

Buena Salud

VERANO 2022

Hora de Ponerse al día con su PCP *p2*

Lista de verificación de salud de verano *p3*

Haga que la alimentación Saludable seamas fácil *p4*

Supervisión de casos médicos complejos *p6*



Neighborhood
Health Plan
OF RHODE ISLAND™



El verano es un Buen Momento para Ponerse al Día con su PCP

Un mensaje del director médico de Neighborhood, Dr. Chris Ottiano

Ahora más que nunca es importante mantenerse saludable. El verano es un buen momento para que usted y su familia se pongan al día con los chequeos o las vacunas que no hayan recibido.

Tómese este tiempo para programar una cita con su proveedor de atención primaria (PCP). Incluso si se siente bien, debe ver a su PCP al menos una vez al año. Durante estas visitas, puede hablar sobre su salud, revisar los medicamentos que está tomando y repasar cualquier problema que pueda tener.

Antes de su cita, piense en cómo se siente. Si tiene alguna pregunta sobre su salud,

sus medicamentos o exámenes de salud que debería hacerse, es importante que hable y obtenga las respuestas que necesita. Cuanto más sepa su PCP sobre usted y sus inquietudes, más podrá ayudarle.

Antes de salir de su cita, pídale a su PCP que imprima cualquier instrucción especial que tenga para usted o escriba las cosas usted mismo. Si ellos quieren que usted programe otra cita, asegúrese de hacerlo antes de marcharse del consultorio para que no se le olvide.

Queremos que usted y su familia estén bien. Llame a su PCP y programe un chequeo hoy.



Lista de verificación de salud en el verano

Neighborhood quiere asegurarse de que usted y su familia aprovechen al máximo el verano manteniéndose seguros y saludables. Aquí hay algunos consejos fáciles para mantenerse bien:

- ✓ **Cuide su piel.** Asegúrese de cubrirse o usar protector solar con un número alto de SPF cada vez que salga. La piel que no está cubierta puede quemarse en 15 minutos.
- ✓ **Tenga cuidado con el calor.** Evite las actividades físicas en la parte más calurosa del día. El golpe de calor puede ocurrir rápidamente y a cualquier persona, a cualquier edad.
- ✓ **Manténgase hidratado.** Beber suficiente agua todos los días es importante para su salud. Agregue un poco de lima o limón para mejorar el sabor y ayudarle a beber más.
- ✓ **Equilibre una alimentación saludable con golosinas divertidas para el verano.** Las paletas heladas y los helados son dulces divertidos para el verano, pero asegúrese de comer frutas y verduras frescas todos los días como parte de una dieta saludable.
- ✓ **Tenga cuidado con las picaduras de insectos.** El verano es un buen momento para divertirse al aire libre, pero la diversión al aire libre viene con insectos y picaduras que pican. Use un repelente de insectos para mantener alejados a los insectos. Siempre lea las etiquetas cuidadosamente y consulte con su proveedor si tiene preguntas sobre qué repelente es mejor para usted o su hijo.



¡Disfrutar este verano comienza con mantenerse seguro!



Los Alimentos de Verano Pueden Facilitar la Alimentación Saludable

Las comidas al aire libre, los picnics y los viajes a la playa son una gran parte de la diversión del verano. Pero entre parrilladas y fiestas familiares, es fácil excederse con alimentos poco saludables o bebidas azucaradas.

Hay muchas maneras de equilibrar las delicias de verano con opciones saludables como:

- Llevar una ensalada llena de vegetales coloridos o frutas cortadas para un picnic o barbacoa.
- Beber mucha agua: pruebe a darle sabor con frutas como fresa, limón o lima.
- Cuando salga a comer, elija verduras como acompañamiento.

¡Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia!

Además, ¿sabía que los mercados de agricultores de Rhode Island son un excelente lugar para encontrar frutas y verduras frescas? ¡Los mercados de agricultores Farm Fresh RI se pueden encontrar durante todo el verano en un vecindario cerca de usted!

Además, muchos mercados de agricultores aceptan WIC y otros programas de beneficios nutricionales. Algunos incluso dan dólares de bonificación cuando usa su tarjeta SNAP/EBT. Para ver una lista completa de ubicaciones y conocer el programa Bonus Bucks, visite Farm Fresh RI en línea en Farmfreshri.org

Hágase Cargo de su Salud Sexual

Un Mensaje del Departamento de Salud de Rhode Island

Si está sexualmente activo, hacerse la prueba de Infecciones de Transmisión Sexual (o ITS) es una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger su salud. Tener cualquier tipo de sexo puede ponerlo a usted y a su pareja en riesgo. Aquí hay cuatro maneras de hacerse cargo de su salud:

1. Infórmese – Es importante conocer los riesgos. Descargue la aplicación The RightTime para encontrar información, ponerse en contacto con expertos locales y localizar consejería y tratamiento. Righttimeapp.com

2. Protéjase – El uso correcto de un condón puede ayudarle a evitar las ITS. Obtenga condones sin costo aquí: health.ri.gov/findcondoms

3. Hable con su pareja – Si obtiene un resultado positivo para una ITS, asegúrese de decírselo a su pareja y pídale que también se haga la prueba.

4. Hágase la Prueba – Si está sexualmente activo, es importante que se haga la prueba regularmente. Puede programar una prueba de ITS confidencial con el programa Testing 1-2-3 en Testing123ri.com

Para Inscribirse:

- Complete un Formulario en Línea
- Vaya a su laboratorio preferido
- Los resultados se le enviarán por correo electrónico.

You can also request an at-home HIV test kit at: Aidsprojectri.org/get-tested/at-home





Supervisión de Casos Médicos Complejos para Miembros

Este programa coordina los servicios y el tratamiento para los miembros que han tenido un evento o diagnóstico crítico. Neighborhood ayuda a estos miembros a acceder a los recursos y coordinar sus necesidades de cuidado de la salud.

¿Quién podría beneficiarse de los servicios de Supervisión de Casos Médicos Complejos para Miembros?

- Recién Nacidos de Alto Riesgo dados de alta para ir a casa desde una sala de recién nacidos de Nivel II.
- Miembros con una hospitalización de más de 21 días.
- Miembros dados de alta de un centro de rehabilitación aguda o de enfermería especializada.
- Miembros que han sido dados de alta para ir a casa después de un trasplante.
- Miembros que toman múltiples medicamentos con planes de tratamiento complicados.
- Mujeres embarazadas con historial pasado/presente de uso de sustancias con una hospitalización reciente.

¿Que pueden hacer los supervisores de Casos Complejos de Neighborhood por los miembros?

- Apoyar a los miembros en sus esfuerzos por seguir los planes de tratamiento recomendados por sus proveedores.
- Abogar por que los miembros obtengan los servicios de atención médica más apropiados disponibles.
- Actuar como enlace entre todos los proveedores para mejorar la comunicación.
- Educar a los miembros, familias y proveedores sobre los beneficios, la disponibilidad de servicios, los recursos comunitarios y las alternativas de atención médica.
- Reducir las barreras para ayudar a los miembros a obtener la atención que necesitan.

Para obtener más información o hacer una remisión al programa de Supervisión de Casos de Neighborhood, comuníquese con Servicios para miembros de Neighborhood.

¡Neighborhood en la Comunidad!



Muchos de los eventos de verano y actividades al aire libre favoritos de Rhode Island están regresando este verano. Y los miembros del equipo de alcance comunitario y ventas de Neighborhood están emocionados de estar de regreso en la comunidad.

Nuestros representantes están listos para responder preguntas y conectarse con miembros en todo el estado. Si se dirige a un festival local o una celebración comunitaria, esté atento al equipo de Neighborhood: ¡serán fáciles de encontrar en nuestra nueva y emocionante furgoneta!

Todos pueden usar un poco de apoyo adicional



Esa es la razón por la cual Neighborhood ofrece la aplicación Pyx Health a nuestros miembros Comerciales y de Medicaid sin costo alguno. La aplicación incluye acceso las 24 horas, los 7 días de la semana para apoyar su salud mental y bienestar.

Escanee el código a continuación o busque "Pyx Health" en las tiendas Apple o Google Play. También puede usar el navegador de su teléfono inteligente y visitar www.HiPyx.com para descargar la aplicación hoy.





Tarjeta de regalo de Walmart

¡Gracias por ser un miembro valioso de Neighborhood!
Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 antes de September 10. Visit 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 is a health plan that contracts with both Medicare and Rhode Island Medicaid to provide the benefits of both programs to enrollees.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Services at 1-844-812-6896 (TTY 711), 8 am to 8 pm, Monday – Friday; 8 am to 12 pm on Saturday. On Saturday afternoons, Sundays and holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned within the next business day. The call is free.

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.

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ មានសេវាកម្មជំនួយផ្តល់ភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ សម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាសមាជិកតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 8 យប់ថ្ងៃចន្ទ - សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 12 យប់នៅថ្ងៃសៅរ៍។ នៅរៀងរាល់សៀលថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃអាទិត្យ និងថ្ងៃឈប់សម្រាក អ្នកអាចត្រូវបានសុំឱ្យទុកសារ។ ការហៅរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានគេហៅត្រឡប់មកវិញក្នុងថ្ងៃដៃការបន្តទៀត។ ការទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។



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. ©2022 Printed in U.S.A.
For more health tips and resources, visit www.nhpri.org/your-health or call Neighborhood Member Services at: Medicaid Plans: 1-800-459-6019 (TTY 711) Neighborhood INTEGRITY (Medicare-Medicaid Plan): 1-844-812-6896 (TTY 711) Commercial Plans: 1-855-321-9244 (TTY 711)