

Buena Salud

VERANO 2023

**Manténgase saludable
para el corazón p2**

Beneficios de SNAP p3

**Centros de Salud
Comunitarios p4**

Seguridad en el Agua p5



Manténgase saludable para el corazón este verano

Por el Dr. Christopher Ottiano, Director Médico

La mayoría de la gente disfruta del clima cálido de verano. Pero, si tiene una enfermedad cardíaca u otras afecciones cardíacas, las altas temperaturas pueden poner en riesgo su salud. Cuando hace calor, su cuerpo tiene que trabajar más para mantenerse fresco. Esto ejerce una presión adicional sobre el corazón, los pulmones y los riñones.

Hay varias maneras fáciles de mantenerse saludable y no sobrecalentarse este verano:

- Evite exponerse al sol durante las horas más calurosas del día (10 a.m. a 2 p.m.).
- Beba mucha agua. ¡No espere a tener sed!
- Quédese adentro con aire acondicionado cuando hace mucho calor afuera.
- Use ropa ligera y holgada para ayudar a mantenerse fresco.

Todos deben tomar medidas para prevenir enfermedades relacionadas con el calor durante el clima cálido, pero es especialmente importante si tiene problemas cardíacos.

Si cree que tiene problemas relacionados con el calor, diríjase a un espacio con aire acondicionado y beba un poco de agua fría de inmediato. Llame a su proveedor o vaya al hospital si sus síntomas empeoran.





Use sus Beneficios de SNAP en los Mercados de Agricultores Locales este Verano

Comprar en un mercado de agricultores es una excelente manera de obtener frutas y verduras frescas y asequibles. Farm Fresh RI tiene varios mercados de agricultores al aire libre en vecindarios de Rhode Island durante todo el verano.

Los mercados de agricultores también aceptan el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) y WIC. Farm Fresh RI ofrece aún más beneficios a través de su programa Bonus Bucks.

¡Los compradores de SNAP obtienen un bono equivalente del 100% en todos los mercados de agricultores de Farm Fresh RI! Para ver una lista completa de ubicaciones y conocer el programa Bonus Bucks, visite Farm Fresh RI en línea en www.farmfreshri.org.

¡Inscríbese en CurrentCare®
Hoy! CurrentCare® es una herramienta en línea segura que sus proveedores utilizan para almacenar toda su información de salud en un solo lugar.

CurrentCare le brinda a usted y a sus proveedores acceso a su información de salud como:

- Medicamentos
- Pruebas de laboratorio
- Visitas al hospital

Con CurrentCare, usted puede acceder a su información médica en línea, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde cualquier lugar y sin costo alguno para usted. El uso de CurrentCare puede ayudarle a usted y a sus proveedores a administrar mejor su salud.

También puede compartir fácilmente su información médica con un familiar o cuidador al darles acceso a su registro de salud personal de CurrentCare for Me®. Esto puede ser útil cuando necesita apoyo para controlar una nueva condición de salud, un tratamiento o sus medicamentos.

¡Pregúntele a su proveedor acerca de cómo inscribirse en CurrentCare en su próxima visita, o vaya a **enroll.currentcareri.org** para inscribirse hoy!

Centros de Salud Comunitarios: Servicios de Cuidado de la Salud para todo Rhode Island

¿Sabía que Neighborhood se fundó hace casi 30 años con la ayuda de los Centros de Salud Comunitarios (CHC, por sus siglas en inglés) de Rhode Island?

Los CHC brindan atención médica, dental y de salud del comportamiento de alta calidad, además de servicios sociales, medicamentos y mucho más.

Si necesita atención médica, hay muchos CHC ubicados en todo Rhode Island a los que puede acudir para recibir cuidado. Para encontrar un CHC cerca de usted, visite nuestro sitio web en nhpri.org/rhode-island-community-health-centers o llame a nuestro equipo de Servicios para Miembros al número que figura en su tarjeta de identificación.

Revisión Médica

Neighborhood cuenta con un equipo especial de enfermeras y personal clínico que revisa sus solicitudes de ingreso al hospital y otros tratamientos. Este proceso se denomina Gestión de la Utilización. Usted puede encontrar más información sobre este proceso de revisión en su manual para miembros en nuestro sitio web en www.nhpri.org.

Neighborhood quiere asegurarse de que reciba la ayuda y la información que necesita. Si tiene preguntas sobre nuestro proceso de Gestión de la Utilización o una decisión sobre cuidado que

haya tomado Neighborhood, llame a Servicios para Miembros:

- Planes de Medicaid: 1-800-459-6019 (TTY 711)
Planes Comerciales: 1-855-321-9244 (TTY 711)
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.
- Neighborhood INTEGRITY (Plan Medicare-Medicaid): 1-844-812-6896 (TTY 711)
de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., y sábados de 8 a.m. a 12 p.m.

Si llama fuera del horario de cuidado o en un día festivo, deje un mensaje y le devolveremos la llamada el siguiente día hábil. Si habla un idioma que no sea inglés, Neighborhood ofrece asistencia con el idioma a los miembros para analizar las preguntas de Gestión de la Utilización.



Seguridad en el Agua para Padres e Hijos

Las piscinas, las playas y los lagos son una forma divertida de mantenerse fresco y disfrutar del tiempo al aire libre. Antes de dirigirse al agua, es importante enseñar a los niños seguridad básica en el agua:

1. **Pedir permiso para meterse en el agua.** Los niños siempre deben preguntar si está bien entrar o jugar con el agua. Hágales saber que no deben acercarse al agua sin el permiso de un adulto.
2. **Nunca nadar solo.** Incluso si hay un salvavidas cerca, los padres y cuidadores deben vigilar a los niños en todo momento cuando estén cerca del agua. Tenga un teléfono cerca en caso de que necesite llamar para pedir ayuda.
3. **No bucear en aguas poco profundas.** Tirarse de cabeza puede causar lesiones graves en la cabeza. Es mejor saltar siempre con los pies primero y nunca zambullirse en la parte poco profunda de una piscina u otro cuerpo de agua.
4. **Siempre usar un chaleco salvavidas.** Los juguetes inflables, los flotadores y las alas de agua no son dispositivos de seguridad y no protegen a alguien de ahogarse. Los niños pequeños deben usar un chaleco salvavidas aprobado para seguridad en el agua.
5. **Permanecer en las áreas designadas para nadar.** Lleve a los niños a playas, estanques y lagos que tengan personal salvavidas de turno. Manténgase siempre en las áreas que han sido marcadas para nadar.

La natación es un gran ejercicio y una forma divertida de pasar tiempo juntos en familia. Si tiene preguntas o inquietudes sobre la seguridad del agua, hable con el proveedor de atención primaria de su hijo.



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 de Stop & Shop antes del, Viernes, 4 de agosto. Visite www.nhpri.org/newsletter-affle y complete el formulario para participar. Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes.*

**Solo para miembros de planes Comerciales y de Medicaid*

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.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island cumple con las leyes de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

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 មានសេវាកម្មជំនួយផ្អែកភាសាជាមិនគិតថ្លៃ សម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាសមាជិកតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 8 យប់ថ្ងៃច័ន្ទ - សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 12 យប់នៅថ្ងៃសៅរ៍។ នៅរៀងរាល់សប្តាហ៍ថ្ងៃច័ន្ទ ថ្ងៃអង្គារ និងថ្ងៃពុធ សម្រាប់ អ្នកអាចត្រូវបានសុំឱ្យទុកសារ។ ការហៅរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានគេហៅត្រឡប់មកវិញក្នុងថ្ងៃការបន្តទៀត។ ការទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។



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 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)