

Buena Salud

OTOÑO 2020

Protéjase p2

Vacunas para niños p3

**Mes de Concientización
del Cáncer de Mama** p4

Receta Saludable p5

**Neighborhood está
aquí para usted** p6

Portal de Bienestar p7

PROTÉJASE

del resfriado, la gripe y también del COVID-19

La temporada de resfriados y gripe está aquí, y COVID-19 todavía está en nuestra comunidad. Hay muchas formas de protegerse de los gérmenes y mantenerse saludable durante toda la temporada.

- **Vacúnese contra la gripe.** Es lo más importante que puede hacer para prevenir la gripe.
- **Lávese las manos.** Lo mejor es lavarse con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Continuar con la distancia social.** Mantenerse a seis pies de distancia en público puede ayudar a detener la propagación de gérmenes.
- **Coma comida saludable.** Agregue más frutas, verduras y granos integrales a su dieta.
- **Esté atento a los síntomas.** Si tiene fiebre alta, escalofríos y tos fuerte, llame a su proveedor.
- **Limpie con frecuencia.** Recuerde limpiar las áreas que más usa, como escritorios, cocinas y baños, ayuda a detener la propagación de gérmenes.
- **Descanse.** Nuestros cuerpos necesitan dormir. Si se siente mal, tómelo con calma y dedique un tiempo a descansar.

Hable con su proveedor si no se siente bien o tiene preguntas sobre su salud.





¡Queremos que los niños ESTÉN BIEN!

Es importante mantener
a sus hijos al día con sus
importantes vacunas
(inyecciones) y visitas
de bienestar.

Entendemos que usted puede estar preocupado por llevar a sus hijos al consultorio de su proveedor en este momento, pero queremos que las familias sepan que los proveedores están tomando precauciones adicionales para que usted y su familia estén seguros en su cita.

La visita de bienestar de su hijo es importante para:

- Recibir vacunas programadas para prevenir enfermedades como el sarampión y la tos ferina y otras 12 enfermedades graves
- El seguimiento del crecimiento y el desarrollo, incluidos los hitos, los comportamientos sociales y el aprendizaje.
- Hablar con el proveedor de su hijo sobre cualquier inquietud o problema de salud.

Comunicarse con el proveedor de atención primaria de su hijo para programar la visita de bienestar de su hijo y las vacunas perdidas lo antes posible.



Octubre es el MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es un cáncer que se forma en las células de las mamas.

Es uno de los cánceres más comunes diagnosticados en mujeres en los Estados Unidos, según la Clínica Mayo.

Hay muchas formas de reducir el riesgo de cáncer de mama:

- Hágase una mamografía. Las mamografías son radiografías que pueden detectar temprano el cáncer de mama.
- Manténgase activa.
- Coma comida saludable.
- No use tabaco y beba menos alcohol.
- Conozca su historia familiar.

Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección del cáncer de mama en su próxima visita.

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.

SALSA de Mercado de Agricultores

Esta es una receta fácil para utilizar con vegetales frescos que puede encontrar en la tienda de provisiones o en el mercado de agricultores. Sirva con vegetales frescos o nachos.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Tiempo total: 15 minutos

Ingredientes

- 1/2 taza de maíz (enlatado y escurrido, congelado o recién cocido)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de tomates frescos cortados en cubitos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de pimienta verde, sin semillas y cortado en cubitos (aproximadamente 3/4 de un pimienta pequeño)
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 dientes de ajo, finamente picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 taza de salsa picante

Direcciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Enfriar hasta el momento de servir.
2. Escurrir antes de servir.
3. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Receta obtenida de: <https://medlineplus.gov/recipes/farmers-market-salsa/>





¡Neighborhood está aquí PARA USTED!

Mantenerse saludable es fácil
con Neighborhood.

Usted recibe muchos beneficios de salud y bienestar,
recompensas y un equipo útil para responder sus
preguntas y respaldar sus metas de salud.

Con Neighborhood usted recibe:

- Servicio de atención al cliente local en su idioma
- Una gran red de proveedores
- Medicamentos de venta libre con receta de un proveedor)
- Servicios de transporte e interpretación
- Acceso a un proveedor las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Programas de salud especiales
- RECOMPENSAS para miembros
- Defensor de los miembros

CONTÁCTENOS HOY PARA APRENDER MÁS!



1-800-459-6019 (TTY 711)



www.nhpri.org

PORTAL DE BIENESTAR

¡Manténgase al día con sus metas de salud y bienestar!

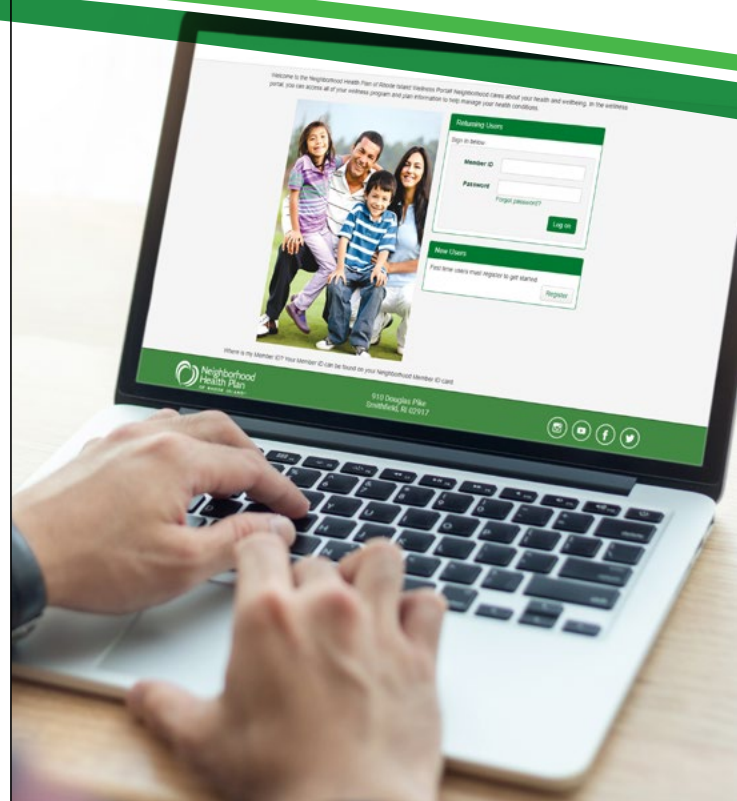
Con nuestro nuevo portal de bienestar, encontrará planes de acción para temas de salud como:

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Manejo del estrés
- Depresión
- Dejar de fumar
- La salud del corazón
- ¡Y más!

Tome el control de su salud – ¡cree una cuenta hoy!

Para acceder al nuevo portal de bienestar, visite www.nhpri.org/your-health/tools/ y haga clic en el enlace del Portal de bienestar.

Para iniciar la sesión, necesitará su identificación de miembro.



Rifa de Tarjeta de Regalo

Ingrese para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 para Wal-Mart antes del 1 de noviembre de 2020. Visite www.nhpri.org/newsletter-raffle y complete el formulario para participar. Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes.



**Neighborhood
Health Plan**
OF RHODE ISLAND™

Healthy You is published by Neighborhood Health Plan of Rhode Island for its members.

The information is intended to educate its members about subjects pertinent to their health and is not a substitute for consultation with their provider. ©2020 Printed in U.S.A.

For more health tips and resources, visit www.nhpri.org/your-health or call Neighborhood Member Services at 1-800-459-6019 (TTY 711).

Approved #2992, 8/25/2020