y corte en rebanadas. Divida las bananas en rodajas y las nueces sobre cada porción de avena. Sirva.

Fuente de la Receta:

<https://recipes.heart.org/en/recipes/overnight-no-cook-banana-oatmeal>

RECOMPENSAS para Miembros por Llevar una Vida Saludable

Neighborhood se preocupa por la salud y el bienestar de nuestros miembros, por eso ofrecemos RECOMPENSAS de Neighborhood.*

Con los planes Neighborhood REWARDS, ACCESS, TRUST y Commercial los miembros pueden recibir tarjetas de regalo de Walmart de \$25 por tomar buenas decisiones para su salud y la de su familia.

Usted puede recibir recompensas por:

- Hacerse su chequeo anual (adultos)
- Llevar a su niño o adolescente a su chequeo anual
- Inscribirse en un gimnasio
- Completar ciertos exámenes de salud, vacunas y pruebas que son importantes para adultos, adolescentes y niños.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre las RECOMPENSAS de Neighborhood: www.nhpri.org/rewards

Recuerde: Hacerse su chequeo anual es una de las mejores maneras de mantenerse saludable.

**Se aplican restricciones. Las RECOMPENSAS de Neighborhood están disponibles solo para miembros de planes comerciales y de Medicaid.*



Nuevos Beneficios para los miembros de Neighborhood INTEGRITY

Los miembros de Neighborhood INTEGRITY (Medicare-Medicaid Plan) ahora tienen acceso a beneficios y servicios adicionales.

- **Tarjeta de Ahorro de Alimentos Saludables y Nutritivo**
Una tarjeta de ahorro de alimentos de \$25 y cupones para comprar alimentos nutritivos.
- **Beneficio de Actividad Física**
Obtenga una membresía de YMCA, además de un rastreador de actividad física cuando se inscriba.
- **Servicios de Apoyo en el Hogar**
El acompañante de Papa Pals se preocupa por hacerle compañía y ayudarlo con las tareas diarias.
- **Comidas con Entrega a Domicilio**
Comidas nutritivas entregadas a domicilio al regresar a casa después de una estadía en el hospital, justo cuando más las necesita.

Estos nuevos beneficios no tienen costo adicional para los miembros de Neighborhood INTEGRITY. Se pueden aplicar restricciones.

Visite www.nhpri.org/INTEGRITY o llame al 1-844-812-6896 (TTY 711) para obtener más información.



Comprenda la Enfermedad Cardíaca

El término enfermedad cardíaca se refiere a varios tipos de problemas cardíacos. El tipo más común de enfermedad cardíaca es la enfermedad de las arterias coronarias (EAC). La EAC causa menos flujo de sangre al corazón y esto puede causar un ataque al corazón. Las señales de advertencia incluyen dolor en el pecho, dificultad para respirar y fatiga.

Vivir un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir enfermedades y ataques cardíacos.

Tome medidas para prevenir enfermedades del corazón como:

- **Elegir alimentos saludables.** Trate de agregar más frutas y verduras a su dieta.
- **Hacer ejercicio regularmente.** Salir a caminar todos los días es un gran ejercicio.
- **Dejar de fumar.** Tobacco Free RI tiene recursos y más: www.tobaccofree-ri.org
- **Reducir los niveles de estrés.** Encuentre algo que le ayude a relajarse, como música, yoga o ejercicios de respiración.

Hable con su proveedor hoy mismo sobre cómo puede prevenir enfermedades cardíacas.





Sorteo de Tarjetas de Regalo

¡Gracias por ser un miembro valioso de Neighborhood! Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 antes del 15 de mayo de 2022. Visite www.nhpri.org/newsletter-affle y complete el formulario para participar. Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes.



**Neighborhood
Health Plan**
OF RHODE ISLAND™

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. ©2022 Impreso en U.S.A.

*Para obtener más consejos y recursos de salud visite: 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)*