

Los Planes de Acción del Asma Pueden Ayudarle

Si usted tiene asma, debe tener un plan de acción para el asma. Este es un plan escrito hecho por usted y su proveedor. Este plan de acción le explicará cómo manejar su asma diariamente.



A veces es difícil recordar todo lo que su proveedor le dijo. Tener su plan de acción del asma ayuda porque usted puede mirarlo y tomar decisiones rápidas sobre tratamiento.

El plan puede ayudarle a tratar los síntomas sin ir a la oficina del proveedor o al hospital. Un ataque de asma puede ser peor o durar más si no sigue su plan de acción contra el asma.

Los planes de acción del asma pueden ayudarle a:

- Administrar su asma diariamente.
- Saber qué medicamentos tomar y cuándo tomarlos.
- Mostrarle lo que debe hacer para evitar que sus síntomas de asma empeoren.
- Ayudarle a tratar su asma cuando empeore.
- Mantenerle informado sobre cuándo debe llamar a su proveedor o cuándo necesita ir a la sala de emergencias.

Hable con su proveedor si no tiene un plan de acción contra el asma.

Contáctenos

Servicios para Miembros de Neighborhood



ACCESS / Rlte Care,
TRUST / Rhody Health Partners
1-800-459-6019 (TDD/TTY 711)
Lu-Vi 8:30AM-5PM

Planes Comerciales
1-855-321-9244 (TDD/TTY 711)
Lu-Vi 8:30AM-5PM

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 conductual)
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

Hábitos Saludables	p2
Sepa Cuando su Insuficiencia Cardíaca está Empeorando	p3
Preste Atención a Sus Síntomas	p4
Dejar de Fumar	p5
Visite Su Mercado Local de Agricultores	p6

Hábitos Saludables Pueden Ayudar a las Enfermedades Crónicas



Las condiciones crónicas pueden ser bastante difíciles de tratar. Los comportamientos poco saludables pueden empeorar sus condiciones crónicas. Es importante tratar de estar lo más saludable posible. Esto puede ayudar a sus condiciones crónicas.

Maneras en que puede estar más saludable:

- 1 **No fume**
Si fuma cigarrillos, consiga ayuda para dejar de fumar. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Evite el humo de segunda mano.
- 2 **Coma alimentos saludables**
Coma muchas frutas y vegetales frescos. Coma una dieta rica en fibra y baja en grasa. Siga una dieta especial si su proveedor lo recomienda.
- 3 **Logre y mantenga un peso saludable**
Tener un peso saludable es importante para su salud. Hable con su proveedor acerca de un peso saludable para usted. Comer saludable y estar activo puede ayudar.
- 4 **Esté físicamente activo**
Encuentre una actividad que le guste y pueda hacer, como caminar, subir y bajar las escaleras o realizar estiramientos. Su proveedor puede ayudarle con ideas sobre cómo estar activo.
- 5 **Limite la cantidad de alcohol que bebe**
Si bebe alcohol, pregunte a su proveedor que cantidad de alcohol es seguro.
- 6 **Reduzca el estrés**
Realice ejercicios de respiración profunda y meditación. Escuche música relajante.
- 7 **Siga las instrucciones de su proveedor para sus exámenes médicos y medicamentos**

Exámenes Médicos Importantes Cuando Usted Tiene Diabetes

Si no mantiene su diabetes bajo control le puede causar muchos problemas de salud. Algunos de estos problemas de salud pueden ser muy graves. Para poder mantener su diabetes bajo buen control significa que tiene que ver a su proveedor al menos cada 6 meses. También significa que tiene que someterse a importantes exámenes recomendados. Estos exámenes pueden ayudar a su proveedor a encontrar y tratar cualquier problema temprano.

Pruebas y exámenes que debe tener:

- Peso (cada visita al consultorio médico).
- Presión arterial (cada visita al consultorio médico).
- Examen del pie para comprobar el estado de la piel, circulación sanguínea y nervios (cada visita a la oficina del médico).
- Análisis de sangre A1c para medir el promedio de azúcar en sangre durante los últimos 3 a 4 meses (cada 3 a 6 meses).
- Análisis del colesterol en la sangre (una vez al año).
- Prueba de orina para comprobar cómo funcionan sus riñones (una vez al año).
- Examen ocular con pupila dilatada. Se colocan gotas en sus ojos para revisar los vasos sanguíneos (una vez al año).
- Examen de encías y dientes (cada 6 meses).

Hable con su proveedor para ver si ha tenido todas las pruebas recomendadas.



Maneje Su Salud con "My Neighborhood Health Guide"



Neighborhood tiene una herramienta en línea para ayudarle a manejar su salud, llamada My Neighborhood Health Guide. Esta herramienta es para todos los miembros de Neighborhood que tengan 18 años de edad y mayores. Está disponible en inglés y español.

Con esta herramienta puede:

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

Usted necesitará su número de identificación de miembro de Neighborhood para inscribirse. Su número de identificación de miembro de Neighborhood se puede encontrar en su tarjeta de identificación.

Un Supervisor de Cuidado de Neighborhood puede llamar y ofrecerle ayuda sobre cómo manejar su salud.

Vaya a www.nhpri.org/CurrentMembers/YourHealth y haga clic en My Neighborhood Health Guide.



Sepa Cuando su Insuficiencia Cardíaca está Empeorando

Cuando usted tiene insuficiencia cardíaca puede hacer que se sienta cansado y débil. ¿Cómo sabrá si está empeorando? Preste atención a su cuerpo y a sus síntomas todos los días.

Síntomas de que su insuficiencia cardíaca puede estar empeorando:

- Sentirse más cansado que de costumbre.
- Un aumento repentino de peso.
- Falta de respiración, especialmente al acostarse o por la noche.
- La ropa o los zapatos se sienten apretados. Los tobillos o piernas están hinchados.
- Tose más de lo habitual.

El aumento de peso es a menudo la primera señal de advertencia de que la insuficiencia cardíaca está empeorando.

Llame a su proveedor si cree que su insuficiencia cardíaca empeora o si su peso sube 3 libras en un día o 5 libras en una semana.



Reciba Su Mejor Atención Médica

¿Hay algo que le impida seguir los consejos de su proveedor? Es importante informar a su proveedor sobre esto. Sus proveedores pueden ayudarle mejor cuando saben lo que está pensando y sintiendo sobre su cuidado de salud. Hable con su proveedor para obtener el mejor cuidado.



Preste Atención a Sus Síntomas Cuando Tiene Asma o EPOC

Es importante hacer un seguimiento de cómo se siente cuando tiene asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Preste atención a:

- Cómo se siente cada día.
- Cuando los síntomas del día a día empeoran.
- Los desencadenadores que empeoran los síntomas.
- Lo que ayudó a sus síntomas.
- Con qué frecuencia usa su medicamento o inhaladores.
- Cambios en la respiración, tos o mucosas.
- Sentirse más cansado que de costumbre.
- Despertar por la noche debido a sus síntomas.
- Si sus medicamentos están funcionando.

Escriba esta información y llévela a su cita con su proveedor. Esta información le ayudará a su proveedor a saber si necesitan hacer cambios en su medicamento o en su plan de tratamiento.



Cuando Usted Tiene Diabetes Necesita un Plan para el Día de Enfermedad

Cuando usted tiene diabetes y usted se enferma puede hacer que sus azúcares en la sangre se eleven alto y sean más difícil de controlar. Esto puede ser peligroso. Puede causar problemas que incluso podrían llevarle a una coma.

La mejor manera de prevenir estos problemas es tener un plan de día de enfermedad. Hable con su proveedor antes de enfermarse para que sepa qué hacer cuando suceda. Su médico de atención primaria o proveedor de diabetes puede ayudarle a hacer un plan de día de enfermedad.

Un plan de día de enfermedad por diabetes debe incluir:

- Con qué frecuencia medir el azúcar en la sangre.
- Con qué frecuencia medir sus cetonas en la orina.
- Qué medicamentos tomar.
- Cómo y qué comer.
- Cuando llamar a su proveedor.
- El número de teléfono de su proveedor.

Hable con su proveedor sobre un plan para días de enfermedad.

Tomar Su Medicamento es Importante

Es importante tomar su medicamento. Es tan importante tomarlo de la manera correcta. El medicamento funcionará mejor si lo toma exactamente como su proveedor le indicó. Si usted no toma su medicamento de la manera correcta puede empeorar su condición. También puede dar lugar a visitas a la sala de emergencias y estancias en el hospital.

Seguir estos pasos:

- Mantenga una lista de todos sus medicamentos con usted.
- Actualice la lista si su proveedor realiza cambios.
- Ponga una nota en el refrigerador o en el espejo del baño para recordarle que debe tomar sus medicamentos.
- Tome los medicamentos a la misma hora todos los días.
- Use recipientes de dosificación diarios.
- Mantenga los medicamentos donde usted los puede ver.
- Obtenga suministro de sus medicamentos antes de que se acaben.
- Lleve un suministro de medicamentos cuando salga o viaje.

Informe a su proveedor si usted está teniendo problemas o efectos secundarios de su medicamento.



Dejar de Fumar es Importante Cuando Usted Tiene una Condición Crónica

Una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud es dejar de fumar. El tabaco es malo para su salud y es peligroso. Es aún más peligroso cuando usted tiene una condición crónica.

Si usted usa tabaco y tiene una condición crónica que está en riesgo de:

- Más complicaciones de sus condiciones crónicas.
- Más estancias en el hospital.
- Mayor riesgo de muerte.



Neighborhood tiene un programa para dejar de fumar llamado **Quit for Life (Dejar de Fumar por la Vida)**. Este programa es para todos los miembros.

El programa **Quit for Life (Dejar de Fumar por la Vida)** provee:

- Asesoramiento y apoyo por teléfono.
- Educación por correo.
- Consejos para mantenerse libre de humo.

Dejar de fumar o usar otro tipo de tabaco es muy difícil, pero se puede hacer y nos gustaría ayudar.

Llame al programa **Quit for Life de Neighborhood** al **1-401-459-6637** si está interesado en obtener ayuda para dejar de fumar.



Línea de Consejos de Enfermeras de Neighborhood

La Línea de Consejos de Enfermeras está disponible para todos los miembros de Neighborhood. Las enfermeras están disponibles para hablar con usted las 24 horas del día, 7 días a la semana. Si desea hablar con una enfermera, puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras de Neighborhood al 1-844-617-0563 (TTY 711).

Las enfermeras pueden ayudarle con:

- Decidir a dónde acudir para recibir cuidado de salud; como su médico, atención de urgencia o sala de emergencias.
- Preguntas sobre sus problemas de salud o medicamentos.
- El cuidado de su salud en casa.

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



Estar Bien, Maternarse 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
- Diabetes
- EPOC
- Insuficiencia cardíaca
- 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.



Visite Su Mercado Local de Agricultores para Productos Frescos



Los mercados de agricultores son una manera fácil de obtener frutas y vegetales frescos.

Sabía usted que:

- 1 Hay **55 mercados de agricultores** en Rhode Island.
- 2 Algunos **ofrecen lecciones** sobre cómo comprar y cocinar alimentos frescos asequibles.
- 3 Los mercados de agricultores aceptan el **Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria** (SNAP, por sus siglas en inglés) y el **Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños** (WIC).
- 4 Algunos mercados de agricultores dan **bonificación** cuando usted usa su tarjeta SNAP. Los dólares de bonificación son fichas del mercado. Usted obtiene \$2 por cada \$5 que gasta.

Para obtener más información, visite www.farmfresh.org/markets



Estar Bien, Maternarse Bien

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).