

# Estar Bien, Mantenerse Bien 2024



## Un mensaje de nuestra directora médica, la Dra. Kristin Russell

Neighborhood Health Plan of Rhode Island (Neighborhood) se preocupa por su salud y le ayuda a llevar una vida saludable. Por eso contamos con programas de control de enfermedades y dedicados supervisores de cuidados para informarle sobre sus afecciones de salud, medicamentos y recursos en su comunidad.

Es importante que comprenda todo lo que pueda sobre las enfermedades crónicas que padece y lo que debe hacer para controlarlas. Este boletín le ayudará a estar lo más sano posible. Hable con su proveedor de salud si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad crónica.

### PARA MIEMBROS QUE VIVEN CON:



Asma



Insuficiencia Cardíaca



Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)



Enfermedad de la Arteria (EAC)



Diabetes



Depresión

## Contáctenos

### Servicios para Miembros de Neighborhood



ACCESS/Rhte Care, TRUST/Rhody Health Partners 1-800-459-6019 (TTY 711) de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m.

#### Planes Comerciales

1-855-321-9244 (TTY 711) lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m.

INTEGRITY/Plan Medicare-Medicaid 1-844-812-6896 (TTY 711) lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m.; sábados de 8 a. m. a 12 p. m.

Servicios de Salud Conductual 1-401-443-5997 (TTY 711)



Sitio web [www.nhpri.org](http://www.nhpri.org)

## EN ESTA EDICIÓN

- Bienestar General..... p2
- Exámenes Preventivos ..... p3
- Información sobre Enfermedades Crónicas .... p4
- Comité Asesor de Miembros ..... p8



## Introducción

El boletín informativo *Estar Bien, Mantenerse Bien* de Neighborhood está hecho para miembros con enfermedades crónicas, como asma, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), diabetes, insuficiencia cardíaca y Enfermedad de las Arterias Coronarias (EAC). Este boletín contiene información para ayudar a los miembros con enfermedades crónicas a encontrar formas de mantenerse saludables. Este boletín no reemplaza la opinión de su proveedor.

## Bienestar General

### Cúidese Bien

Hay cosas que puede hacer todos los días para cuidarse. Cuando se cuida, también ayuda a su enfermedad crónica. Cuidarse puede ayudar a prevenir que su enfermedad crónica empeore. También puede ayudarle a controlar sus síntomas.



Controlar una enfermedad crónica puede ser difícil, incluso cuando sabe qué hacer. Es aún más difícil si no está seguro de qué hacer o cómo hacerlo.

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

### Hable con su proveedor si:

- No entiende lo que necesita hacer para controlar su condición.
- No tiene las cosas que necesita para controlar su condición.
- ¿Está teniendo dificultades para hacer las cosas que necesita hacer, incluso cuando sabe cómo hacerlo?
- No cree que necesite hacer las cosas que su proveedor le ha recomendado.
- Tiene razones religiosas o culturales por las que no quiere hacer las cosas que su proveedor recomienda.

Es muy importante hablar con su proveedor de salud de manera honesta sobre estos temas. Su proveedor no sabrá qué necesita ni cómo puede ayudarle a menos que usted se lo diga. Hable con su proveedor sobre cómo cuidarse bien.

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 devolvida no próximo dia útil. A ligação é gratuita.  
 សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើ អ្នកនិយាយភាសាបារាំង មានសេវាជំនួយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នកនិយាយភាសាបារាំង។ សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាសមាជិក តាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពី ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 យប់ ថ្ងៃចន្ទ - សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 12 យប់នៅថ្ងៃសៅរ៍ ។ នៅរៀងរាល់ថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃអាទិត្យ តុល្យ 8 ៖ ឯថ្ងៃពុធ យប់សម្រាក អ្នកអាចត្រូវបានសួរសុខទុក្ខសម្រាប់ការប្រើប្រាស់អ្នកនិយាយភាសាបារាំង ឯក្នុងរយៈពេលកំណត់ ព្រឹកថ្ងៃ ថ្ងៃអាទិត្យ កាលបរិច្ឆេទ ។ ការទូរស័ព្ទ ព្រឹក ត្រូវបានគិតថ្លៃ។



## Exámenes Preventivos

Los exámenes preventivos son pruebas médicas que pueden detectar problemas de salud antes de que empeoren. Recibir atención preventiva de rutina puede ayudarle a mantenerse bien y detectar problemas de manera temprana, lo que le permitirá vivir una vida más larga y saludable.

A continuación, se presentan exámenes de salud importantes para diferentes grupos de edad. Siempre hable con su proveedor sobre qué exámenes de salud puede necesitar.

RANGO DE EDAD	18-25	26-40	41-56	57-75	76-93
<b>Factores de Riesgo para la Salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cáncer de cuello uterino</li> <li>• Colesterol alto</li> <li>• Melanoma</li> <li>• Salud mental</li> <li>• Cáncer testicular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cáncer de cuello uterino</li> <li>• Colesterol alto</li> <li>• Salud mental</li> <li>• Dificultades reproductivas</li> <li>• Cambios en la piel</li> <li>• Estrés</li> <li>• Aumento de peso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cáncer de mama</li> <li>• Cáncer de colon</li> <li>• Enfermedad cardíaca</li> <li>• Hipertensión</li> <li>• Colesterol alto</li> <li>• Salud mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cáncer de mama</li> <li>• Cáncer de colon</li> <li>• Enfermedad cardíaca</li> <li>• Hipertensión</li> <li>• Colesterol alto</li> <li>• Salud mental</li> <li>• Osteoporosis</li> <li>• Cáncer de próstata</li> <li>• Derrame cerebral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artritis</li> <li>• Cáncer de mama</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Insuficiencia cardíaca</li> <li>• Hipertensión</li> <li>• Salud mental</li> <li>• Osteoporosis</li> <li>• Cáncer de próstata</li> <li>• Derrame cerebral</li> </ul>





## Información sobre Enfermedades Crónicas

Las enfermedades crónicas son problemas de salud que duran mucho tiempo y que, por lo general, no desaparecen por completo. Las personas con enfermedades crónicas suelen necesitar acudir al médico periódicamente, hacer cambios en su estilo de vida y tomar medicamentos para mantenerse saludables. Es importante controlar bien estas enfermedades para sentirse mejor y evitar problemas.

### Obesidad

Un peso superior al considerado saludable para una determinada altura se considera sobrepeso u obesidad. El Índice de Masa Corporal (IMC) es una herramienta de detección del sobrepeso y la obesidad.

Como la mayoría de las enfermedades crónicas, la obesidad también puede tener origen gené-

tico. Esto significa que algunas personas tienen más probabilidades de volverse obesas debido a sus antecedentes familiares. Sin embargo, crear hábitos saludables puede reducir las probabilidades de volverse obeso. Pregúntele a su médico cómo detectar la obesidad y qué puede hacer para evitarla.

**Si su IMC es 30.0 o superior, se encuentra dentro del rango de obesidad, algunas formas en que puede detener la obesidad incluyen:**



Comer alimentos saludables



Hacer ejercicio, como caminar o andar en bicicleta.



Dormir lo suficiente



Manejar el estrés



Realizarse chequeos de salud anuales



### Diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce debido a un problema en la forma en que el cuerpo regula y utiliza el azúcar como combustible. Esta enfermedad a largo plazo provoca que circule demasiada azúcar en la sangre. La diabetes no controlada puede provocar ceguera, amputación de extremidades, insuficiencia renal y enfermedades vasculares y cardíacas.

**Su médico puede hacer algunas cosas para controlar su diabetes. Su proveedor va a realizar un chequeo de su:**

- Peso
- Presión arterial
- Sus pies para la circulación, daños en los nervios y problemas de la piel.
- Nivel de A1C (mide el promedio de azúcar en sangre durante los últimos meses)
- Nivel de colesterol
- Función renal

**También hay cosas que puede hacer para controlar su diabetes, como:**

- Controlar su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia que le indique su proveedor.
- Tomar su medicamento exactamente como se lo recetaron
- Seguir una dieta saludable para diabéticos
- Estar físicamente activo
- Mantener un peso saludable
- Someterse a chequeos regulares con su proveedor.

Hablar con su proveedor sobre las mejores formas de controlar su diabetes.

### Enfermedad de la Arteria Coronaria (EAC)

La Enfermedad de las Arterias Coronarias (EAC) es una afección causada por la acumulación de placa en las paredes de las arterias que suministran sangre al corazón (llamadas arterias coronarias), lo que aumenta el riesgo de sufrir un ataque y otros problemas cardíacos. Con el tiempo, la EAC puede debilitar el músculo cardíaco. Esto conduce a una insuficiencia cardíaca en la que el corazón no puede bombear sangre como debería. La EAC no se puede curar, pero hay muchas maneras de evitar que empeore, como:

- Comer alimentos saludables (menos sodio y grasas)
- Hacer ejercicio
- Alcanzar y mantener un peso saludable
- Dejar de fumar
- Tomar medicamentos para su EAC exactamente como lo indique su proveedor







## Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

La EPOC es una afección causada por daño a las vías respiratorias, o partes de los pulmones, que bloquea el flujo de aire y dificulta la respiración. La EPOC puede causar tos que produce grandes cantidades de una sustancia viscosa llamada moco. También puede causar problemas respiratorios, falta de aire al realizar actividades cotidianas, opresión en el pecho y sibilancia. Debido a que la EPOC es una enfermedad progresiva, sus síntomas suelen desarrollarse lentamente, pero empeoran con el tiempo y pueden limitar su capacidad para realizar actividades rutinarias. La EPOC grave puede impedirle realizar incluso actividades básicas como caminar, cocinar o cuidar de sí mismo.

### Asma



El asma es una enfermedad que afecta los pulmones y que provoca episodios repetidos de sibilancia, falta de aire, opresión en el pecho y tos nocturna o matutina. El asma se puede controlar tomando medicamentos y evitando los desencadenantes que pueden provocar un ataque. También debe eliminar los desencadenantes de su entorno que pueden empeorar el asma. Cuando usted y su proveedor trabajan juntos para tratar su asma, esto ayuda a mantenerla bajo control.

### Elabore un Plan de Acción contra el Asma

Asegúrese de completar un plan de acción contra el asma con su proveedor. Se trata de un plan escrito que usted desarrolla junto con su proveedor.



Este plan ayuda a reducir o prevenir los brotes o ataques de asma. También le ayuda a saber qué hacer si esto sucede.

### Las mejores maneras de mantener el asma bajo control son:

- Completar un plan de acción contra el asma con su proveedor
- Tomar su medicamento exactamente como se lo indique su proveedor.
- Tomar su medicamento de control a largo plazo incluso cuando no tenga síntomas
- Evitar los desencadenantes. Algunos de los desencadenantes más comunes son el humo del tabaco, los ácaros del polvo, la contaminación exterior, los alérgenos de las cucarachas, las mascotas, el moho, el humo de la quema de madera o césped y las infecciones como la gripe.
- Visitar a su proveedor con la frecuencia que le recomiende.



## Enfermedad Renal Crónica (ERC)



La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es causada por la diabetes y afecta a alrededor de un tercio de los adultos con diabetes. Se puede tener ERC sin síntomas, lo que puede derivar en otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas e insuficiencia renal.

Los análisis periódicos (análisis de sangre y orina) son fundamentales para la detección temprana, especialmente en personas con diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas o antecedentes familiares de problemas renales.

### Algunas formas de prevenir la formación de la enfermedad renal crónica son:

- Manejar las condiciones subyacentes
- Comer alimentos saludables
- Hacer ejercicio
- Mantener un peso saludable
- Dormir lo suficiente
- Dejar de fumar
- Beber menos o nada de alcohol
- Manejar el estrés

### Depresión:



Todos nos sentimos tristes a veces en la vida, pero la depresión es diferente. La depresión es más que sentirse deprimido o tener un mal día. Cuando un estado de ánimo triste dura mucho tiempo e interfiere en su vida cotidiana normal, es posible que esté deprimido.



Si usted o alguien que le importa está atravesando una crisis de salud mental, llame al 988. Puede llamar a la línea directa de crisis y suicidio 988 las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Cualquier persona puede llamar al 9-8-8 para comunicarse con un consejero de crisis capacitado y obtener ayuda. También pueden trabajar con usted para elaborar un plan, para que pueda seguir sintiéndose mejor.



## Comité Asesor de Miembros

Únase a un Comité Asesor de Miembros de Neighborhood y Haga la Diferencia

Neighborhood está buscando miembros para unirse a nuestros Comités Asesores de Miembros (MAC, por sus siglas en inglés). Si usted es miembro de INTEGRITY (plan Medicare-Medicaid), TRUST o ACCESS (Medicaid), nos encantaría que se una a uno de nuestros MAC. Neighborhood tiene dos comités, INTEGRITY MAC y Medicaid MAC.

**En estas reuniones, los miembros pueden:**

- Compartir sus opiniones
- Contarnos sobre sus experiencias con Neighborhood
- Dejarnos saber qué podemos hacer mejor

Contamos con un grupo activo de miembros que se reúnen cuatro veces al año durante una hora y media. Neighborhood valora la diversidad y hacemos todo lo posible para que nuestros grupos MAC reflejen a nuestros miembros y las comunidades a las que servimos.

Si desea formar parte de un grupo activo que se reúne para marcar una diferencia, infórmenos. Los miembros del comité recibirán un estipendio (pago) por su participación. Si tiene preguntas o desea unirse a un comité, comuníquese con nuestra defensora (de derechos) de los miembros, Rosemary O'Brien, al 401-459-6637 o [robrien@nhpri.org](mailto:robrien@nhpri.org).



### RECURSOS

#### Neighborhood cuenta con una Línea de Consejos de Enfermera

La Línea de Consejos de Enfermera está disponible para todos los miembros de Neighborhood. Las enfermeras están disponibles para hablar con usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La enfermera puede ayudarle con lo siguiente:

- Decidir dónde ir para recibir atención, como el consultorio de su proveedor, atención de urgencia o sala de emergencias.
- Preguntas sobre sus preocupaciones de salud o medicamentos.
- Si desea hablar con una enfermera, puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermera de Neighborhood al <1-844 617-0563 (TTY 711)>. La Línea de Consejos de Enfermera no es un servicio de emergencia. Llame al 911 si cree que está teniendo una emergencia.

#### El Defensor de los Miembros de Neighborhood está Aquí para Ayudar

- Neighborhood cuenta con un Defensor de los Miembros que ayuda a nuestros miembros. Estas son algunas de las cosas con las que nuestro Defensor de los Miembros puede ayudar:
- Si perdió su seguro, especialmente si está recibiendo tratamiento por un problema médico grave o necesita su medicación.
- Escuchar sus inquietudes y experiencias al intentar obtener servicios de atención médica.
- Asegurarse de que el miembro obtenga los servicios que necesita.
- Proceso de apelaciones de Neighborhood.

Para obtener más información llame al 1-401-459-6637 (TTY 711).