

# Buena Salud

PRIMAVERA 2023

Póngase en forma  
esta primavera *p2*

Receta de Primavera:  
Pasta Primavera *p3*

Tome el Control  
de su Asma *p4*

Aproveche al Máximo su  
Visita al Proveedor! *p5*





## ¡Es un Buen Momento para Salir al Aire Libre!

Hacer actividad física de forma regular es una de las mejores maneras en que usted puede mejorar su salud. Con el clima calentándose, es el momento perfecto para salir. Pasar tiempo al aire libre no solo es excelente para su salud física, ¡sino también para su salud mental! Los estudios han demostrado que estar al aire libre puede mejorar su estado de ánimo y reducir los niveles de estrés.

### Aquí hay algunas formas divertidas de hacer ejercicio al aire libre esta primavera:

- Salir a correr al parque
- Dar un paseo por la playa
- Montar en bicicleta (¡asegúrese de usar un casco!)
- Jugar baloncesto con un amigo

**Recuerde siempre beber agua y usar protector solar mientras hace ejercicio al aire libre. Consulte con su proveedor antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios.**

## Nunca es Demasiado Tarde para Ponerse en Forma

Si tiene problemas para seguir un plan de ejercicios, ¡establezca una meta de acondicionamiento físico! Establecer una meta, sin importar cuán grande o pequeña sea, es una excelente manera de mantenerse motivado y mantener sus planes en marcha.

### Trate de establecer una meta fácil como:

- Probar un nuevo ejercicio
- Subir las escaleras con más frecuencia
- Comer un desayuno saludable
- Beber más agua

**¡Incluso si recién está comenzando, hay una meta de acondicionamiento físico para usted!**



# Receta de Primavera: Pasta Primavera

¡Una sabrosa receta primaveral que a usted y a su familia les encantará!  
Disfrute de esta sencilla y deliciosa comida con sus vegetales favoritos.

## Ingredientes:

- 1 taza de fideos, sin cocer
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 tazas de vegetales mixtos (picados)
- 1 taza de tomates (picados)
- 1 cucharada de margarina
- 1/4 de cucharada de ajo en polvo
- 1/8 cucharada de pimienta negra
- 3 cucharadas de queso parmesano

## Direcciones:

1. Cocine los fideos de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocinan los fideos, caliente el aceite en una sartén.
3. Agregue los vegetales y saltee hasta que estén tiernos; revuelva constantemente.
4. Agregue el tomate y saltee 2 minutos más.
5. Mezcle los vegetales con los fideos y la margarina.
6. Agregue los condimentos, rocíe queso parmesano.

## Fuente de la Receta:

<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/pasta-primavera>

# Tome el Control de su Asma

Por el Dr. Christopher Ottiano, Director Médico

El asma es una enfermedad que afecta a los pulmones. El asma es muy común en los niños, pero los adultos también pueden tenerla. El asma puede causar dificultad para respirar, tos y sibilancias.

Los ataques de asma pueden ocurrir cuando está expuesto a desencadenantes, que son cosas que pueden empeorar su asma, como el polvo, el moho y las mascotas. Es importante saber cuáles son sus factores desencadenantes y como evitarlos.

Usted puede controlar su asma y evitar un ataque tomando su medicamento exactamente como su proveedor le indica y evitando las cosas que pueden causar un ataque. Lo importante que debe recordar es que usted puede controlar su asma.

No existe una cura para el asma, pero existen formas de controlar los síntomas.

**Hable con su proveedor hoy mismo sobre cómo hacer un plan de acción para el asma y tomar medidas para mantener su asma bajo control.**



## Manejo de las Alergias Primaverales

**La primavera finalmente está aquí, eso significa que el clima es más cálido, los días son más largos y las flores están floreciendo.** Pero la primavera también es época de alergias estacionales. Las alergias pueden causar estornudos, congestión, tos y picazón en los ojos.

**Puede mantener las alergias bajo control:**

- Manteniendo las ventanas cerradas
- Permaneciendo adentro cuando el conteo de polen es alto (en la mañana)
- Cambiando de ropa después de estar afuera
- Tomando medicamentos de venta libre para la alergia

# ¡Aproveche al Máximo su Visita al Proveedor!

Es importante aprovechar al máximo las visitas a su proveedor de atención primaria (PCP). Si tiene una próxima cita con su PCP, estos son algunos consejos para ayudarle a prepararse:

- 1. Haga una lista.** Antes de su visita, piense sobre lo que le gustaría hablar con su proveedor. Escriba todas sus preguntas e inquietudes y tráigalas a su visita.
- 2. Haga preguntas.** ¿Tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos? ¿Está buscando consejos para perder peso? Asegúrese de obtener las respuestas que necesita de su PCP antes de salir del consultorio médico. Está bien si usted necesita que repitan o expliquen lo que le dijeron.
- 3. Tome nota.** Asegúrese de anotar cualquier información que sea importante para su salud, como cambios en sus medicamentos y la fecha de su próxima cita.
- 4. Traiga a un familiar o amigo.** Traiga a su cita a un familiar o amigo de confianza si su proveedor lo permite. Ellos pueden ayudarle a realizar un seguimiento de la información importante de su PCP y pueden brindarle apoyo si está experimentando sentimientos de ansiedad o confusión. Asegúrese de llamar con anticipación y verificar con la oficina de su proveedor para asegurarse de que alguien pueda acompañarle.

## El Equipo de Supervisión de Cuidados y Usted

Neighborhood tiene un equipo de Supervisión de Cuidados para ayudar a los miembros con sus necesidades de atención médica individuales. Cuando usted es parte del programa de Supervisión de Cuidados de Neighborhood, usted trabaja con su propio Supervisor de Cuidados para ayudarle a planificar y manejar sus necesidades de atención médica.

### Los supervisores de cuidado pueden ayudarle a:

- Manejar sus condiciones crónicas
- Obtener información sobre las cosas que puede hacer todos los días para mantenerse saludable
- Conocer los beneficios y servicios disponibles para usted
- Manejar su salud hablando con sus proveedores sobre su cuidado
- Conéctese con los recursos comunitarios que pueda necesitar

**Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación para obtener más información sobre nuestro programa de supervisión de cuidado.**



# Sorteo de Tarjeta Regalo

¡Gracias por ser un miembro valioso de Neighborhood! Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 antes de viernes, 26 de mayo. Visite [www.nhpri.org/newsletter-affle](http://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 es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y Rhode Island Medicaid para brindar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Services at 1-844-812-6896 (TTY 711), 8 am to 8 pm, Monday – Friday; 8 am to 12 pm on Saturday. On Saturday afternoons, Sundays and holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned within the next business day. The call is free.

ATENCIÓN: Si usted habla Español, servicios de asistencia con el idioma, de forma gratuita, están disponibles para usted. Llame a Servicios a los Miembros al 1-844-812-6896 (TTY 711), de 8 am a 8 pm, de lunes a viernes, de 8 am a 12 pm los Sábados. En las tardes de los Sábados, domingos y feriados, se le pedirá que deje un mensaje. Su llamada será devuelta dentro del siguiente día hábil. La llamada es gratuita.

ATENÇÃO: Se você fala Português, o idioma, os serviços de assistência gratuita, estão disponíveis para você. Os serviços de chamada em 1-844-812-6896 (TTY 711), 8 am a 8 pm, de segunda a sexta-feira; 8 am a 12 pm no sábado. Nas tardes de sábado, domingos e feriados, você pode ser convidado a deixar uma mensagem. A sua chamada será devolvido no próximo dia útil. A ligação é gratuita.

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ មានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាសមាជិកតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 8 យប់ថ្ងៃចន្ទ – សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 12 យប់នៅថ្ងៃសៅរ៍។ នៅរៀងរាល់សៀលថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃអាទិត្យ និងថ្ងៃឈប់សម្រាក អ្នកអាចត្រូវបានស្នើសុំឱ្យទុកសារ។ ការហៅរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានគេហៅត្រឡប់មកវិញក្នុងថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់។ ការទូរស័ព្ទគិតគិតថ្លៃ។



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. ©2023 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:  
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)