

Sabemos que Debemos Cambiar, Pero es Difícil



Todo el mundo tiene cosas que tienen que hacer, pero tienen problemas para hacerla. A veces es difícil de hacerlas. A veces, simplemente no queremos hacerlas.

Cuando usted tiene una condición crónica a menudo hay muchos cambios que necesita hacer. Estos cambios son importantes para ayudarle a controlar su condición.

Usted puede hacer algunos pequeños cambios si puede averiguar lo que le impide hacer grandes cambios. Cada pequeño cambio le ayudará a manejar mejor su condición crónica. Esto le ayudará a sentirse mejor y puede ayudar a hacer los cambios más grandes.

Hable con su médico acerca de los cambios pequeños que puede hacer que le ayudará a sentirse mejor.

Algunos cambios pueden ser:

- Comer una dieta especial
- Tomar medicamentos
- Hacerse la prueba de azúcar en la sangre y anotar los resultados
- Pesarse todos los días
- Ir a ver a su proveedor con más frecuencia
- Dejar de fumar



Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood de lunes a viernes, de 8:30am a 5pm



ACCESS / Rlite Care,
TRUST / Rhody Health Partners
1-800-459-6019 (TDD/TTY 711)

UNITY / Rhody Health Options
1-855-996-4774 (TDD/TTY 711)

Marketplace Planes
1-855-321-9244 (TDD/TTY 711)

Beacon Health Strategies (Servicios para la salud condutual)
1-800-215-0058 (TDD/TTY 1-781-994-7660)



Sito Web: www.nhpri.org



Asma



EPOC



Diabetes



Insuficiencia Cardíaca



Enfermedad de la Arteria Coronaria

DENTRO DE ESTA EDICIÓN

Cuando la diabetes no está bien controladap3

Los Desenca Denantes del Asma.....p5

Tobaco y Condiciones Crónicas.....p6

Pruebe Esta Receta Saludable..... p7

Usted Debe Saber Sobre EAC p8



Entender Porqué Tomar su Medicamento es Importante

Hay muchos medicamentos que pueden ayudar a controlar su condición crónica. Su proveedor ordenará la mejor medicina para usted. Es importante que usted tome este medicamento exactamente como su proveedor le dijo. Si no toma sus medicamentos de la manera correcta puede empeorar su condición. Esto puede causar que tenga que acudir a la emergencia y ser hospitalizado.

Pregunte a su proveedor:

- ¿Por qué necesito esta medicina?
- ¿Cómo voy a saber si está funcionando?
- ¿Cómo me va a ayudar?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- Cuando la tomo?
- ¿Cuánto tiempo tengo que tomar la medicina?
- ¿Cómo se usa?
- ¿Qué debo hacer si me olvidó una dosis?

Las cosas simples que pueden ayudar:

- Mantenga una lista de todos sus medicamentos con usted
- Actualice la lista si su proveedor realiza cambios
- Ponga una nota en el refrigerador o el espejo del baño para recordarle
- Tome los medicamentos a la misma hora todos los días
- Use recipientes para control de la dosis diaria
- Mantenga los medicamentos en lugar visible
- Vuelva a llenar sus medicamentos antes de que se terminen
- Abastézcase de medicamentos cuando salga o vaya de viaje

Los medicamentos sólo funcionan si se toman de la manera en que han sido ordenados para usted.

Llame a su médico si tiene preguntas sobre sus medicamentos.



Maneje su Salud con “Mi Guía de Salud de Neighborhood”



Neighborhood cuenta con una herramienta en línea para ayudarle a controlar su salud. Esta guía se llama Mi Guía de Salud de Neighborhood. Esta herramienta es para todos los miembros de Neighborhood de 18 años o mayores. Está disponible en Inglés y Español.

Con esta herramienta se puede:

- Obtener respuestas a preguntas sobre su salud.
- Obtener un resumen de sus riesgos de salud.
- Utilizar los recursos, la educación y las herramientas de autogestión.
- Reducir sus riesgos de salud.

Usted necesitará su Número de Identificación de Neighborhood para registrarse. Un Supervisor de Cuidado de Neighborhood puede llamarle y ofrecerle ayuda sobre cómo controlar su salud.

Vaya a nhpri.org/CurrentMembers/YourHealth y haga clic en My Neighborhood Health Guide, después cambie la preferencia a 'Español'.



Cuando La Diabetes No Está Bien Controlada

Si su diabetes no está bien controlada esto puede causar muchos problemas. Estos se llaman complicaciones de la diabetes.

Si usted tiene niveles altos de glucemia con el tiempo esto puede causar:

- Alta presión sanguínea
- Enfermedad renal o daños al riñón
- Ataques al corazón o derrames cerebrales
- Problemas de los nervios (neuropatía)
- Problemas en los ojos
- Problemas de la piel
- Problemas en los pies

Es importante:

- Mantener el azúcar en la sangre bajo control.
- Que vaya a su médico al menos cada 6 meses.
- Informarle a su proveedor si tiene algún problema

Su médico le hará un chequeo de:

- Su peso
- La presión sanguínea
- Sus pies, para la circulación, daño nervioso y problemas de la piel

- Prueba de sangre A1c. (Esto mide el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 a 4 meses)
- El nivel de colesterol
- La orina para ver cómo están funcionando sus riñones
- Los ojos
- Los dientes y las encías

Su proveedor también puede enviarle a un especialista de los ojos, los pies y los dientes.

Pregúntele a su médico sobre la mejor manera de manejar su diabetes.



La Apnea del Sueño Puede Estar Afectando su Condición Crónica

La apnea del sueño es un trastorno del sueño, donde la gente deja de respirar durante la noche, a menudo durante un minuto o más. Las personas que tienen apnea del sueño también se despiertan muchas veces durante la noche. Esto ocasiona la falta de sueño y hace que una persona se sienta cansada todo el tiempo.

Mientras usted está durmiendo las vías respiratorias se cierran. Esto provoca una disminución en el flujo de aire y oxígeno a los pulmones. El ronquido fuerte puede ocurrir cuando el aire aprieta más allá de la obstrucción. Los ronquidos y la somnolencia durante el día, son dos de los síntomas de la apnea del sueño más comunes

Otros síntomas:

- El roncar ruidosamente
- Despertar frecuentemente durante la noche
- Sequedad de garganta después de despertarse
- Dolores de cabeza
- Quedarse sin aire, asfixia o tos por la noche
- Sentirse irritado(a)
- Estar de mal humor

Si estas cosas le están sucediendo llame a su proveedor para ver si tiene que hacerse la prueba de apnea del sueño.

El Apnea del sueño puede empeorar o provocar:

- Diabetes
- El asma
- Insuficiencia Cardíaca
- Alta presión sanguínea
- Ataque al corazón
- Derrame Cerebral
- Enfermedad Arterial Coronaria (EAC)



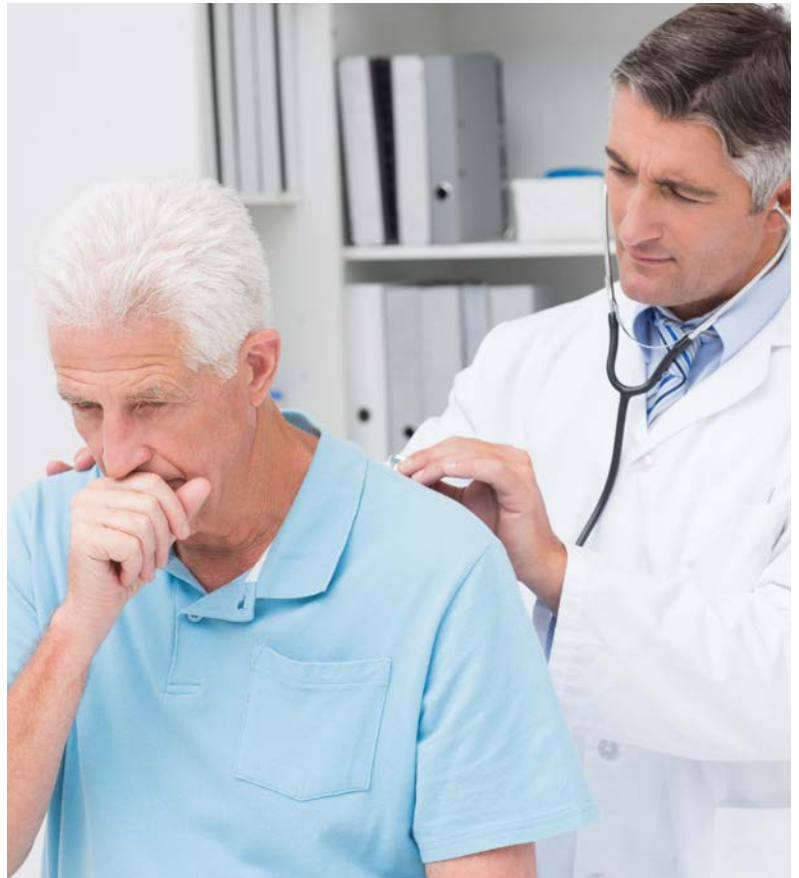
La Prevención de las Infecciones Pulmonares

La prevención de las infecciones pulmonares es muy importante para todo el mundo. Cuando usted tiene asma o EPOC es especialmente importante. Los resfriados y la gripe pueden desarrollarse muy rápidamente y convertirse en una enfermedad más grave como la neumonía.

Para prevenir las infecciones:

- **Lávese las manos con frecuencia.** Mantenga las manos lejos de su cara. Esto ayuda a evitar que los gérmenes se metan en la nariz, la boca y los pulmones.
- **Manténgase alejado de las personas que están enfermas.** Pídale a la gente que le visite después que se mejoren. Use una mascarilla en lugares muy concurridos.
- **Mantenga las vías respiratorias despejadas.** Hable con su médico acerca de los inhaladores de control, aerosoles nasales, y medicamentos para la toz para reducir la congestión.
- **Beba líquidos para mantenerse hidratado.** El agua ayuda a adelgazar las mucosidades. Los líquidos también ayudan a eliminar los gérmenes del cuerpo.
- **Mantenga el equipo limpio.** Siga las instrucciones de limpieza:
 - » Espaciadores
 - » Los nebulizadores
 - » Suministros de oxígeno
 - » CPAP y BiPAP (máquinas de apnea del sueño)
- **Hable con su proveedor acerca de las vacunas contra la gripe y la neumonía.**
- **Las señales de infección:**
 - » Toser
 - » Respiración sibilante
 - » Dificultad para respirar
 - » Moco espeso y de color
 - » Fiebre
 - » Debilidad

Incluso cuando usted es muy cuidadoso es posible que aún se enferme. Llame a su proveedor a la primera señal de sentirse enfermo. Si recibe un tratamiento rápido puede prevenir una infección más grave.





Los Desencadenantes del Asma

Los desencadenantes del asma son cosas que empeoran su asma. Evitar los desencadenantes del asma ayuda a controlar su asma.

¿Puede encontrar las cosas en este rompecabezas que pueden desencadenar un ataque de asma?

Polvo

Polen

Perfume

Molde

Fumar

Frío

Cucarachas

Humedad

Ansiedad

Mascotas

Comida

Medicina

P	O	L	V	O	E	M	U	F	R	E	P
O	L	K	R	B	Z	K	N	M	B	Y	N
L	Z	S	A	H	C	A	R	A	C	U	C
E	J	Q	D	G	O	U	L	S	G	K	A
N	B	U	A	R	M	Z	N	C	U	V	P
W	Q	L	T	B	I	P	K	O	Y	A	R
A	N	S	I	E	D	A	D	T	W	S	L
Y	T	L	M	E	A	B	R	A	M	U	F
N	R	Q	D	Y	X	T	O	S	N	K	D
Z	A	L	B	A	N	I	C	I	D	E	M
S	O	I	R	F	S	L	N	T	B	L	Q
M	V	B	X	P	H	U	M	E	D	A	D

(Las respuestas se pueden encontrar en la página 10)



Hay Mucho que Aprender Cuando Usted Tiene la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Cuando usted tiene la EPOC necesita saber cómo afecta a sus pulmones. Una vez que sepa esto, puede comenzar a realizar cambios que ayudarán a su respiración.



- Infórmese acerca de los medicamentos y la forma en que le pueden ayudar. Existen muchos medicamentos diferentes y ayudan de diferentes maneras.
- Entender por qué es que usted tiene dificultad para respirar. Una vez que aprenda esto, puede aprender maneras que le ayudan a respirar mejor.
- Tome las cosas con calma. El apresuramiento y la precipitación no ayudará a su EPOC. Esto puede hacer que tenga más problemas con su respiración. Aprenda cómo balancear el ritmo de su actividad.

Hable con su proveedor acerca de su EPOC. Aprenda las cosas que necesita saber para que pueda cuidarse a sí mismo. Esto le ayudará a vivir la mejor vida que pueda con la EPOC.



Fumar o Consumir Tabaco Afecta a las Condiciones Crónicas

Dejar de fumar o usar otro tabaco es muy duro, pero se puede hacer. La mayoría de la gente sabe que el uso del tabaco es malo para su salud. Puede que no sepa que es aún peor cuando tiene una enfermedad crónica.

Algunas condiciones crónicas:

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

Fumar o usar tabaco cuando se tiene una enfermedad crónica puede causar complicaciones. Puede ocasionar que tenga que ir al hospital más a menudo. Puede incluso causar la muerte.

Neighborhood tiene un programa que puede ayudarle a dejar de fumar o consumir tabaco. Este programa se llama Dejar de Fumar de por Vida. Usted no tiene que ir a ninguna de las visitas para el programa Dejar de Fumar de por Vida. La ayuda se proporciona a través del teléfono.

Para obtener más información acerca del programa Dejar de Fumar de por Vida, por favor llámenos al número de servicios para los miembros en el reverso de su tarjeta de seguro de Neighborhood.





Pruebe Esta Receta Saludable

Comer una dieta baja en grasa y baja en carbohidratos puede ayudar a mantener su enfermedad crónica bajo control. Esta receta es seguro para complacer a todo el mundo. ¡Disfrutela!

POLLO CON QUESO MEXICALA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Servicios por receta: 2
Cantidad por porción:
Calorías: 140
Grasa total: 4.1 gramos
Colesterol: 59.3 mg
Sodio: 259.4 mg
Total de Carbohidratos: 2.0 gramos
Fibra dietética: 0.4 gramos
Proteínas: 23.9 gramos

INGREDIENTES

Pechuga de pollo, sin piel, 6 onzas
Queso Mexicano Bajo en Grasa, a 1 onza, 1/4 taza
Salsa, 3 cucharadas

DIRECCIONES

Coloque una fuente para hornear con papel de aluminio.
Ponga el pollo en la sartén.
Añada una capa de queso y una capa de salsa.
Hornéelo a 350 grados hasta que esté hecho.

Para encontrar más recetas saludables vaya a recipes.sparkpeople.com

If you need help understanding this information in your language, please call us at 1-401-459-6009 and ask for Member Services.
Si necesita ayuda para comprender esta información en su idioma, llámenos al 1-401-459-6009 y solicite hablar con el servicio de atención al cliente.
Si vous avez besoin d'aide pour comprendre ces informations dans votre langue, appelez-nous au 1-401-459-6009 et demandez le Service aux membres.
Se precisar de ajuda para entender estas informações no seu idioma, telefone para 1-401-459-6009 e solicite o Serviço de Atendimento aos Participantes.
Чтобы получить информацию на родном языке, обратитесь в отдел по работе с клиентами (Member Services) по телефону 1-401-459-6009.
ເພື່ອເລາກຊຸກກຼືກາເຜີ້ນູ້ຍພຽງພໍເພື່ອຕິດຕໍ່ຄຳສອນເຮົາເປັນພາສາຂອງທ່ານ ສູນບໍລິການສະໜັບສະໜູນສະໜາສາສານາໄພ (Member Services) ທີ່
ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນນີ້ເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາພວກເຮົາທີ່ເບີ 1-401-459-6009 ແລະໃຫ້ຖາມຫາໜ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ.
Nếu cần được giúp đỡ để hiểu thông tin này bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi cho chúng tôi theo số 1-401-459-6009 và yêu cầu được nói chuyện với Dịch Vụ Hội Viên.



Usted Debe Saber Sobre la Enfermedad Arterial Coronaria (EAC)

Conozca sus riesgos:

- Fumar
- Alta presión sanguínea
- Diabetes
- Colesterol alto
- La inactividad física
- Sobrepeso
- Estrés



Cosas que pueden ayudar a prevenir la EAC:

- Mantener una presión arterial saludable.
- Dejar de fumar
- Tomar los medicamentos
- Mantener el colesterol LDL (colesterol malo) bajo y el HDL (colesterol bueno) alto
- Coma más frutas, vegetales y pescado
- Coma menos sal, comidas rápidas, carnes grasas y productos de leche entera
- Haga ejercicios. Hable con su proveedor primero
- Mantenga un peso saludable. Pregunte a su proveedor lo que es un peso saludable para usted
- Aprender a lidiar con el estrés de una manera saludable

Hable con su proveedor sobre su riesgo de EAC.



Una Dieta Saludable para el Corazón

Una dieta y estilo de vida saludable es la mejor manera de prevenir las enfermedades del corazón. Si ya tiene enfermedad del corazón, la alimentación saludable es una de las cosas que pueden ayudar a prevenir que la enfermedad cardíaca empeore.

- Aprenda qué alimentos debe comer y qué alimentos debe evitar.
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos. Esto le ayudará a entender lo que está comiendo y si es o no algo que usted debería comer.
- Preste atención a la cantidad que come. La cantidad que come es tan importante como lo que come.

Para un corazón sano:

- Coma más frutas y vegetales
- Coma menos alimentos en cada comida
- Coma menos alimentos grasos
- Coma más fibra y granos enteros
- Coma menos azúcar
- Coma menos sal

Lea las etiquetas para saber exactamente lo que está comiendo. Estas cosas pueden ayudarle a controlar el peso, la presión arterial y el colesterol. Esto puede ayudar a prevenir y tratar las enfermedades del corazón.

Hable con su proveedor sobre otros cambios saludables que usted puede hacer en su vida.



Cinco Cosas que Debe saber si Tiene Insuficiencia Cardíaca

1. Preste atención a lo que come y bebe

- El exceso de sal (sodio) puede causar acumulación de líquido en los pulmones y su cuerpo. Esto puede hacer que las piernas, los tobillos y el estómago se hinchen. El exceso de sal también puede hacer más difícil la respiración.
- Algunas personas con insuficiencia cardíaca deben limitar la cantidad que beben. Hable con su proveedor acerca de la cantidad diaria de líquidos que debe beber.

2. Preste atención a su peso

- El aumento de peso puede ser la primera señal de que su insuficiencia cardíaca está empeorando.
- Pésese todos los días. A primera hora de la mañana es la mejor hora y al mismo tiempo todos los días.
- Use la misma escala todos los días y anote su peso.
- Llame a su médico de inmediato si aumenta de 2 a 3 libras en 24 horas o 5 libras o más en 1 semana.



3. Tome todos sus medicamentos para la insuficiencia cardíaca

- Tome los medicamentos exactamente como se lo indicó su proveedor.
- No esquive o deje de tomarse su medicamento.
- No pare de tomarse sus medicamentos.
- Hable con su proveedor si le molestan los efectos secundarios.



Línea de Consejos de Enfermeras de Neighborhood

La Línea de Consejos de Enfermeras está disponible para todos los miembros de Neighborhood. Tiene a enfermeras disponibles las 24 horas del día, 7 días a la semana. Para hablar con una enfermera, llame a la Línea de Consejos de Enfermera de Neighborhood al 1-844-617-0563 (TDD/TTY 711).

Las enfermeras pueden ayudarle con:

- Decidir el mejor lugar donde ir para recibir atención de salud; como su médico, atención de urgencia o la sala de emergencia
- Preguntas sobre sus problemas de salud
- Preguntas acerca de los medicamentos
- Lo que puede hacer en casa para cuidar de su salud

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

4. Esté activo todos los días

- La actividad física puede ser difícil para las personas con insuficiencia cardíaca. Hable con su proveedor acerca de un plan de actividades que funcione para usted. Mantenerse activo puede mejorar el funcionamiento del corazón y ayudar a tener menos síntomas.

5. Siempre sea honesto con su proveedor

- Informe siempre a su proveedor cómo se siente.
- Asegúrese de que su proveedor conozca si usted no le gusta algo sobre sus:
 - » Medicina
 - » Dieta
 - » Plan de actividades
 - » Cualquier otro tratamiento

Su proveedor puede hacer algunos cambios que le puedan ayudar.



Cual es un Buen Ejercicio

Todo el mundo sabe que el ejercicio es bueno para usted, pero ¿sabes qué tan bueno es? El ejercicio no tiene por qué ser un entrenamiento completo. Incluso diez minutos de actividad al día es ejercicio. Aquí hay algunas razones por las que debe ponerse en movimiento.



El ejercicio puede:

- Ayudarle a perder peso y mantener el peso que ha perdido.
- Ayudarle a controlar el azúcar en la sangre.
- Ayudarle a mantener la presión arterial bajo control.
- Aumentar su nivel de colesterol bueno y disminuir el malo.
- Mejorar su estado de ánimo.
- Ayudarle a tener más energía para que se sienta menos cansado.
- Ayudarle a dormir más rápido y permanecer dormido.
- Ayudarle a salir y pasar más tiempo con amigos y familiares.
- Es divertido.

El ejercicio puede ayudarle a disfrutar de la vida. Si usted tiene una discapacidad hay cosas que usted puede hacer para mantenerse activo. Hable con su proveedor.

Siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier plan de ejercicios.

Encuentre el rompecabeza en la página 5

P	O	L	V	O	E	M	U	F	R	E	P
O	L	K	R	B	Z	K	N	M	B	Y	N
L	Z	S	A	H	C	A	R	A	C	U	C
E	J	Q	D	G	O	U	L	S	G	K	A
N	B	U	A	R	M	Z	N	C	U	V	P
W	Q	L	T	B	I	P	K	O	Y	A	R
A	N	S	I	E	D	A	D	T	W	S	L
Y	T	L	M	E	A	B	R	A	M	U	F
N	R	Q	D	Y	X	T	O	S	N	K	D
Z	A	L	B	A	N	I	C	I	D	E	M
S	O	I	R	F	S	L	N	T	B	L	Q
M	V	B	X	P	H	U	M	E	D	A	D



Estar Bien, Maternese 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 | Insuficiencia |
| Diabetes | cardíaca |
| EPOC | 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.