

Buena Salud

BOLETÍN TRIMESTRAL // EL OTOÑO 2017

Comprar Más
Inteligente P2

Hacer Ejercicio:
fuera P3

Excursionismo P4

Servicios para
Miembros P5

entra a

¡GANE!

una tarjeta
de regalo
página 5



Maneras de Comprar Más Inteligente

La compra de alimentos puede ser una tarea desafiante cuando intenta comer saludablemente y no gastar mucho dinero. ¡Con un poco de planificación, es posible hacer ambas cosas!

Un buen primer paso es pensar en la semana que viene. Elija comidas que pueda preparar fácilmente para los días ocupados y las que toman tiempo para los días libres. Considere cocinar extra para otra comida. Antes de ir a la tienda, mire lo que ya tiene para no comprar lo que no necesita. Ir al mercado con hambre puede llevar a comprar cosas como dulces, así que trate de comer algo antes de ir de compras.

Siga estos consejos cuando esté en el mercado:

- ▶ Busque frutas y vegetales que estén en temporada localmente para obtener el mejor sabor y reducir los costos.
- ▶ Busque ventas de vegetales simples congelados que pueden ser tan buenos para usted como vegetales frescos.
- ▶ Use frutas en rodajas para agregar sabor al agua del grifo filtrada en lugar de comprar jugo y refrescos.
- ▶ Omita la avena o el arroz “instantáneos” y compre el tipo regular.
- ▶ Siempre que sea posible, lo mejor es preparar las comidas con ingredientes frescos.
- ▶ La mayoría de las comidas congeladas y enlatadas y las mezclas, secas están llenas de azúcar y sal. Trate algo sin adiciones.

Necesitas más ayuda? Encuentre recetas y recursos de cocina en línea en <https://whatscooking.fns.usda.gov/>

Hacer Ejercicio: ¡Fuera!

La próxima vez que esté rastrillando hojas, piense que se está poniendo en forma.

El rastrillado ayuda a fortalecer la parte superior del cuerpo, así como a fortalecer su núcleo - la espalda y el estómago. Como con cualquier ejercicio, esté seguro e inteligente al apegarse a estas reglas básicas:

- Beba agua
- Mantenga un ritmo
- Tome descansos
- Caliente los músculos estirando antes y después
- Use zapatos que sean cómodos y tengan buena tracción

¿No hay césped? No hay problema.
Ayude con la limpieza en un parque local.



Vacúnese Contra la Gripe

Millones de personas se enferman de la gripe cada año. La mejor manera de protegerse y proteger a las personas que lo rodean es con la vacuna contra la gripe. Todas las personas de 6 meses en adelante deben vacunarse contra la gripe.

Los niños y adultos en Rhode Island pueden ser vacunados contra la gripe por sus médicos. Los adultos también pueden vacunarse contra la gripe en las farmacias. Algunas farmacias también administran vacunas a niños de 9 años de edad en adelante. Muchas clínicas escolares y comunitarias están abiertas para niños y adultos.

Pregúntele a su médico acerca de vacunarse contra la gripe. Si va a una farmacia o clínica, asegúrese de traer su tarjeta de identificación de miembro de Neighborhood. Usted no tiene que pagar por una vacuna contra la gripe.



Excursionismo: Aptitud Física al Aire Fresco

Los estudios demuestran que tomar el aire fresco y la luz solar pueden ayudarlo a dormir mejor por la noche y mejorar su estado de ánimo. El otoño es un buen momento para comenzar una rutina de caminata ya que el clima puede ser leve. ¡Dé un paseo por un camino natural y se convierte en una caminata!

Piense en una excursión a pie como una caminata en un camino donde empaca y lleva agua y bocadillos.

Para su primera caminata, elija un camino seguro y bien señalizado que no tenga escaladas empinadas. Nuestro estado tiene muchas rutas de caminos. Un grupo llamado RI Families in Nature ha realizado toda la investigación por usted. En www.rifamiliesinnature.com puede encontrar lugares a los que puede llegar en autobús, son cómodos para sillas de ruedas, cochecitos, y más. Este es un grupo abierto a todas las edades y habilidades; incluso planean caminatas grupales.

Preparándose

- Use tenis deportivos o botas de montaña que sean cómodas. Las medias gruesas son una buena idea.
- Vístase en capas para que esté listo para el calor o el frío.
- Asegúrese de llevar agua para beber y algunos refrigerios saludables, como una manzana.
- Realice una caminata de prueba en su vecindario.
- Al igual que con el comienzo de cualquier rutina de ejercicios nueva, asegúrese de consultar primero con su médico.

Se pueden encontrar más consejos en línea CDC.gov busque: [Hiking Activity Card](#)

Servicios para Miembros está Listo para Su Llamada

En Neighborhood, valoramos a nuestros miembros.

Queremos que aproveche al máximo su cobertura. Cuando tenga preguntas, queremos ayudar. Es por eso que tenemos más de 40 representantes listos en los teléfonos. Cada persona ha sido entrenada para ayudarlo a encontrar lo que necesita.

Puede llamarnos por muchas razones:

- Para hacer preguntas sobre su plan
- Aprender sobre tu cobertura
- Encontrar un proveedor
- Solicitar materiales
- Actualizar su información (teléfono, dirección y correo electrónico)
- Para contarnos sobre su experiencia con Neighborhood
- Y más

A diferencia de otros lugares, somos locales. Servicios para Miembros se encuentra en Rhode Island. Tenemos personas en los teléfonos que pueden ayudar en muchos idiomas.

Para preguntas generales, puede enviarnos un correo electrónico. Visite nhpri.org/ContactUs y complete el formulario para obtener una respuesta. Por supuesto, ¡esperamos que nos llame!



Servicios para Miembros de Neighborhood Nuevas horas! De lunes a viernes, de 8AM a 6PM

ACCESS/TRUST 1-800-459-6019 (TDD/TTY 711)

PLANES COMERCIALES 1-855-321-9244 (TDD/TTY 711)

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

Tiempo del Sorteo

¡GANE UNA TARJETA DE REGALO STOP & SHOP DE \$25!

Use esta tarjeta para compras en cualquier tienda Stop & Shop. Los miembros de Neighborhood pueden llamar al 1-401-427-6706 (TTY 711) antes del 17 de noviembre de 2017 para participar en la rifa. Deje su nombre, dirección, número de teléfono y número de identificación de miembro de Neighborhood para ingresar y poder ganar. Tres ganadores serán seleccionados al azar.



Neighborhood Health Plan of Rhode Island complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Spanish: ATENCIÓN: Si habla Español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-401-459-6009 (TTY 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-401-459-6009 (TTY 711).



Los antibióticos podrían no ser la respuesta

Dr. Christopher Ottiano, Director Médico Asociado

Para una secreción nasal, dolor de garganta o tos, la mejor medicina generalmente es el descanso y los líquidos. Este tipo de enfermedades generalmente son causadas por un virus. Los antibióticos no ayudan a los virus.

- **¿Sabía que la** mayoría de las veces la bronquitis, las infecciones sinusales y las infecciones de oído son causadas por virus?
- **¿Sabía que la** faringitis estreptocócica es causada por bacterias y que es muy importante terminar el ciclo completo de antibióticos prescritos, a pesar de que se sentirá mejor antes?

Si no está seguro de lo que está causando su enfermedad, debe consultar a su médico.

Cómo Tratar un Resfriado

La mayoría de las veces, la mejor forma de tratar un resfriado es dejar que siga su curso. Estar enfermo, descansar, mejorarse lentamente. Si toma un antibiótico cuando no lo necesita, puede enfermarlo. También puede hacer que sea más difícil tratar una infección bacteriana si la adquiere.

Si está enfermo, siga estos consejos:

- Descanse lo suficiente
- Beba muchos líquidos especialmente agua
- Evite los lugares con humo.
- Respire el vapor de una ducha
- Pruebe un poco de sopa caliente o té

6 Razones para Llamar a su Médico

1. Problemas para respirar o dolor en el pecho
2. Tos y resfriado si usted o su hijo tienen asma u otra enfermedad crónica
3. Tos o resfriado que no mejora después de aproximadamente una semana
4. Dolor de garganta que hace que duela tragar, pero sin tos (este es un signo de faringitis estreptocócica)
5. Congestión sinusal que dura más de 10 días
6. Fuerte dolor de oído o síntomas de infección de oído en un bebé



Gozar de buena salud es una publicación de Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. 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. ©2017 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos y recursos de salud visite www.nhpi.org/CurrentMembers/YourHealth.aspx o llame a Neighborhood Servicios al Miembro al 1-800-459-6019 (TDD/TTY 711)

#2577, Approved 11/6/17