



TURN OVER
FOR ENGLISH!

Obtenga el Máximo Provecho de su Visita al Proveedor

Cuando usted vea a su proveedor de salud usted desea recibir el máximo provecho de su visita. Es bueno prepararse. Esto le ayudará a obtener lo que necesita.

Cómo prepararse:

- Haga una lista de las preguntas y las cosas que quiere hablar
- Hable sobre lo que es más importante al inicio de la visita
- Lleve una lista de todos sus medicamentos; incluya la cantidad que toma y cuando los toma
- Lleve los papeles si usted ha estado en el hospital o la sala de emergencias desde su última visita

Hable con su proveedor

- Haga preguntas cuando no entienda algo
- Dígale a su médico si usted está preocupado acerca de algo
- Hágale saber a su proveedor si usted no puede seguir sus instrucciones

Trabaje con su proveedor para tomar las mejores decisiones para su salud.



Participe en la rifa para
ganar un libro de cocina
con recetas saludables.
Vea la página 5.

DENTRO DE ESTA EDICIÓN

Importantes Pruebas de Salud Para Las Mujeres	p2
Consejos para Mantener a su Bebé Sano.....	p3
Ayude a Prevenir el Dolor de Espalda	p4
Sobre la Gripe.....	p5
Cuidado de Salud Cerca de Usted	p6

Importantes Pruebas de Salud Para las Mujeres

Las mujeres necesitan exámenes especiales y pruebas de detección para mantenerse saludable. Los exámenes de salud regulares y las pruebas de detección pueden ayudar a encontrar problemas a tiempo.

Dos pruebas muy importantes son:

El Examen de Papanicolaou

Un examen de Papanicolaou también se llama una prueba de Papanicolaou. Esto se hace para asegurarse de que las mujeres no tienen cáncer de la cerviz o cáncer de cuello uterino. Esta prueba puede mostrar los cambios o los problemas antes de que se agraven.

Las mujeres que tienen relaciones sexuales deben ser chequeadas por su médico cada año. No todas las mujeres necesitan una prueba de Papanicolaou cada año, pero deben como quiera tener un examen. Pregunte a su médico en su cita con qué frecuencia necesita una prueba de Papanicolaou.

Prueba de clamidia

La clamidia es una infección de transmisión sexual (ITS) común. Fácilmente se puede curar. La clamidia no presenta síntomas, lo que significa que puede tenerla y no saberlo. La clamidia puede



conducir a problemas muy graves si no recibe tratamiento.

Cualquier mujer que haya tenido relaciones sexuales necesita ser examinada para esta infección. Una prueba de clamidia se puede hacer con un examen de orina (pipí) o prueba de cultivo por su médico.

El uso de condones cada vez que tiene relaciones sexuales puede ayudar a prevenir la clamidia.

Hable con su proveedor acerca de qué tipo de exámenes y pruebas de detección necesita y cuando las necesita. **Ambos exámenes están cubiertos por Neighborhood.**

Piojos: Lo Básico

Los piojos son insectos diminutos que se encuentran en el cuero cabelludo. Para encontrarlos hay que mirar en el cuero cabelludo muy de cerca. Se arrastran, pero no pueden saltar ni volar. Los piojos ponen huevos pequeños en el cuero cabelludo que pueden parecerse a la caspa y no pueden salir fácilmente.



Los piojos se propagan por contacto directo de cabeza a cabeza. Compartiendo sombreros, cepillos, peines o almohadas también puede propagarse a otros. Los piojos suelen causar picazón en el cuero cabelludo. Usted necesitará un tratamiento medicado para deshacerse de los piojos Neighborhood pagará por algunos tratamientos comunes pero usted necesitará una receta de su médico. La cosa más importante a recordar es que usted tiene que seguir las instrucciones que aparecen en el producto cuidadosamente.

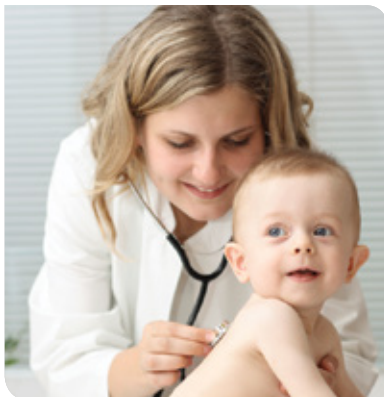
Recuerde:

- Puede que tenga que utilizar el tratamiento más de una vez.
 - El tratamiento de masaje en el cabello debe empezar desde la raíz y pasar a las puntas del cabello.
 - Deje la loción por la cantidad de tiempo que aparece en las instrucciones de cómo usarla.
 - Después de usar la loción, peine el cabello de su hijo primero con un peine de dientes anchos para desenredarlo, luego un peine de dientes finos para quitar los piojos y los huevos
- Se debe hacer un chequeo a todos los que viven en su casa todos los días durante dos semanas y tratar los artículos del hogar para asegurarse de que los piojos no retornen. Sólo aquellos artículos que hayan estado en contacto con la persona con piojos en los últimos 2 días necesitan ser limpiados.
- La máquina de lavar y secar la ropa, sábanas y toallas con agua caliente. Los artículos que no son lavables pueden ser lavados-en seco o sellados en una bolsa de plástico y almacenarlos durante dos semanas.
 - Remoje los peines y cepillos en agua caliente durante 5 a 10 minutos.

Consejos para Mantener a su Bebé Sano y Seguro

Mantenga a su bebé sano:

- Lleve a su bebé a ver su pediatra (proveedor) lo antes posible después de su nacimiento.
- Mantenga todas las citas de su médico pediatra, incluso cuando su bebé no esté enfermo. Su proveedor se asegurará de que su bebé no tenga ningún problema.
- Asegúrese de que su bebé reciba todas sus vacunas (inyecciones). Ellas son seguras y funcionan.
- Asegúrese de que cualquier persona que quiera cargar a su nuevo bebé se lave las manos primero.
- Evite las visitas de amigos o familiares que estén enfermos.
- Tenga un termómetro en casa para chequear la fiebre. Los bebés que están enfermos a menudo tienen un aumento muy rápido en su temperatura.
- Nunca le dé ningún medicamento a su bebé que el doctor no le haya indicado.



Mantenga a su bebé seguro:

- Siempre ponga a su bebé a dormir sobre su espalda. Esto ayudará a evitar que se asfixie (que no pueda respirar).
- Asegúrese de que no haya nada en su área de dormir como mantas, juguetes o toques que podrían impedirle respirar.
- Nunca comparta la cama con su bebé. Esto puede aumentar su riesgo de asfixia.

Comuníquese con el proveedor de su bebé acerca de estos consejos para mantener a su bebé sano y seguro.



Visitando a la Familia

me encanta ese bebé



Nuestros Visitantes de la Familia ofrecen ayuda a las mujeres embarazadas, los padres y los bebés. Le visitamos en cualquier lugar.

Nuestros Visitantes de la Familia darán

- **CONSEJOS** para ayudarle a que su bebé se desarrolle y crezca sano
- **APOYO PRENATAL** y ayuda con los bebés y niños pequeños
- **AYUDA** con el manejo de su ocupada vida
- **MANERAS** fáciles de compartir con otras madres

Textee al bebé en 444999

FamilyVisitingRI.org | 

401.222.5960

Este proyecto es apoyado por el Health Resources y Services Administration (HRSA) del U.S. Department of Health y Human Services (HHS) bajo el Maternal Infant y Early Childhood Program: FUNDO NO: D89MC26364

If you need help understanding this information in your language, please call us at **1-401-459-6009** and ask for Member Services.

Si necesita ayuda para comprender esta información en su idioma, llámenos al **1-401-459-6009** y solicite contactar con el servicio de atención al cliente.

Si vous avez besoin d'aide pour comprendre ces informations dans votre langue, appelez-nous au **1-401-459-6009** et demandez le Service aux membres.

Se necessita de ajuda para compreender esta informação no seu idioma, por favor telefone para **1-401-459-6009** e solicite o Serviço de Apoio ao Cliente.

Чтобы получить информацию на родном языке, обратитесь в отдел по работе с клиентами (Member Services) по телефону **1-401-459-6009**.

បើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយយល់ដឹងអំពីព័ត៌មាននេះ ជាភាសាម្ចាស់លោកអ្នកសូមហៅទូរស័ព្ទទូរស័ព្ទតាមលេខ **1-401-459-6009** ហើយសាកសួរផ្នែកសេវាកម្មសមាជិក (Member Services).

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນນີ້ ເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໃຫ້ທ່ານເວົ້າເທຣຍາຍເລກ **1-401-459-6009** ແລະໃຫ້ຖາມຫາໜ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ.

Nếu cần được giúp đỡ để hiểu thông tin này bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi cho chúng tôi theo số **1-401-459-6009** và yêu cầu được nói chuyện với Dịch Vụ Hội Viên.

Obtenga Ayuda: Adicto a las Medicinas para el Dolor

Beacon Health Strategies (Beacon) es el socio de Neighborhood para la salud del comportamiento. Trabajamos juntos para ayudarle

Analgésicos

Los opioides son medicamentos también conocidos como analgésicos. Ellos son prescritos por los médicos. Cuando se toma correctamente, pueden ser de utilidad para muchos. Ejemplos de algunos de ellos son Vicodin®, OxyContin®, Percocet® y Tramadol®. Otros tipos también se pueden utilizar para deshacerse de la tos y diarrea.

Abuso de los Analgésicos

Estos analgésicos son muy adictivos, lo que significa que le hacen querer más y más. Cuando no se toman correctamente pueden llevar a la adicción e incluso causar la muerte. Cada año, alrededor de 17,000 estadounidenses mueren por una sobredosis de estos, según los Institutos Nacionales de Salud. Ese número va en aumento.

Lo que debe buscar si cree que alguien está teniendo una sobredosis:

- La persona despierta pero no puede hablar
- Tiene el cuerpo flojo
- La respiración es muy lenta y poco profunda o se ha detenido
- No responde a ruidos o al tacto

Si tiene miedo de que alguien podría estar teniendo una sobredosis, llame al 911.

Beacon está aquí para ayudarle con preguntas acerca de la adicción. También podemos ayudarle a encontrar un terapeuta, consejero o lugar para obtener ayuda si lo necesita. Llame a Beacon al **1-800-215-0058 (TTY 1-781-994-7660)**, de lunes a viernes, de 7AM - 7PM.

Ayude a Prevenir el Dolor de Espalda

El dolor de espalda puede ser causado por problemas con cualquier parte de su espalda. No siempre se puede evitar el dolor de espalda, pero hay algunas cosas que usted puede hacer que pueden ayudar.



Consejos para ayudar a prevenir problemas de espalda:

- No se acueste en la cama o en la misma posición demasiado tiempo, cambie de posición a menudo.
- Doble la cadera y las rodillas. No doble o tuerza la cintura.
- Al levantar un objeto manténgalo cerca de su cuerpo.
- No trate de levantar más de lo que puede cargar.
- Siéntese correctamente. Mantenga la espalda baja apoyada cuando se siente.
- Párese derecho y camine con la cabeza en alto. Deje que sus brazos se balanceen mientras camina.
- Use zapatos que se ajusten y apoyan sus pies.
- Mantenga un peso saludable. Cuando usted pesa demasiado, su espalda recibe tensión adicional.
- Tome los medicamentos exactamente como su proveedor le indicó.

Llame a su médico si su dolor continúa o empeora con el tiempo.

Mantenga Todos los Registros Juntos con CurrentCare

CurrentCare® es la red de salud electrónica de Rhode Island. Es un archivo que contiene toda su información de salud. Con CurrentCare todos sus proveedores pueden ver su información de salud. Esto les ayuda a cuidar mejor de usted. Para ser parte de CurrentCare usted debe registrarse.

Para obtener más información, visite currentcareri.org. Llame al **1-888-858-4815 (TTY 711)** para inscribirse.

Las Cosas que Usted Debe Saber sobre la Gripe

La gripe también se llama influenza. Es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), siglas en Inglés de Centers for Disease Control and Prevention) aconseja recibir la vacuna contra la gripe (inyección) cada año. Usted puede ir a la farmacia o el consultorio de su médico para recibir la vacuna contra la gripe. La vacuna está cubierta por Neighborhood.

La vacuna contra la gripe no hará que contraiga la gripe.

La gripe es:

- Más grave que un resfriado y puede hacer que mucha gente se enferme. Más peligrosa para las personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes, insuficiencia cardíaca o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Más probable que le cause neumonía si usted tiene una condición crónica.

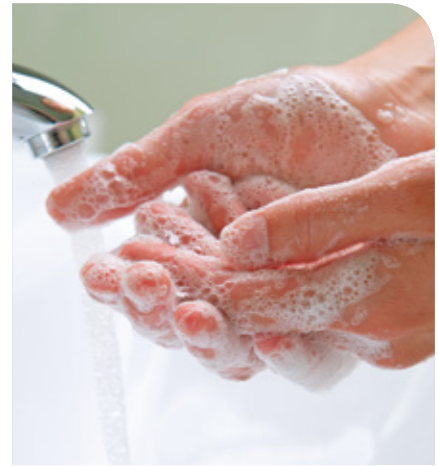


También hay una oportunidad para ayudar a reducir su probabilidad de contraer neumonía. Una vacuna contra el neumococo (neumonía). Pregúntele a su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe tener esta vacuna (inyección).

Pregunte a su proveedor cuando usted debe recibir sus vacunas contra la gripe y la neumonía.

Cómo Reducir sus Probabilidades de Enfermarse

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Si no hay jabón, utilice un desinfectante de alcohol para las manos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Trate de mantenerse alejado de las personas que están enfermas.



Consejos Saludables para las Manos

Cómo lavarse las manos:

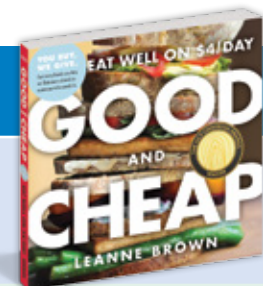
- Use agua tibia y mucho jabón
- Estréguese al menos entre 15 a 20 segundos antes de enjuagarse bien
- Séquese bien las manos
- Use una toalla de papel para cerrar la llave del agua y abrir la puerta

Cuando lavarse las manos:

- Después de usar el baño
- Antes de cocinar
- Antes y después de comer
- Después de toser o estornudar
- Después de usar un pañuelo de papel
- Cuando esté alrededor de una persona enferma
- Después de tocar una gasa o vendaje

Gane una copia de Good and Cheap (Bueno y Barato)

Good and Cheap es un libro de cocina por Leanne Brown. Se basa en un presupuesto de SNAP de \$4 al día. Los miembros de Neighborhood que llamen al **1-401-427-6706 (TTY 711)** para el 13 de Noviembre y dejen su nombre, dirección y número de identificación de miembro de Neighborhood entrarán en el sorteo para ganar una copia del libro.



Cuidado de la Salud Cerca de Usted: Centros de Salud Comunitarios



Los Centros de Salud Comunitarios de Rhode Island (CHCs, siglas en Inglés de RI Community Health Centers) proporcionan atención médica, cuidado dental, cuidado de salud mental, servicios sociales, medicinas y más. Una lista de los CHCs del estado aparece más abajo o puede llamar a RI Health Center Association (Asociación de los Centros de Salud de Rhode Island) al **1-401-274-1771 (TTY 711)** para obtener más información.

Blackstone Valley Community Health Care

Pawtucket, 1-401-722-0081
Central Falls, 1-401-722-0081

Block Island Health Services

Block Island, 1-401-466-2974

East Bay Community Action Program

East Providence, 1-401-437-1008
Newport, 1-401-848-2160

Family Health Services

Coventry, 1-401-828-5335
Cranston, 1-401-943-1981
Warwick, 1-401-732-9090

Providence Community Health Centers

Capitol Hill, 1-401-444-0550
Central Health, 1-401-444-0580
Chad Brown, 1-401-274-6339

Providence Community Health Centers *(continued)*

Chafee, 1-401-444-0530
North Main, 1-401-415-9500
Olneyville, 1-401-444-0540
Prairie Avenue, 1-401-444-0570

Thundermist Health Center

South County, 1-401-783-0523
West Warwick, 1-401-615-2800
Woonsocket, 1-401-767-4100

Tri-Town Health Center

Johnston, 1-401-519-1940

WellOne Primary Medical and Dental Care

Foster, 1-401-647-3702
North Kingstown, 1-401-295-9706
Pascoag, 1-401-567-0800

Wood River Health Services

Hope Valley 1-401-539-2461

Cómo Encontrar a un Médico Dentro de la Red

Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al **1-800-459-6019 (TTY 711)** para información actualizada sobre nuestra red de médicos y profesionales.

¿Problemas de Transporte?

Rhode Island Medicaid cubre los servicios de transporte que no son de emergencia. Su proveedor es LogistiCare. Si tiene problemas con transporte para ir a las visitas médicas a través de LogistiCare, llámelos para hacerles saber.

Los problemas pueden ser:

- El conductor está tarde
- El conductor no llega
- El conductor cancela
- El conductor es rudo

Si se le pasa una visita debido a un problema de transporte:

1. Llame a LogistiCare al **1-855-330-9131 (TTY 1-866-288-3133)** para registrar una queja.
2. Dígales lo que pasó
3. Dígales que le dejen saber a su proveedor que por culpa de ellos perdió su cita.

Si usted no se siente cómodo o necesita ayuda para presentar una queja, llame a su Supervisor de Casos de Neighborhood o a Jackie Dowdy, nuestro Defensora (de derechos) de los miembros, al **1-401-459-6172 (TTY 711)** para que obtenga ayuda.



Neighborhood Health Plan of Rhode Island

amigosceranos

Amigos Cercanos es publicado por Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. La información tiene el propósito de educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no sustituye la consulta con su médico. © 2015. Impreso en los EE.UU.