



Sepa Cuándo Llamar a su Proveedor Cuando Tenga Enfermedad Pulmonar Obstructiva (EPOC)

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar que evita que sus pulmones funcionen normalmente. Las personas con EPOC tosen mucho y a menudo tienen moco.

A medida que la EPOC empeora, incluso una actividad simple puede hacer que usted se sienta sin respiración. Es muy importante que las personas con EPOC vean a su proveedor al menos dos veces al año.



Llame a su proveedor si:

- Tiene mayor dificultad para respirar.
- Tiene tos con sangre.
- Tiene fiebre o siente que tiene gripe.
- Tose más mucosidad de lo habitual o se ve diferente.
- Tiene hinchazón en las piernas o el vientre

Pregúntele a su médico qué debe hacer si sus síntomas empeoran y cuándo debe llamar al 911 o ir a la sala de emergencias.

Si va a la sala de emergencias o centro de atención de urgencia, asegúrese de hacer un seguimiento con su proveedor.

Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood



ACCESS/Rlte Care,
TRUST/Rhody Health Partners
1-800-459-6019 (TDD/TTY 711)
Lu-Vi 8AM-6PM

Planes Comerciales
1-855-321-9244 (TDD/TTY 711)
Lu-Vi 8AM-6PM

UNITY/Rhody Health Options
1-855-996-4774 (TDD/TTY 711)
Lu-Vi 8AM-6PM

INTEGRITY/Medicare-Medicaid Plan
1-844-812-6896
Lu-Vi 8AM-8PM; 8AM-12PM en sáb

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



Sito Web: www.nhpri.org



Asma



Insuficiencia Cardíaca



EPOC



Enfermedad de la Arteria Coronaria



Diabetes

DENTRO DE ESTA EDICIÓN

Tome las EOC seriamente.....	p2
Vivir Con una Condición Crónica.....	p3
Programa Viviendo Bien RI.....	p4
Como Prevenir Problemas Con ICC.....	p5
Medicamentos para el asma.....	p6



Tome la Enfermedad de las Arterias Coronarias Seriamente

La enfermedad de la arteria coronaria, o EAC, es algo a tomar en serio. Tener EAC aumenta el riesgo de un ataque al corazón y otros problemas. La buena noticia es que vivir de una manera saludable puede ayudar. Aunque no siempre es fácil cambiar los hábitos, es posible. Comience con pequeños pasos y construya desde allí.

Pruebe estos pequeños pasos:

- En lugar de tomar el ascensor o la escalera mecánica - tome las escaleras
- En lugar de comer una hamburguesa con queso - coma un sandwich de pavo
- En lugar de comer papas o chips de maíz - coma palomitas de maíz en aceite de oliva
- En lugar de usar sal, use hierbas frescas
- Cuando esté preocupado - dibuje o coloree para mantener su mente ocupada
- En lugar de sentarse y ver la televisión - ponga música y baile

Hable con su proveedor antes de realizar grandes cambios y aprenda los signos de un ataque al corazón. Visite www.cdc.gov y busque los síntomas del ataque al corazón para obtener más información.



Obtenga la Vacuna Contra la Gripe para Protegerse

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose contra la gripe cada año. Vacunarse contra la gripe es el paso más importante para protegerse contra los virus de la gripe. Las vacunas contra la gripe no contienen el virus vivo de la gripe. Las vacunas contra la gripe no causarán que usted adquiera la gripe.

La gripe también se llama Influenza. Es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones. La gripe es más grave que un resfriado y puede hacer que la gente se ponga muy enferma.

La gripe puede ser más peligrosa para las personas con condiciones crónicas como:

- Asma
- Diabetes
- Insuficiencia cardiaca
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Cuando usted tiene estas condiciones crónicas usted está en un mayor riesgo de contraer neumonía. Hay una vacuna para ayudar a disminuir su probabilidad de contraer neumonía. La vacuna se llama una vacuna neumocócica. Este vacuna se necesita cada cinco años.

Pregúntele a su proveedor cuándo debe vacunarse contra la gripe y contra la neumonía





Las Defensoras (de los derechos) de los Miembros de Neighborhood están Aquí Para Ayudar



Neighborhood tiene Defensoras (de los derechos) de los Miembros para ayudar a nuestros miembros con problemas.

Estas son algunas de las cosas que nuestras Defensoras (de los derechos) de los Miembros pueden ayudar con:

- Si ha perdido su seguro. Especialmente si está recibiendo tratamiento para un problema médico grave.
- Escuchar sus preocupaciones y experiencias al tratar de obtener servicios de cuidado de salud
- Se aseguran de que reciba los servicios que necesita.
- Le ayuda con el proceso de apelaciones de Neighborhood

Para más información o si necesita ayuda con un problema, no dude en llamar al 1-401-459-6172 o 1-401-427-7658 (TDD/TTY 711).



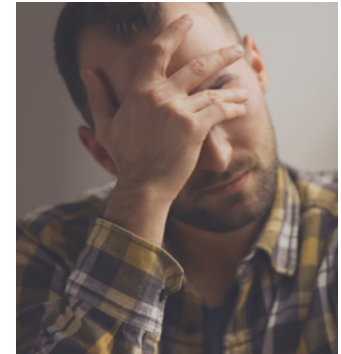
Vivir con una Condición Crónica Puede ser Difícil

Los problemas de salud y las enfermedades que duran mucho tiempo se llaman “crónicas”. Algunos ejemplos son enfermedades del corazón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y diabetes. Puede ser difícil vivir con una condición crónica. A veces las personas que tienen condiciones crónicas también sufren de depresión. La depresión es más que sentirse triste.

Pregúntese:

Durante las últimas 2 semanas:

- se ha sentido deprimido, triste o sin esperanza?
- tuvo problemas para dormirse o quedarse dormido, o ha estado durmiendo demasiado?
- ha estado comiendo demasiado o demasiado poco?



Si respondió “sí” a cualquiera de estas preguntas, puede tener depresión. La depresión puede ser tratada y Neighborhood puede ayudar.

Qué hacer:

Neighborhood ofrece beneficios de salud del comportamiento (mentales) a través de nuestro socio Beacon Health Options (Beacon). Hable con su proveedor acerca de cómo se siente. También puede llamar a Beacon al 1-800-215-0058. Este número también se encuentra en su tarjeta de identificación de Neighborhood. Beacon está disponible para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ellos pueden encontrar un proveedor en su área. No necesita un referimiento médico.





Living Well Rhode Island (Viviendo Bien Rhode Island) es un Programa Que Puede Ayudar

Living Well Rhode Island (LWRI) (Viviendo Bien Rhode Island) es un programa ofrecido por el Departamento de Salud de Rhode Island. Este programa ayuda a las personas a manejar sus condiciones crónicas. Este programa es también para las personas que son cuidadores y que cuidan de los demás.

Los talleres de LWRI se ofrecen en inglés y español para cualquier persona mayor de 18 años.

LWRI le ayuda a:

- Desarrollar habilidades para manejar su condición.
- Manejar sus síntomas
- Manejar su medicamento
- Comunicarse con sus proveedores
- Resolver problemas
- Comer bien
- Ejercitar con seguridad
- Establecer metas para mejorar su salud

Para más información llame a la Línea de Información de SALUD al 1-401-222-5960 (TTY 711)



Hay ayuda en Su Comunidad

Puede ser difícil enfocarse en su salud cuando usted tiene cosas que suceden en su vida. Puede haber recursos disponibles para ayudarle si encuentra que sus preocupaciones le están impidiendo cuidar su salud.

Neighborhood cuenta con personal de atención social que le puede ayudar a encontrar recursos en su comunidad. Los recursos pueden estar disponibles para temas como comida, vivienda, y utilidades.

Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood para obtener más información.

Si tiene una necesidad social urgente cuando Neighborhood esté cerrado, llame a la línea de ayuda de United Way las 24 horas al 2-1-1.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island is a health plan that contracts with both Medicare and Rhode Island Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

You can get this information for free in other languages. Please call Member Services at 1-844-812-6896 (TTY 711), 8AM to 8PM, Mon-Fri; 8AM to 12PM on Saturday. On Saturday afternoons, Sundays and federal holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned within the next business day. The call is free.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Por favor llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al 1-844-812-6896 (TTY 711) de 8AM a 8PM, lunes-viernes; sábados de 8AM a 12PM. Los sábados por la tarde, domingos y días festivos federales, se le pedirá que deje un mensaje. Su llamada será devuelta dentro del siguiente día laborable. La llamada es gratuita.

Estas informações estão disponíveis gratuitamente noutros idiomas. Por favor telefone para os Serviços dos Membros em 1-844-812-6896 (TTY 711), das 8 às 20 horas, de Segunda a Sexta-feira; e das 8 às 12 (meio-dia) aos Sábados. Nos Sábados à tarde, Domingos e feriados federais, poderá ser-lhe pedido que deixe uma mensagem. A sua chamada será respondida no próximo dia útil. Esta chamada é grátis.

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 1-844-812-6896 (TTY: 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-844-812-6896 (TTY: 711).



Cómo Prevenir Problemas Cuando Usted Tiene Insuficiencia Cardíaca

La insuficiencia cardíaca, también conocida como Insuficiencia Cardíaca Congestiva (ICC), es cuando el músculo del corazón no bombea la sangre tan bien como debería. Además de hacer cambios saludables (Tome la enfermedad EAC seriamente en la página 2), aquí hay cosas que usted puede hacer para cuidarse:

- Sea honesto con su proveedor. Si tiene problemas para hacer cambios saludables, infórmelo. Pueden tener ideas para ayudarle.
- Piense en Neighborhood. Tenemos programas para nuestros miembros. Usted puede encontrar todo en línea en www.nhpri.org; Vaya a Current Members (Miembros Actuales), luego a Your Health (Su Salud), luego a Clinical Programs for Members (Programas Clínicos para Miembros). O llame a Servicios para Miembros de Neighborhood.
- Haga una lista de los medicamentos que toma y manténgalo con usted. Muestre la lista a los proveedores que le proveen cuidado.
- No deje de tomar ningún medicamento sin hablar con su proveedor. Si usted está teniendo efectos secundarios, hable con su proveedor.

No use ciertos medicamentos de venta sin recetas. Algunas cosas como ibuprofeno (Advil®, Motrin IB®, otros), naproxeno sódico (Aleve®) y píldoras de dieta, pueden empeorar la insuficiencia cardíaca y conducir a la acumulación de líquido.

Pregunte a su proveedor qué medicamentos no debe tomar.



Prevención de las Infecciones Pulmonares

Prevenir las infecciones pulmonares es muy importante para todos. Cuando usted tiene asma o EPOC es especialmente importante. Los resfriados y la gripe pueden convertirse rápidamente en una enfermedad más grave como la neumonía



Para prevenir infecciones:

- **Lávese las manos con frecuencia.** Mantenga sus manos lejos de su cara. Esto ayuda a evitar que los gérmenes entren en su nariz, boca y pulmones.
- **Manténgase alejado de las personas que están enfermas.** Pida a las personas que se recuperen antes de visitarles. Use una máscara facial en lugares llenos de gente.
- **Mantenga las vías respiratorias claras.** Hable con su médico acerca de los inhaladores del controlador, spray nasales y medicamentos para la tos para reducir la congestión.
- **Beba líquidos para mantenerse hidratado.** El agua ayuda a mantener el moco delgado. Los líquidos también ayudan a eliminar los gérmenes del cuerpo.

Incluso cuando usted es muy cuidadoso usted puede enfermarse. Haga un plan con su proveedor acerca de qué hacer si piensa que tiene una infección respiratoria.



Medicamentos para el Asma: Control a Largo Plazo y Rescate

No todas las personas con asma usan la misma medicina. A veces usted tiene que probar algunos medicamentos diferentes para encontrar cual funciona para usted.

Algunos medicamentos para el asma son medicamentos de alivio rápido y algunos son para el control a largo plazo. Algunos medicamentos se inhalan y algunos se toman como una píldora.

Los medicamentos de alivio rápido a veces se llaman “rescates”. Estos ayudan durante un ataque de asma. Si usted se encuentra utilizando estos a menudo, informe a su proveedor. Es posible que necesite un medicamento de control a largo plazo.

Los medicamentos de control a largo plazo ayudan a prevenir los ataques de asma. Por lo general se toman diariamente. La meta es tener menos ataques de asma. Los medicamentos siempre deben usarse exactamente como le ha indicado su proveedor.

Si usa inhaladores u otros equipos de respiración, haga que su proveedor le muestre cómo usarlos. Si tiene problemas para usar el inhalador, su proveedor puede recomendar un espaciador. Este es un tubo que hace espacio entre su boca y la medicina. Este espacio ayuda a que la medicina se rompa en pequeñas gotas haciéndolas más fáciles de respirar.

Hable con su proveedor sobre la mejor manera de usar sus medicamentos para el asma.



Estar Bien, Mantenerse 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 cardíaca
Diabetes	EAC
EPOC	

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.