

Estar Bien, Mantenerse Bien



Miembros de Medicaid: ¡Vuelven las Renovaciones!

Neighborhood quiere que usted permanezca cubierto. Si recibe un aviso del Estado sobre su renovación de Medicaid, es importante que actúe de inmediato.

A continuación, se presentan cinco formas sencillas de mantener su cobertura de Medicaid:

- **INICIE SESIÓN** en su cuenta de HealthyRhode en <https://healthyrhode.ri.gov/> o descargue la aplicación móvil de HealthyRhode en su teléfono inteligente para enviar su formulario de renovación de Medicaid firmado y los documentos solicitados.
- **ENVÍE POR CORREO** su formulario de renovación firmado y los documentos solicitados a:
**P.O. Box 8709
Cranston, RI 02920-8787**
- **REÚNASE** con un Navegador de Seguro Médico en su comunidad. Visite www.healthsourceri.com para encontrar una ubicación cerca de usted.
- **VISITE** un Centro de Escaneo del RI Department of Human Services en 1 Reservoir Ave. en Providence o 249 Roosevelt Ave. en Pawtucket entre las 8:30 am y las 4:00 pm, de lunes a viernes (excepto días feriados). Lleve sus documentos con usted y el personal de la oficina podrá escanearlos en el sistema por usted.

Es muy importante que complete su renovación antes de la fecha límite indicada en la carta. Si tiene preguntas o necesita ayuda, comuníquese con Servicios para Miembros de Neighborhood al **1-800-459-6019**.

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

Vacúnese Contra la Gripe	p2
Depresión y Condiciones Crónicas	p3
Receta de Chili con Dos Frijoles	p4
Vacunas para un Futuro Saludable	p5
Consejos para Hábitos Saludables	p6



La importancia de vacunarse contra la influenza (gripe)

Vacunarse contra la influenza cada año es la mejor manera de protegerse usted y a los demás de la influenza.

La vacuna contra la influenza reduce el riesgo de enfermarse gravemente. Casi todas las personas mayores de seis meses deberían vacunarse contra la influenza. La vacuna contra la influenza es muy importante para las personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes y enfermedades cardíacas. ¡Hable con su proveedor acerca de vacunarse contra la influenza hoy!

Los miembros de Neighborhood pueden recibir la 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

Datos sobre la vacuna contra la influenza:

- Se recomienda la vacuna contra la influenza para la mayoría de las personas de seis meses y mayores.
- La vacuna contra la influenza es segura y es la mejor protección contra la influenza.
- No se puede contraer la influenza mediante la vacuna contra la influenza.
- Usted puede recibir la vacuna contra la influenza y la vacuna contra el COVID-19 al mismo tiempo.

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



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.

សូមកម្រិត ត្រួតពិនិត្យ ឬស្រី អ្នកនេះ យោងតាមការប្រាប់ មានសេវាកម្មជំនួយផ្លូវភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាសមាជិក កតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពី ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 យប់ ថ្ងៃច័ន្ទ - សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 12 យប់នៅថ្ងៃសៅរ៍ ។ នៅរៀងរាល់ថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃអាទិត្យ តុល្យ 8 ថ្ងៃ ដោយឥតគិតថ្លៃ អ្នកអាចចុះឈ្មោះសម្រាប់ វ៉ាក់សាំងប្រឆាំងជំងឺប្រេកាសា។ ការហៅរបស់អ្នកនេះ ឯកសារនេះអាចត្រឡប់មកវិញ ក្នុងរយៈពេល ១ ថ្ងៃ ក្រោយមក។ ការទូរស័ព្ទ ឬទូរស័ព្ទ ឥតគិតថ្លៃ។



Conozca los Signos: Depresión Mientras se vive con una Enfermedad Crónica

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

Estas condiciones pueden tratarse con medicamentos o dieta y ejercicio. Pero puede ser muy difícil vivir con ellas.

Las personas con enfermedades crónicas tienen un mayor riesgo de sufrir depresión. Conozca los síntomas de la depresión para usted o para alguien que pueda estar luchando.

La depresión puede lucir como:

- Sentirse decaído o triste durante días seguidos
- No disfrutar de cosas que antes disfrutabas
- Sentirse muy cansado
- Sentirse deprimido o desesperado
- Experimentar cambio de apetito
- Tener problemas para concentrarse
- Tener problemas para dormir

Todo el mundo se siente triste a veces en la vida, pero la depresión es diferente.

Para obtener ayuda, llame a su proveedor o llame a Optum. Optum es el socio de salud mental de Neighborhood. Optum está aquí para ayudarle a obtener los servicios que necesita. Puede llamar a Optum al **1-401-443-5997 (TTY 711)**.

Si usted o un ser querido está atravesando una crisis de salud mental, marque el **988**. Usted puede llamar a la Línea Directa de Crisis y Suicidio al 988 las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Cualquiera puede llamar al 9-8-8 para comunicarse con un consejero de crisis capacitado y obtener ayuda. También pueden trabajar con usted para elaborar un plan para que se siga sintiendo mejor.



Receta Saludable: Chile de Dos Frijoles

¡Pruebe este chile de dos frijoles este otoño o invierno para disfrutar de una comida caliente y saludable en un día frío!

Produce:

8 porciones de 1 1/2 taza

Ingredientes:

- 1 libra de carne de pavo molido o res
- 1 cebolla (cortada en cubitos)
- 2 tallos de apio (cortados en cubitos)
- 2 zanahorias (cortadas en cubitos)
- 4 dientes de ajo (picados)
- 1 cucharadita de comino, orégano y cilantro
- 1 1/2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 2 latas de salsa de tomate
- 2 tazas de agua
- 1 lata de frijoles negros (escurridos)
- 1 lata de frijoles rojos
- 1 taza de batata (cruda, rallada)
- 1/2 taza de pimiento verde (picado)
- 1 calabacín pequeño (o calabaza de verano, picado)
- Sal y pimienta (al gusto)

Pasos

1. Dore la carne molida, la cebolla, el apio, las zanahorias y el ajo en una cacerola grande. Escorra y enjuague para reducir el contenido de grasa.
2. Agregue el resto de los ingredientes, excepto la sal y la pimienta. Mezcle bien y agregue agua si el chile está demasiado espeso.
3. Cocine durante unos 10 minutos hasta que las verduras estén cocidas y el sabor se haya mezclado. Sazone con sal y pimienta si es necesario.

Fuente: Nutrition.gov <https://www.nutrition.gov/recipes/two-bean-chili>





Vacunas para un futuro saludable

Las vacunas son tan importantes para los adultos como para los niños. Asegúrese de recibir todas las vacunas recomendadas para mantenerse saludable y detener la propagación de enfermedades.

Algunas vacunas comunes incluyen:

1. **Vacuna contra el COVID-19:** Reduce el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19
2. **Vacuna contra la influenza:** Ayuda a evitar que las personas de 6 meses o mayores contraigan la influenza
3. **Vacuna contra la hepatitis B:** Ayuda a prevenir la hepatitis B en adultos de 19 a 59 años, así como en algunas personas mayores de 60 años
4. **Vacuna contra el VPH:** Recomendada para adolescentes y adultos jóvenes para prevenir el VPH que causa cáncer
5. **Vacuna neumocócica:** Previene la neumonía, la meningitis y las infecciones del torrente sanguíneo
6. **Vacuna contra la culebrilla:** Previene la culebrilla en adultos sanos de 50 años o más
7. **Vacuna Tdap:** Protege contra el tétanos (trismo), la tos ferina y la difteria

Hable con su proveedor sobre las vacunas que pueda necesitar y cuáles son las mejores para usted.



Consejos Rápidos para Hábitos Saludables

Actividad regular: El ejercicio ayuda a su estado de ánimo, a su salud cardíaca y a su bienestar general. Encuentre actividades sencillas que disfrute para mantenerse en movimiento todos los días.

Agua potable: El agua es muy importante para su cuerpo. Hay muchas maneras en que el agua puede mejorar su salud, como:

- Ayudar con la digestión.
- Aumentar la circulación
- Mantener una temperatura saludable
- Para la salud del cerebro

Beber agua le mantiene hidratado. ¡Mantenerse hidratado significa mantenerse saludable!

Cuidado de salud mental: Tómese el tiempo para cuidarse. Usted puede cuidar su salud mental practicando la relajación.

Algunas formas de relajarse son:

- Estirar el cuerpo
- Respirar profundamente
- Meditar
- Practicar Yoga

La salud mental es tan importante como la salud física. Hablar con alguien en quien confíe es útil cuando tiene un problema. Encuentre una persona en quien confíe o un profesional de salud mental para que le apoye. Encontrar ayuda cuando la necesita es una señal de fortaleza.



Estar Bien, Maternarse 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.