



No Deje de Recibir Atención Médica Regular Durante COVID-19

¿Ha estado recibiendo atención médica regular durante los últimos dos años? Muchas personas no lo han hecho. Algunas personas tienen miedo de recibir la atención médica que necesitan debido al COVID-19.

Realmente no hay necesidad de preocuparse. Los consultorios de los proveedores y los hospitales toman medidas para mantenerle seguro en sus citas. Además, vacunarse y usar una mascarilla le ayudará a protegerse del COVID-19.

Puede que no suene como una gran cosa esperar para cuidar su salud, pero lo es. Pone en riesgo su salud.

Cuando tiene condiciones de salud crónicas como diabetes, asma o enfermedades del corazón

y no recibe la atención que necesita, su condición puede empeorar. Obtener atención médica regular puede ayudar a mantener bajo control su condición crónica de salud. Si le preocupa ir al consultorio de su proveedor, es posible que pueda programar una cita por teléfono o video. Pregúntele a su proveedor si esta es una opción para usted. Hable con su proveedor sobre cómo le mantienen seguro y cómo puede obtener su atención médica regular.

Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood



ACCESS/Rlte 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

COVID-19 y Condiciones Crónicas.....p2

Azúcar en la sangre y diabetesp3

Cuando el asma o la EPOC empeoranp4

El Cambio es Difícil, Pero siga Intentándolop5

Hay Ayuda en Su Comunidadp6



Vacunas contra el COVID-19 y Condiciones Crónicas

Si tiene una o más afecciones médicas, su riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19 es alto. Este riesgo aumenta aún más si es mayor y si sus afecciones médicas son muy graves.

Una enfermedad grave significa que una persona con COVID-19 puede:

- Ser hospitalizada
- Necesitar cuidados intensivos
- Requerir un ventilador para ayudarle a respirar
- Morir

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las vacunas contra el COVID-19:

- Ayudan a prevenir enfermedades graves por COVID-19.
- Son seguras y efectivas y pueden reducir el riesgo de contraer y propagar el COVID-19.
- Son muy efectivas para prevenir la hospitalización y la muerte.
- Son seguras y efectivas para personas con otras condiciones médicas.

Otras cosas que puede hacer para ayudar a prevenir contraer COVID-19:

- Vacúnese y obtenga un refuerzo cuando se le recomiende y esté disponible para usted.
- Usar mascarilla en lugares concurridos.
- Manténgase al menos a seis pies de distancia de los demás.
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca, especialmente con las manos sin lavar.
- Lávese bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos.

Si tiene alguna pregunta sobre la vacuna COVID-19, hable con su proveedor hoy. Ellos pueden ayudar a responder a sus preguntas.



Controle su Nivel de Azúcar en la Sangre Cuando Tenga Diabetes

Revisar su nivel de azúcar en la sangre (glucosa en la sangre) es una de las cosas más importantes que puede hacer para controlar su diabetes tipo 1 o tipo 2. Conocer sus niveles de azúcar en la sangre le ayuda a saber si su diabetes está bien controlada.

También debe mantener una lista de sus niveles de azúcar en la sangre que incluya:

- La fecha y la hora en que se hizo la prueba de azúcar en la sangre.
- El resultado de la prueba.

Lleve la lista de sus resultados a cada cita con el proveedor. Ayuda a su proveedor a manejar mejor su condición y esto ayuda a evitar que tenga complicaciones por la diabetes. Pregúntele a su proveedor si debe hacerse pruebas de azúcar en la sangre y con qué frecuencia.



Cómo Comunicarse con su Proveedor Fuera del Horario de Atención

El proveedor al que consulta regularmente para su atención médica se denomina Proveedor de Cuidado Primario o PCP. Este proveedor debe ser la primera persona a quien llame cuando no se sienta bien o tenga una pregunta de salud.

Puede comunicarse con la oficina de su proveedor en cualquier momento. Puede llamar durante el día, la noche y los fines de semana y días festivos. Si llama cuando la oficina está cerrada, es posible que obtenga un servicio de contestador. Se pondrán en contacto con su proveedor. Si su proveedor no está disponible, otro proveedor le devolverá la llamada para ayudarle con sus inquietudes. Si tiene una emergencia médica, debe llamar al 911.

Algunas emergencias pueden ser debido a:

- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Sangrado que no para



Obtenga Frutas y Verduras Frescas en Su Mercado Local de Agricultores

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 instrucciones 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 dólares de bonificación cuando usa su tarjeta SNAP.
- Hay mercados de agricultores durante todo el año.

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



Sepa Cuándo Su Asma o EPOC está Empeorando

Cuando tiene asma o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), puede haber momentos en que su condición empeore. Es importante saber cuándo sucede esto y qué debe hacer.

Señales de que su asma está empeorando:

- Los síntomas se vuelven más severos.
- Los síntomas ocurren con más frecuencia.
- Los síntomas le impiden realizar sus actividades diarias.
- Tiene que usar su medicamento de alivio rápido con más frecuencia.
- Sus medicamentos no funcionan tan bien.
- Ha ido a una sala de emergencias o acudido a un centro de cuidado de urgencia por un ataque de asma.

Señales de que su EPOC está empeorando:

- Cambios en su tos.
- Tose más mucosidad.
- La mucosidad es de un color diferente.
- Aumento de la dificultad para respirar.
- Tobillos hinchados.
- Se siente muy cansado.
- Tiene que sentarse para dormir.
- Tiene que elevarse para dormir.
- Tiene dolores de cabeza.
- Se siente mareado por la mañana.

Pregúntele a su proveedor qué debe hacer si sus síntomas empeoran.



Cuando Tiene Diabetes, Debe Tener un Plan para Días de Enfermedad

Todos se enferman sin importar cuán cuidadosos sean. Cuando tiene diabetes y se enferma, puede ser difícil controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Es por eso por lo que necesita tener un plan para cuando se enferme.

Tener un plan para días de enfermedad con anticipación le ayudará a controlar su diabetes y será menos probable que tenga complicaciones adicionales. Estar preparado y saber qué hacer si se enferma es muy importante.

Un plan para días de enfermedad debe incluir recordatorios como:

- Cuando llamar a su proveedor.
- Con qué frecuencia controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Una lista de alimentos y líquidos que debe tomar mientras esté enfermo.
- Cómo ajustar su insulina u otros medicamentos, si es necesario.

Asegúrese de escribir su plan para tenerlo a mano cuando lo necesite.

Hable con su proveedor y trabajen juntos en el mejor plan para usted. Asegúrese de preguntar sobre los tipos de medicamentos de venta libre que puede tomar para el resfriado o la gripe. Algunos de estos medicamentos pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre o afectar sus medicamentos habituales.



Pésese Todos los Días Cuando Tenga Insuficiencia Cardíaca

Las personas que padecen insuficiencia cardíaca deben llevar un control cuidadoso de su peso. El aumento de peso puede ser uno de los primeros signos de que su insuficiencia cardíaca está empeorando. El aumento de peso puede significar que su cuerpo está reteniendo líquidos, lo que hace que su corazón trabaje más.

Puede retener líquido en cualquier parte de su cuerpo, incluyendo:

- Tobillos
- Parte inferior de las piernas
- Pies
- Cintura o vientre
- Dedos

Llevar un registro de su peso es fácil:

- Asegúrese de pesarse sobre una superficie plana y dura.
- Pésese a la misma hora todos los días (la mañana suele ser el mejor momento).
- Mantenga un registro de su peso y tráigalo a todas sus visitas al proveedor.
- Informe a su proveedor de inmediato si aumenta más de 2 o 3 libras en un día.
- Informe a su proveedor de inmediato si aumenta más de 5 libras en una semana.

Hable con su proveedor sobre la mejor manera de controlar su peso.



El Cambio es Difícil, Pero siga Intentándolo

Cuando tiene una afección crónica, es posible que deba hacer cambios en su estilo de vida. Estos cambios son importantes para ayudarle a manejar su condición.

Algunos cambios pueden ser:

- Comer una dieta especial.
- Tomar medicamentos.
- Medir el nivel de azúcar en la sangre y anotar los resultados.
- Pesarse todos los días.
- Dejar de fumar.

Aunque estos cambios son buenos para usted, todavía pueden ser muy difíciles. También es fácil desanimarse cuando realiza cambios y luego no ve los resultados de inmediato. El cambio es un proceso, lo que significa que puede llevar tiempo.

¡Pero no se rinda! Lo está intentando y es importante darse crédito. Incluso los pequeños cambios pueden marcar la diferencia. Estos pequeños cambios son un paso en la dirección correcta y le acercarán a su objetivo.

Hable con su proveedor sobre los cambios que puede hacer que le ayudarán a controlar su condición.





Hay Ayuda en Su Comunidad

Puede ser difícil prestar atención a su salud cuando tiene otras cosas en su vida. A veces, sus preocupaciones pueden impedirle cuidar su salud. Es posible que haya recursos disponibles para ayudarle.

211 – United Way of Rhode Island es un servicio confidencial. Ellos pueden darle 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).

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.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-844-812-6896 (TTY: 711).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-844-812-6896 (TTY: 711).

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ មានសេវាកម្មជំនួយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពីម៉ោង ៨ ព្រឹក ដល់ ៨ យប់ ថ្ងៃច័ន្ទ - សុក្រ ម៉ោង ៨ ព្រឹក ដល់ 12 យប់ នៅថ្ងៃសៅរ៍។ នៅព្រឹកអាស៊ានសេវាភាសាខ្មែរ ផងដែរ។ តួយន្ត ឯកសារណែនាំសម្រាប់អ្នកមានសុខុមាលភាពខ្ពស់ ឱ្យយុទ្ធសាស្ត្រ ការបោះឆ្នោតអន្តរជាតិ ឬការបោះឆ្នោតប្រជាជន ឬការបោះឆ្នោតប្រជាជន ឬការបោះឆ្នោតប្រជាជន។ ការទូរស័ព្ទ ឥតគិតថ្លៃ។



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.