

Estar Bien, Mantenerse Bien



El Defensor de los Miembros de Neighborhood Está Aquí para Ayudar

Neighborhood tiene un Defensor de los Miembros para ayudarlos.

Estas son algunas de las cosas con las que nuestro Defensor de Miembros puede ayudar:

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

Para obtener más información, llame al **1-401-459-6637 (TTY 711)**.



Community Health Network Tiene Clases para Ayudarle

Rhode Island Parent Information Network (RIPIN)) ofrece clases que le ayudan a aprender cómo manejar sus condiciones de salud.

Se ha comprobado que las clases de **Community Health Network (CHN)** ayudan a las personas con afecciones crónicas como:

- Diabetes
- Asma
- Enfermedad del corazón
- Depresión
- Más

Algunas clases no tienen costo para usted. Otras clases tienen un pequeño costo para usted.

Para obtener más información, llame al **1-401-432-7217 (TTY 711)**.

Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood



ACCESS/Rhte Care, TRUST/Rhody Health Partners
1-800-459-6019 (TTY 711)
Lu-Vi 8 a.m.-6 p.m.

Planes Comercial
1-855-321-9244 (TTY 711)
Lu-Vi 8 a.m.-6 p.m.

INTEGRITY/Medicare-Medicaid Plan
1-844-812-6896 (TTY 711)
Lu-Vi 8 a.m.-8 p.m.; 8 a.m.-12 p.m. 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

Línea de Asesoramiento de Enfermeras..... p2

Condiciones Crónicas y Depresión p3

Vacunarse contra la influenza p4

Controlar Su Diabetes p5

Acción para el asma..... p6

Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Providence, RI
Permit No. 1174



Neighborhood Tiene una Línea de Consejos de Enfermeras

La Línea de Consejos 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:

- Decisiones sobre dónde acudir para recibir cuidado, como el consultorio de su proveedor, atención de urgencia o la sala de emergencias.
- Preguntas sobre sus problemas de salud o medicamentos.

Si desea hablar con una enfermera, puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermera de Neighborhood al **1-844 617-0563 (TTY 711)**.

La Línea de Consejos de Enfermera no es un servicio de emergencia. Llame al 911 si cree que tiene una emergencia.



Reciba Recompensas por Cuidar su Salud

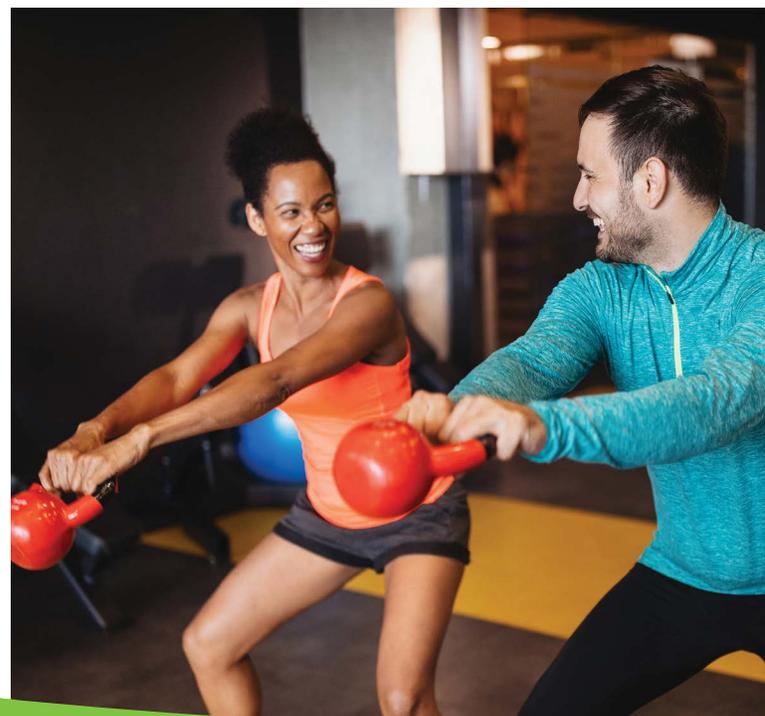
Neighborhood tiene un excelente programa de recompensas para los miembros de los planes ACCESS, TRUST y Commercial.

Es posible que usted pueda obtener tarjetas de regalo de Walmart por completar comportamientos saludables como:

- Realización de su chequeo médico anual
- Tener una membresía de gimnasio de 3 meses.
- Hacer que los niños reciban su chequeo médico a los 18 meses.
- Completar un plan de acción para el asma.
- Hacerse una mamografía.

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

*Se aplican restricciones





Condiciones Crónicas y Depresión

Una condición crónica es una condición que dura mucho tiempo o para siempre.

Muchas de estas condiciones se pueden mejorar con medicamentos o dieta y ejercicio, pero aun así puede ser muy difícil vivir con ellas.

Las personas que tienen enfermedades crónicas corren un mayor riesgo de depresión y deben saber cómo se ven los síntomas.

Síntomas de la depresión:

- Sentirse deprimido o triste durante días seguidos
- No disfrutar de las cosas que le alegraban
- Sentirse extremadamente cansado
- Pérdida del apetito o aumento del apetito
- Problemas para concentrarse
- Problemas para dormir

Todo el mundo se siente triste en algún momento de su vida. La depresión es diferente.

Si cree que tiene depresión, hágase estas dos preguntas:

Durante el pasado mes, usted:

- ¿Tuvo poco interés o placer en hacer las cosas que normalmente disfrutaba?
- ¿Se sintió desanimado, deprimido o sin esperanza?

Si respondió afirmativamente a una o ambas de estas preguntas, hable con su proveedor acerca de la depresión.

Para obtener ayuda, llame a su proveedor o llame a Optum. Optum es el socio de salud del comportamiento de Neighborhood y están aquí para ayudar.

Puede llamar a Optum al 1-401-443-5997 (TTY 711)



Comprender su Condición Crónica

¿Alguna vez salió de su cita con el proveedor sintiendo que no entendió lo que le dijeron? No solo le ha pasado a usted.

Los proveedores de atención médica no siempre saben que han usado palabras médicas que son difíciles de entender. Si no entiende algo, es importante hacer preguntas. Su proveedor solo sabrá que usted no entiende si usted se lo dice. El mejor consejo médico no le ayudará si no lo entiende.

Es importante que comprenda todo lo que pueda sobre las enfermedades crónicas que tiene y lo que debe hacer para controlarlas. Esto le ayudará a estar lo más saludable posible.

Siempre hable con su proveedor si tiene alguna pregunta sobre su condición crónica.



Cómo Obtener Ayuda para Dejar el Consumo de Tabaco

Dejar de fumar o otro uso de tabaco es muy difícil, pero se puede lograr. La mayoría de la gente sabe que fumar es malo para la salud. Es posible que no sepa que es aún más peligroso cuando tiene una afección crónica.

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

- Más complicaciones de sus condiciones crónicas.
- Más hospitalizaciones.
- Empeoramiento de su condición.
- Mayor riesgo de muerte.

Ejemplos de condiciones crónicas son:

- Asma
- Diabetes
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Enfermedad del Corazón
- Enfermedad de la Arteria Coronaria

Tiene más posibilidades de dejar de fumar con éxito cuando usa una ayuda para dejar de fumar, como un parche de nicotina, junto con consejería y apoyo para dejar de fumar.

Si desea ayuda para dejar de fumar, puede llamar a la Línea de Ayuda de Nicotina de Rhode Island al **1-800-QuitNow (1-800-784-8669)**. Un Especialista Certificado en Tratamiento del Tabaquismo puede brindarle la ayuda que necesita. La línea de ayuda puede brindarle consejería y apoyo por teléfono sin costo alguno para usted.



Vacunarse contra la influenza esta temporada es más importante que nunca

Una vacuna anual contra la influenza estacional es la mejor manera de ayudar a protegerse contra la influenza y reduce el riesgo de enfermarse gravemente. Todas las personas mayores de seis meses deben vacunarse contra la influenza. Es muy importante que las personas mayores, los niños, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes y enfermedades cardíacas se vacunen contra la gripe.

Los miembros de Neighborhood pueden obtener una vacuna contra la influenza sin costo en:

- El consultorio de su proveedor
- Una farmacia como Walgreens o CVS
- Clínicas locales de vacunación contra la influenza

Realidad Sobre la Vacuna Contra la Influenza:

- Las vacunas contra la influenza se recomiendan para la mayoría de las personas a partir de los seis meses de edad.
- La vacuna contra la influenza es segura y es la mejor defensa contra la influenza.
- Usted no va a contraer la influenza de la vacuna contra la influenza
- Usted puede recibir una vacuna contra la influenza y una vacuna contra el COVID-19 al mismo tiempo.

Hable con su proveedor hoy y asegúrese de estar al día con todas las vacunas recomendadas.



Usted Puede Ayudar a Controlar Su Diabetes

Cuando tiene diabetes es importante que se cuide. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de desarrollar otros problemas de salud. Debido a esto, usted debe ser parte del control de su diabetes.

Hay cosas que su proveedor hace para controlar su diabetes.

Su proveedor verificará su:

- Peso
- Presión arterial
- Pies para la circulación, daños en los nervios y problemas de la piel
- Prueba de sangre A1c (esto mide su promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 a 4 meses)
- Nivel de colesterol
- Orina, para ver cómo funcionan sus riñones

Hay cosas que usted puede hacer para controlar su diabetes:

- Verifique su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia que le indique su proveedor
- Tome su medicamento exactamente como se lo recetaron
- Consuma una dieta diabética saludable
- Esté físicamente activo
- Mantenga un peso saludable
- Hágase chequeos regulares con su proveedor

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



Saber Cuándo Empeora su Insuficiencia Cardíaca

Cuando tiene insuficiencia cardíaca, puede sentirse cansado y débil. ¿Cómo sabrá si está empeorando? Preste atención a su cuerpo y a sus síntomas.

Síntomas de que su insuficiencia cardíaca puede estar empeorando:

- Sentirse más cansado de lo habitual.
- Más dificultad para respirar, especialmente al acostarse.
- La ropa o los zapatos se sienten apretados.
- Los tobillos o las piernas están hinchados.
- Un aumento repentino en el aumento de peso.
- Tose más de lo normal.
- Dificultad para respirar por la noche.

El aumento de peso puede ser la primera señal de advertencia de que la insuficiencia cardíaca está empeorando.

Llame a su proveedor si cree que su insuficiencia cardíaca está empeorando o si su peso aumenta 3 libras en un día o 5 libras en una semana.



Los planes de acción contra el asma lo ayudan a controlar su asma

El asma no se puede curar. Esto significa que no desaparecerá, incluso cuando se sienta bien.

Pero el asma se puede tratar. Cuando usted y su proveedor trabajan juntos, esto ayuda a mantener el asma bajo control.

Asegúrese de completar un plan de acción para el asma con su proveedor. Este es un plan escrito que usted desarrolla con su proveedor. Este plan ayuda a reducir o prevenir los brotes o ataques de asma. También le ayuda a saber qué hacer si esto sucede.

Las mejores formas de mantener el asma bajo control:

- Complete un plan de acción para el asma con su proveedor.
- Tome su medicamento exactamente como se lo indique su proveedor.
- Manténgase alejado de los desencadenantes, que son cosas que pueden empeorar su asma.
- Preste atención a las señales de que su asma está empeorando y actúe rápidamente para prevenir un ataque.
- Consulte a su proveedor con la frecuencia que le recomienden

Usted es una gran parte del cuidado de su asma. Su trabajo es cuidarse a sí mismo de la forma en que su proveedor se lo indica. Cuando haga esto, le ayudará a mantener su asma bajo control.

Hable con su proveedor a menudo sobre cómo manejar mejor su asma.

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, encontramos-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-844-812-6896 (TTY: 711).

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ មានសេវាកម្ម ជំនួយ យោង កាតាសាដោយមិនគិតថ្លៃ សម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទ ទៅសេវាសមាជិក តាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពីម៉ោង ៨ ព្រឹកដល់ ៨ យប់ថ្ងៃ ចន្ទ - សុក្រ ម៉ោង ៥ ព្រឹកដល់ ១២ យប់នៅថ្ងៃ សៅរ៍។ នៅរៀងរាល់សប្តាហ៍ ថ្ងៃ សៅរ៍ ថ្ងៃ អាទិត្យ និងថ្ងៃ ឈប់សប្តាហ៍ អ្នកអាចត្រូវបានស្នើសុំ ឱ្យទុកសារ។ ការបោះពុម្ពសារ ក៏អាចត្រូវបានគេហៅត្រឡប់មកវិញ ក្នុង ថ្ងៃ ចេញ បន្ទាប់ ពី ការទូរស័ព្ទ គិតគត់ថ្លៃ។



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 ayudarlo 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.