

Estar Bien, Mantenerse Bien



Miembros de Medicaid: ¡Vuelven las renovaciones!

El Estado de Rhode Island está revisando la información de los miembros de Medicaid para asegurarse de que aún califique para la cobertura.

Durante la pandemia de COVID-19, el gobierno federal detuvo el proceso de renovación. Ahora, el gobierno federal exige que los estados comiencen a renovar nuevamente la elegibilidad de los miembros.

Neighborhood quiere que se mantenga cubierto. Si recibió un aviso del Estado sobre su renovación de Medicaid, es

importante que actúe de inmediato.

¿Preguntas? Estamos aquí para ayudar. Comuníquese con Servicios para Miembros de Neighborhood al número de teléfono que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o visite www.nhpri.org/medicaid-renewals.

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៖ ប្រសិនបើ អ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ មានសំណាកមួយនៃយុទ្ធសាស្ត្រភាសាដើម ឥត តម្លៃសេរីម្នាក់ៗ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពី ម៉ោង 8 ព្រឹក ក្នុងថ្ងៃ 8 យប់ ថ្ងៃចន្ទ - សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ក្នុងថ្ងៃ 12 យប់ ថ្ងៃសៅរ៍ ។ នៅរៀងរាល់សប្តាហ៍ថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃអាទិត្យ គ្មាន និងថ្ងៃឈប់សម្រាក អ្នកអាចត្រូវបានសួរ ឱ្យទាក់ទង។ ការហៅរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានគេបញ្ជូនមកវិញក្នុងថ្ងៃ ការបន្តទៀត។ ការទូរស័ព្ទ ឥតគិត តម្លៃ។

Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood



ACCESS/Rlte 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

- Los Hábitos Saludables p2
- Comité Asesor de Miembros..... p3
- Participe en el Cuidado de Su Salud..... p4
- Diabetes y Comidas..... p5
- Hay Ayuda en Su Comunidad p6



Los Hábitos Saludables Pueden Ayudar a Sus Condiciones Crónicas

Las condiciones crónicas pueden ser bastante difíciles de tratar. Los comportamientos poco saludables pueden empeorar sus condiciones crónicas. Es importante tratar de estar lo más saludable posible.

Formas en que puede estar más saludable:

1. No fume

- Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.
- Evite el humo de segunda mano.

2. Coma alimentos saludables

- Coma muchas frutas y verduras frescas.
- Consuma una dieta alta en fibra y baja en grasas.
- Siga una dieta especial si su proveedor lo recomienda.

3. Alcance y mantenga un peso saludable

- Tener un peso saludable es importante para su salud. Hable con su proveedor acerca de un peso saludable para usted.

- Comer saludable y mantenerse activo puede ayudar. Su proveedor puede ayudarle con ideas sobre cómo mantenerse activo.

4. Manténgase físicamente activo

- Encuentre una actividad que le guste y pueda hacer, como caminar, subir y bajar escaleras o estirarse.

5. Limite la cantidad de alcohol que bebe

- Si bebe alcohol, pregúntele a su proveedor que cantidad de alcohol es seguro.

6. Reduzca su estrés

- Pruebe la respiración profunda y la meditación.
- Escuche música relajante

Pregúntele a su proveedor sobre otras formas de mantenerse saludable.



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 asequibles.

- Hay más de 40 mercados de agricultores en Rhode Island.
- Algunos ofrecen lecciones sobre cómo comprar y cocinar alimentos frescos.
- 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



Únase a un Comité Asesor de Miembros de Neighborhood

Neighborhood está buscando miembros para que se unan a nuestros Comités Asesores de Miembros (MACs, por sus siglas en inglés). Si es miembro de INTEGRITY, TRUST o ACCESS, nos encantaría que se uniera a uno de nuestros comités.

Neighborhood tiene dos comités:

- INTEGRITY MAC
- MEDICAID MAC

Como parte del comité, usted puede:

- Compartir sus pensamientos e ideas
- Contarnos sus experiencias con Neighborhood
- Hacernos saber lo que podemos hacer mejor

Cada comité se reúne cuatro veces al año durante una hora y media. En este momento, las reuniones se realizan por computadora o teléfono celular.

La diversidad es importante para Neighborhood y hacemos todo lo posible para tener diversidad en nuestros grupos MAC. Si desea formar parte de uno de los comités, háganoslo saber. Los miembros del comité recibirán un estipendio (pago) por su participación.

Si tiene preguntas o desea unirse a uno de nuestros comités, llame a Rosemary O'Brien al **401-459-6637**.



Participe en el Cuidado de Su Salud

Comprender su salud y sus condiciones de salud es muy importante. Involucrarse en el cuidado de su salud y en las decisiones sobre el cuidado de la salud puede conducir a una mejor salud. Cuanto más sepa y comprenda acerca de sus condiciones de salud, mejor podrá cuidar de sí mismo.

No es necesario ser un experto médico. Haga preguntas. Está bien pedirle a su proveedor que le explique algo si no lo entiende. Los proveedores de atención médica pasan muchas horas explicando cosas a sus pacientes y, a veces, pueden olvidar que la información puede ser nueva para usted.

Hacer preguntas significa que obtendrá un mejor cuidado. También le ayuda a seguir su plan de tratamiento cuando llegue a casa. Usted puede hacer preguntas como las siguientes:

- No entiendo bien. ¿Puede explicar eso de nuevo?
- ¿Para qué es esta prueba?
- ¿Para qué sirve esta medicina?
- ¿Qué cambios puedo hacer que ayuden a mi salud?
- ¿Por qué necesito este tratamiento?

Si hace sus preguntas y siente que le escuchan, probablemente se sentirá más seguro siguiendo las instrucciones de su proveedor de atención médica.



Mini Pizzas de Calabacín

Ingredientes:

- 1 calabacín grande (alrededor de 11 onzas), cortado en diagonal en rebanadas de 1/4 de pulgada
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/3 taza de salsa para pizza
- 3/4 taza de queso mozzarella rallado parcialmente descremado
- 1/2 taza de rodajas de pepperoni en miniatura
- Albahaca fresca picada

Direcciones:

1. Precaliente el asador. Coloque los calabacines en una sola capa sobre una bandeja para hornear engrasada. Ase a 3-4 pulgadas del fuego hasta que estén tiernos y crujientes, 1-2 minutos por lado.
2. Salpique los calabacines con sal y pimienta; Cubra con la salsa, el queso y el pepperoni. Ase hasta que el queso se derrita, aproximadamente 1 minuto. Rocíe con albahaca.

www.tasteofhome.com/recipes/mini-zucchini-pizzas



Planificación de Comidas Cuando Tiene Diabetes

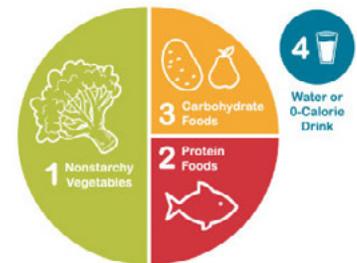
La planificación de las comidas no se trata solo de cuándo, qué, o cuánto va a comer. Planificar sus comidas puede ayudarle a elegir alimentos más inteligentes y saludables.

Un plan de comidas debe incluir comidas balanceadas que no provoquen niveles altos o bajos de azúcar en la sangre. Tenga en cuenta que una buena manera de controlar el nivel de azúcar en la sangre es comer la misma cantidad de carbohidratos en cada una de sus comidas.

Una buena forma de planificar las comidas es usar el “método del plato”. Esto puede ayudarle a visualizar en su mente lo que va a comer. El método del plato puede ayudarle a asegurarse de obtener suficiente de lo que necesita y menos de lo que no es útil.

El Método del Plato utiliza un plato llano de 9 pulgadas:

- Llène la mitad con vegetales sin almidón, como ensalada, judías verdes, brócoli o coliflor.
- Llène una cuarta parte con una proteína magra, como pollo, pavo, frijoles, tofu o huevos.
- Llène una cuarta parte con alimentos ricos en carbohidratos como cereales, patatas, guisantes, arroz, pasta, frijoles, frutas y yogur. Una taza de leche también cuenta como un alimento con carbohidratos.



Elija agua o una bebida baja en calorías como té helado sin azúcar para acompañar su comida. Puede ser difícil planificar comidas que se ajusten a sus necesidades de salud, lo que le gusta y lo que puede pagar. Un programa de autocontrol de la diabetes puede ayudarle a aprender sobre la planificación de comidas saludables. Hable con su proveedor, visite <https://ripin.org/chn/#chnclasses> o llame al 401-432-7217 para obtener más información sobre estos programas.



Llamar al 988 puede salvar una vida

Para llamar a la Línea Directa de Crisis y Suicidio, todo lo que necesita hacer es marcar 9-8-8 en su teléfono. Cuando marca 9-8-8 en su teléfono, puede hablar con un consejero de crisis capacitado que le escuchará, brindará apoyo y le conectará con recursos. También puede enviar mensajes de texto o chatear al 9-8-8 para obtener ayuda.

La Línea Directa de Crisis y Suicidio 988 está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Cualquiera puede usar el 9-8-8 para obtener ayuda.

Puede utilizar la línea directa cuando usted o un ser querido:

- Está pensando en el suicidio
- Quiere hacerse daño
- Tiene un problema de uso de sustancias
- Está teniendo una crisis de salud mental
- Está pasando por angustia emocional

Un consejero de crisis capacitado está listo para ayudarle cuando lo necesite. También pueden trabajar con usted para hacer un plan para que siga sintiéndose mejor.



Hay Ayuda en Su Comunidad

Cuando está preocupado por las cosas que suceden en su vida, puede impedirle cuidar su salud. Es posible que haya recursos disponibles para ayudarlo.

211 – United Way of Rhode Island es un servicio confidencial. Pueden ayudarle a encontrar recursos para cosas como alimentos, 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).



Obtenga Recompensas por Cuidar su Salud

Los miembros de ACCESS, TRUST y Commercial Plan de Neighborhood pueden ser elegibles para nuestro programa de recompensas para miembros.* Usted puede ser elegible para recibir tarjetas de regalo de Walmart por completar comportamientos saludables. Los comportamientos saludables pueden incluir:

- Realización de su chequeo anual.
- Tener una membresía de gimnasio de 3 meses.
- Completar un plan de acción para el asma.
- Tener una mamografía.

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

*Se aplican restricciones



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.