

El boletín para los miembros del NHP



Our Neighborhood

Invierno 2010

Una manera de permanecer activo este invierno

Un hogar sin humo es un hogar más saludable

Cómo protegerse contra el cáncer de seno

El uso seguro y efectivo del desinfectante de manos

nhp.org



**Neighborhood
Health Plan™**
Cuidar de su salud es nuestra promesa.

Índice

Artículos de fondo

- 5 Son saludables las bebidas deportivas?**
- 6 La salud del seno: Lo que necesita saber**
- 11 Por qué un hogar sin humo es un hogar más saludable**
- 2 El uso del desinfectante de manos**
Cómo usar un desinfectante de manos con seguridad y efectividad.
- 3 Caminar en el centro comercial**
Una manera divertida para seguir moviéndose todo el invierno, a pesar del tiempo.
- 4 ¿Qué es maltrato?**
¿Están siendo maltratados usted o alguien que conoce? Signos y recursos.
- 8 Documento de Custodio**
Qué es un Documento de Custodio y por qué se necesita.
- 10 Herramientas de salud en nhp.org**
Herramientas interactivas en línea para contestar sus preguntas de salud y ayudarlo(a) a tomar decisiones.
- 13 NHP en la comunidad**
El NHP es reconocido por servir a la comunidad local y nacionalmente.

Es hora de vacunarse contra la gripe

El virus de la gripe infecta a la gente todo el año, pero la mayoría de las personas se enferman de gripe durante el invierno. Los Centros para el Control de las Enfermedades dicen que todas las personas de seis meses de edad y mayores se deben poner la vacuna contra la gripe lo antes posible en el otoño. Al vacunarse usted puede ayudar a limitar la diseminación de la gripe. Cuantas menos personas la tengan, menos se diseminará.

Una persona con gripe puede infectar a otros un día antes de sentirse enferma y puede contagiarles el virus a otros entre cinco y siete días después de tener síntomas. Los signos de la gripe pueden ser fiebre, dolor de garganta, dolor de cabeza y dolores corporales.

La nueva vacuna 2010–2011 contra la gripe protege contra tres virus de la gripe:

- El virus An H3N2
- El virus influenza B y
- El H1N1 virus que causó tanta enfermedad la temporada pasada.

Para obtener más información sobre ponerse la vacuna contra la gripe, visite nhp.org o llame al Departamento de Servicios a los Miembros del NHP, al 1-800-462-5449.

Cambios en las dosis de vacunas requeridos para la escuela

Cuando se vacuna a los niños en edad escolar, se ayuda a que todos permanezcan más sanos. Para ayudar en este esfuerzo, el estado de Massachusetts actualizó las reglas sobre las vacunas que necesitará su hijo(a) para entrar a la escuela el próximo otoño. Para los estudiantes que entran al jardín de niños y el 7º grado, se pueden necesitar más dosis. Hable con su proveedor sobre cuándo se debe vacunar su hijo(a).

Nuevos requisitos efectivos a partir de septiembre de 2011

Para la entrada al jardín de niños y el 7º grado:	
Vacuna MMR	2 dosis de vacuna combinada contra el sarampión, las paperas y la rubéola
Vacuna contra la varicela	2 dosis de vacuna contra la varicela

Para la entrada al 7º grado:	
Vacuna Tdap	1 dosis de vacuna Tdap (tétanos, difteria y tos ferina)

Fuente: Massachusetts Executive Office of Health and Human Services, Department of Public Health

Nueva herramienta para los miembros MassHealth y Commonwealth Care

Ahora puede obtener fácilmente detalles sobre el estado de sus beneficios de salud en línea o directamente por teléfono. Puede tener acceso al servicio en cualquier momento llamado al 1-888-665-9993 o yendo a mass.gov/vg/selfservice.



Es especialmente importante que las personas con enfermedades como asma y diabetes se pongan la vacuna contra la gripe, porque la gripe puede empeorar su enfermedad.

Qué hacer en una emergencia

En una emergencia médica llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencia.

No necesita referido para emergencias. El hospital no tiene que ser parte de la red de proveedores del NHP.

Llame a su lugar de atención primaria al día siguiente para decirles sobre su visita a la sala de emergencia.

Si no sabe con seguridad si es una emergencia, puede llamar a su lugar de atención primaria en cualquier momento. Le dirán si debe ir a la sala de emergencia o al consultorio.

Cuándo ir a su profesional de atención primaria: Cuándo ir a la sala de emergencia:

- Erupción en la piel
- Dolor de garganta
- Nariz que gotea
- Dolor de oído
- Tos
- Diarrea
- Huesos rotos
- Intoxicación
- Dolor o presión muy fuertes
- Hemorragia que no para
- Dificultad para respirar
- Fiebre alta en un niño menor de dos años de edad



El uso del Gel Desinfectante

Cómo usar un gel desinfectante con seguridad y efectividad

Los desinfectantes de manos pueden ayudar a mantenerlo(a) sano(a) matando los gérmenes en sus manos, pero hay ciertas cosas que debe saber.

Cuando tiene las manos sucias, lavárselas con agua y jabón es la mejor manera de limpiarse la piel, pero si quiere eliminar gérmenes, lo mejor es un desinfectante de manos con al menos el 60 por ciento de alcohol.

Si el contenido de alcohol es suficientemente alto, un desinfectante de manos mata la mayoría de las bacterias.¹ Verifique las recetas caseras que usa, porque la mayoría de ellas no contienen suficiente alcohol como para matar gérmenes. Es mejor que compre una marca que le guste, pero no deje de mirar la etiqueta.

Cuando use un desinfectante de manos, recuerde lo siguiente:²

- Póngase una cantidad suficiente en las manos como para que le cubra el dorso y la palma de las manos y entre los dedos
- Evite que el desinfectante de manos le entre a los ojos
- El desinfectante de manos a base de alcohol es inflamable, así que nunca debe usarlo cerca de una fuente de calor o de una llama.
- Cuando lo use en niños pequeños, verifique que el desinfectante se seque, para que el niño no ingiera nada del producto y no lo use en niños menores de dos años de edad

¹ Centros para el Control de las Enfermedades

² Departamento de Salud Pública del Estado de Nueva York

¿Necesita una actividad saludable para el invierno? ¡Camine en un centro comercial!

Hacer ejercicio físico en el invierno puede ser difícil. El tiempo frío, la lluvia, el hielo y la nieve pueden dificultar que las personas realicen las actividades y los deportes que disfrutaban en los meses más cálidos.

Una de las maneras de mantener la buena salud y de controlar el aumento de peso durante esos largos meses de invierno es caminar. Usted puede caminar en cualquier momento cuando camina adentro. Uno de los mejores lugares para caminar es en un centro comercial cercano.

Los centros comerciales ofrecen:

- Un espacio climatizado
- Una superficie lisa para caminar o empujar un cochecito a su propio ritmo
- Sin tráfico, bordillos u otros obstáculos que pueden ser peligrosos
- Seguridad, baños, casillas de correo, restaurantes, cajeros automáticos
- Mucho lugar para parquear y por lo general acceso a transporte público

La mayoría de los centros comerciales abren de 10 de la mañana a 9 de la noche, de lunes a sábado, y los domingos desde el mediodía hasta las 6 de la tarde, pero muchos centros comerciales abren dos horas más temprano para los que caminan. Algunos de ellos son:

Berkshire Mall, Lanesborough — 6 de la mañana, de lunes a sábado los domingos a las 7 de la mañana

Liberty Tree Mall, Danvers — 8 de la mañana, de lunes a sábado los domingos a las 10 de la mañana

Swansea Mall, Swansea — 8 de la mañana, de lunes a viernes los sábados a las 7:30 de la mañana los domingos a las 10 de la mañana

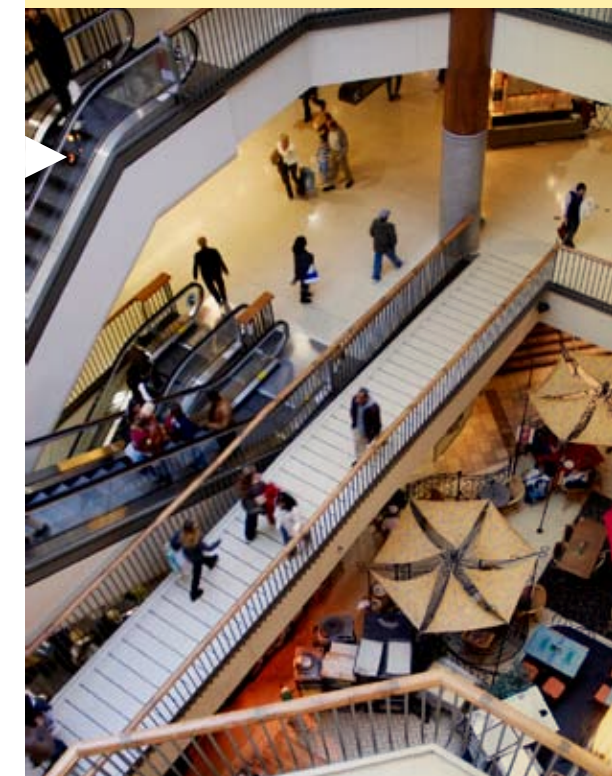
Westgate Mall, Brockton — 8 de la mañana

Northshore Mall, Peabody — 8 de la mañana, de lunes a sábado los domingos a las 10 de la mañana

Algunos centros comerciales tienen clubes de caminantes y pueden tener extras sólo para caminantes. Pueden tener mapas para que usted sepa cuánto caminó, darle descuentos, chequeos de salud o recompensas por millas caminadas.

A menudo los centros médicos patrocinan programas de caminar en centros comerciales. La Clínica Lahey patrocina el Mall Walkers' Club en el Centro Comercial North Shore en Peabody. El Hospital Morton proporciona desayuno el primer viernes de cada mes en la Silver City Galleria en Taunton. Holyoke Mall y Baystate Health Systems unieron fuerzas para iniciar un Club de Caminantes en el Centro Comercial y publican un calendario de eventos planificados.

Disfrute caminar solo(a) o con un amigo en cualquier época del año. Pregunte en un centro comercial cerca de donde vive. En el escritorio de información le pueden decir sobre su programa de caminar en el centro comercial. También puede buscar información en el sitio web del centro comercial o llamar a la oficina del centro comercial.



Caminar es bueno para su corazón

Un estudio reciente de Harvard muestra que caminar a un ritmo moderado (3 millas por hora por hasta 3 horas semanales—o 30 minutos por día—puede reducir el riesgo de tener enfermedades cardíacas en las mujeres en hasta el 40 por ciento.¹

Pero caminar, como otro ejercicio físico, tiene muchos más beneficios para la salud.² Caminar lo puede ayudar a:

- Reducir el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, el colesterol "malo")
- Aumentar el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL, el colesterol "bueno")
- Bajarle la presión de la sangre
- Reducir su riesgo de tener o de manejar la diabetes tipo 2
- Manejar su peso
- Mejorarle el humor
- Permanecer fuerte y en buen estado físico

¹ Harvard School of Public Health; Septiembre de 2010 Journal Archives of Internal Medicine

² Fuente: MayoClinic, www.mayoclinic.com/health/walking/HQ01612

¿Qué es el maltrato?

El maltrato es un patrón de controlar la conducta que una persona usa sobre otra para ganar poder y control en la relación. Algunas personas pueden no estar seguras de que están siendo maltratadas.

¿Alguna vez su compañero(a):

- lo(a) golpeó, pateó, empujó, estranguló o le hizo daño físicamente?
- Le gritó, humilló, amenazó, ridiculizó o criticó?
- Estuvo celoso(a) todo el tiempo o violentamente celoso(a)?
- Dio puñetazos a la pared o rompió cosas estando enojado(a)?
- Lo(a) culpó por sus problemas?
- Empleó o amenazó emplear una pistola, un cuchillo u otra arma contra usted?
- Le dijo que nadie le creerá?
- Impidió que viera a sus amigos o a sus familiares?
- Lo(a) obligó o forzó a que participara en actos sexuales?
- Lo(a) llamó, envió mensajes de texto y por correo electrónico o usó tecnología para acosarlo(a)?
- Lo(a) siguió o acosó?

Si ocurrió algo de eso, puede estar en una relación de maltrato.

Las personas maltratadas a menudo se culpan por lo que pasa, piensan que nadie les creerá lo que dicen o que su situación es desesperada y que no tiene salida. Si le están haciendo daño o lo(a) están maltratando de cualquier manera, no es su culpa y no está solo(a). A continuación hay recursos que lo(a) pueden ayudar.

Línea especial de crisis RESPOND disponible las 24 horas:
1-617-623-5900

Los que no oyen bien deben marcar el 711

Línea especial SafeLink (multilingüe): **1-877-785-2020**

En español: Llámanos y hablemos a **1-800-223-5001**

TTY: **1-800-688-4889** (pida por una conexión directa)

Fuente: RESPOND, Inc. www.respondinc.org

Atención preventiva para adultos de 21 años de edad y mayores

La atención preventiva de rutina es importante para permanecer sano(a). El NHP insta a todos sus miembros a que visiten a sus proveedores de atención primaria para obtener atención preventiva. Algunos ejemplos de atención preventiva son:

- Exámenes físicos — cada dos a tres años
- Monitoreo de la presión de la sangre — al menos cada dos años
- Detección del colesterol — cada cinco años
- Exámenes de la pelvis y pruebas Papanicolaou (mujeres) — inicie las pruebas Papanicolaou y los exámenes de la pelvis a los tres años del primer contacto sexual o a los 21 años de edad. Cada uno a tres años, dependiendo de los factores de riesgo
- Detección de cáncer de seno/mamograma — todos los años a partir de los 40 años de edad
- Detección del cáncer del colon y del recto — prueba de sangre oculta en la materia fecal todos los años, sigmoidoscopia cada 3 a 5 años, colonoscopia cada 10 años a partir de los 50 años de edad
- Vacuna contra la gripe—todos los años
- Exámenes de la vista— una vez cada dos años
- Detección de la diabetes — cada tres años a partir de los 45 años de edad. Detección más a menudo y comenzando a una edad más temprana para los que tienen exceso de peso y factores de riesgo
- Dental —llame al Departamento de Servicios a los Miembros del NHP para preguntar sobre la cobertura dental específica que tiene a su disposición por medio del NHP o de MassHealth

El NHP cubre muchos más beneficios de atención preventiva. Hable con su proveedor de atención primaria sobre sus necesidades de atención de la salud de rutina.

Afirmación

El NHP reconoce que el uso insuficiente de servicios médicamente necesarios puede tener un efecto adverso sobre la salud y el bienestar de nuestros miembros. Es por eso que el NHP promueve el uso apropiado de los servicios. Las decisiones del NHP sobre el manejo de la utilización se basan únicamente en la medida en que la atención y el servicio son apropiados y en la existencia de cobertura. El NHP no recompensa específicamente a los profesionales de la salud o a otras personas por realizar revisiones o por emitir denegaciones de cobertura o de servicios, ni tampoco el NHP proporciona incentivos financieros a los que toman decisiones sobre el manejo de la utilización para estimular decisiones que resulten en que servicios médicamente necesarios no se usen tanto como sean necesarios.

Muchas personas piensan que las bebidas deportivas son saludables, pero la mayoría de ellas son sólo agua con azúcar, al igual que las gaseosas.

Un estudio reciente¹ halló que los adolescentes están bebiendo más bebidas azucaradas que lo que los adolescentes bebían hace diez años. En general, los muchachos en el estudio estaban obteniendo 365 calorías diarias de estos tipos de bebidas:

- Bebidas de fruta
- Gaseosas
- Bebidas deportivas

La sorpresa en el estudio fue que los muchachos que aparte de eso estaban comiendo comida saludable y haciendo ejercicio físico bebieran tantas bebidas deportivas con mucha

azúcar. Aproximadamente la tercera parte de los adolescentes estudiados dijeron que bebían hasta tres diarias. Eso es una gran parte de las calorías que consume un adolescente a diario. Para las muchachas adolescentes típicas se recomiendan 2,200 calorías diarias y para los muchachos adolescentes típicos 2,500 a 3,000 calorías.

Eso también cuesta dinero. Una sola bebida deportiva diaria a \$1.50 suma casi \$550.00 por año.



Lo que es posible que los adolescentes no sepan es que al igual que las gaseosas, las bebidas deportivas contienen mucha azúcar y cafeína. La cafeína tiene una mayor probabilidad de causar pérdida de líquido y de no reemplazar líquidos.² En cuanto al azúcar, muchas de las bebidas son hasta 18 por ciento azúcar.

Con tanta azúcar, beber sólo una gaseosa o una bebida deportiva diaria puede causar un aumento de 15 libras en un año, a menos que se reduzcan las calorías de alguna otra manera o que se quemem con más actividad.

Es mucho más fácil dejar de beber las calorías adicionales que tratar de quemarlas. Quemar esa cantidad de 356 calorías diarias, requeriría que una persona de 200 libras hiciera ejercicio físico durante una hora todos los días.³

Una hora

Andar en bicicleta	364 calorías
Tai chi	364 calorías
Caminar a 3.5 mph	346 calorías

Media hora

Partido de béisbol	364 calorías
Correr a 5 mph	364 calorías
Nadar	320 calorías

El estudio también señaló que si bien los muchachos beben gaseosas y bebidas deportivas en muchos lugares, beben entre el 5 y el 70 por ciento en su casa y sólo entre el 7 y el 15 por ciento en la escuela. Eso facilita que se eviten las bebidas deportivas, porque en el hogar hay más bebidas para elegir.

Así que piénselo antes de que usted o su hijo(a) beban esa gaseosa, bebida deportiva o ponche de frutas. No deje de tener otras bebidas para elegir en su hogar. El agua, la leche o el jugo de fruta pueden ser una opción más saludable para todos.

¹ Dietary and Activity Correlates of Sugar-Sweetened Beverage Consumption Among Adolescents” Pediatrics, 27 de septiembre de 2010, <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/peds.2010-1229v1>

² “Sports Drink—Good or Bad?” Women Fitness, acceso el 10/06/10, www.womenfitness.net/sportsdrink.htm

³ “Exercise for weight loss: Calories burned in 1 hour, Mayo Clinic, acceso el 10/06/10, www.mayoclinic.com/health/exercise/SM00109



Bebidas deportivas muy azucaradas

Las bebidas deportivas no son mucho mejores que las gaseosas

Toma de conciencia sobre el cáncer de seno

Lo que pueden hacer las mujeres para protegerse

Los tamaños de los tumores

Un mamograma puede detectar tejido canceroso del seno con tamaños mucho menores que los que se pueden palpar. Los tumores que encuentran las mujeres que se examinan regularmente los senos, e incluso los que encuentran los médicos, son más grandes. El bulto promedio que encuentran las mujeres no capacitadas para hacerse exámenes de los senos ellas mismas, es de 1.5 pulgadas.

El tamaño de un tumor de cáncer de seno

Un mamograma lo puede detectar, e incluso uno más pequeño

Su médico lo puede palpar durante un examen clínico

Usted lo puede detectar al examinarse regularmente los senos

Puede ser que no se lo detecte sin un mamograma o un examen que se hace usted misma

Fuente: Women's Health Exchange
www.womenshealthexchange.org

Cobertura del NHP de cirugía posterior a una mastectomía

El NHP, como lo requiere la Ley de 1988 de Salud y Derechos del Cáncer de la Mujer (Women's Health and Cancer Rights Act of 1998), proporciona beneficios de servicios vinculados a la mastectomía, incluyendo todas las etapas de reconstrucción y cirugía para alcanzar simetría entre los senos, así como las prótesis y el tratamiento de las complicaciones resultantes de una mastectomía, incluyendo el linfedema.

Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios a los Miembros del NHO, al 1-800-462-5449 (TTY 1-800-655-1761).

En Estados Unidos, el 75 por ciento de los casos de cáncer de seno ocurren en mujeres de 50 años de edad y mayores, según el Instituto Nacional de la Salud. Si bien una mujer de 30 a 39 años de edad puede tener aproximadamente una probabilidad de 1 en 233 de tener un diagnóstico de cáncer de seno, después de los 50 años de edad la probabilidad es 1 en 38 y a los 60, 1 en 27.*

Todas las mujeres deben estar conscientes de su riesgo de tener cáncer de seno. Es más importante a medida que las mujeres envejecen, porque el riesgo de tener cáncer de seno aumenta con la edad.

Las mujeres que no hace nada corren el riesgo de que el cáncer se encuentre en una etapa más tardía. Eso puede añadir a la atención de la salud, a los medicamentos y a las operaciones necesarias para tratar el cáncer. También hay una mayor probabilidad de que el cáncer sea mortal si se encuentra en una etapa más avanzada.

The three most important things you can do to protect yourself:

1 Conozca sus factores de riesgo personales

Nadie sabe que causa el cáncer de seno. Pero sí sabemos que algunos factores de riesgo pueden aumentar la probabilidad de que Ud. contraiga cáncer. Si bien muchas mujeres que tienen factores de riesgo nunca contraen cáncer de seno, hablar con su profesional de atención primaria sobre cómo reducir su riesgo es un primer paso importante para evitar el cáncer.

Los Centros para el Control de las Enfermedades (CDC) dicen que estos factores de riesgo pueden aumentar su probabilidad de tener cáncer de seno:

- Envejecer
- Tener el primer período menstrual a menor edad
- Empezar la menopausia a mayor edad
- Ser de mayor edad al tener el primer hijo
- No haber tenido hijos
- No haber dado pecho
- Antecedentes personales de cáncer de seno o de otra enfermedad del seno
- Antecedentes familiares de cáncer de seno
- Tener exceso de peso
- Tratamiento de terapia de radiación del seno o del pecho
- Usar terapia de reemplazo hormonal a largo plazo (estrógeno y progesterona juntos)
- Tener cambios en los genes relacionados con el cáncer de seno
- Usar pastillas para el control de la natalidad
- Beber más de una bebida alcohólica diaria
- No hacer ejercicio físico regularmente

El Instituto Nacional de la Salud dice que cerca del 97 por ciento de las mujeres que encuentran cáncer de seno están libres de cáncer 5 años después si el cáncer se encuentra cuando todavía es pequeño y en el mismo lugar en que empezó.

2 Conozca los signos de advertencia y los síntomas

Es posible que no haya síntomas ni signos cuando el cáncer comienza a crecer, pero en un cierto momento el cáncer puede causar uno o más de estos signos de advertencia, dicen los CDC:

- Nuevo bulto en un seno o debajo del brazo
- Engrosamiento o hinchazón en el seno
- Irritación u hoyuelos en la piel
- Piel enrojecida o escamosa en la parte del pezón o en el seno
- Tirar hacia adentro o dolor en la parte del pezón
- Secreción aparte de leche del seno
- Cualquier cambio de tamaño o de forma
- Dolor en cualquier parte del seno

Llame inmediatamente a su proveedor si nota algunos de estos signos al examinarse los senos Ud. misma. Su proveedor puede verificar que la causa no sea cáncer.

Si bien los signos indicados arriba no siempre conducen a cáncer, sólo su profesional de atención primaria o su ginecólogo u obstetra pueden saberlo con seguridad.

3 Hágase un mamograma todos los años

No hay signos de advertencia en algunos casos de cáncer. Es por eso que es muy importante hacerse un mamograma todos los años a partir de los 50 años de edad. Si Ud. tiene algunos de los riesgos indicados a la izquierda, es posible que su profesional de atención primaria sugiera que se haga un mamograma siendo más joven.

Hacerse un mamograma puede ser más fácil que lo que piensa. Por ejemplo, si es miembro del Neighborhood Health Plan:

- Los mamogramas son gratuitos para las mujeres a partir de los 50 años de edad
- Por lo general no hay copagos
- No es necesario que la remita un proveedor
- Se hacen en muchos lugares
- Los mamogramas de rutina sólo se tienen que hacer una vez por año

*National Cancer Institute— www.cancer.gov/cancertopics/factsheet

Conéctese — Vea estos recursos locales

Neighborhood Health Plan — www.nhp.org

Lugares en que se hacen mamografías — www.massmammography.com

Camión de mamografías de Dana Farber — 617-632-1974

YWCA Boston — www.ywcaboston.org



El NHP y el YMCA se unen para un Phone-a-thon contra el cáncer de seno

A principios de octubre, el NHP patrocinó el Phone-a-thon del YMCA de Toma de Conciencia sobre el Cáncer de Seno. Treinta miembros del personal del NHP trabajaron horas extras para hacer 600 llamadas telefónicas a miembros del YWCA y del NHP.

Los miembros del personal pudieron hablar a más de 150 mujeres sobre su salud física y del seno, contestar preguntas y darles detalles sobre:

- Lugares en que se hacen mamografías
- El camión de mamografías de Dana Farber
- La línea telefónica especial sobre mamografías del NHP

Tanto el YWCA como el NHP estuvieron complacidos con los resultados. Además de darles información, los que hicieron las llamadas ayudaron a las miembros a:

- Hacer una visita clínica para un mamograma
- Inscribirse en el servicio de recordatorio del YWCA de salud del seno con mensajes de texto
- Inscribirse en el taller de salud del seno del YWCA

Si tiene preguntas sobre la salud del seno o sobre hacerse un mamograma, llame al NHP NHP at 1-866-455-1344.





Obtenga respuestas a preguntas de salud, a cualquier hora del día o de la noche.

La Línea de Asesoramiento Atendida por Enfermeras le brinda acceso a una enfermera registrada las 24 horas del día y los siete días de la semana. Puede llamar sobre cualquier inquietud de salud que tenga, grande o pequeña. Este servicio es gratuito para todos los miembros del NHP.

Cuando llama a la Línea de Asesoramiento Atendida por Enfermeras obtiene:

- Acceso gratuito a asesoramiento prestado por una enfermera sobre cualquier tema.
- Información grabada sobre salud y bienestar. Hay más de 1,000 temas en inglés y más de 500 de ellos están en español.
- Enfermeras que hablan inglés y español. Traduciremos sin costo para todos los miembros que no hablen inglés.
- Privacidad total. Su llamada y lo que habla con la enfermera son privados. La información sólo será compartida con su médico o con otros profesionales de atención de la salud del NHP, si corresponde.

No hay límites sobre el número de llamadas que puede hacer. Llame con la frecuencia con que lo necesite. Puede ponerse en contacto por teléfono con el servicio las 24 horas del día y los siete días de la semana llamando al Departamento de Servicios a los Miembros del NHP, al 1-800-462-5449 (sin cargo) o en línea en www.nhp.org.

Si hay una necesidad médica urgente, póngase en contacto con su profesional de atención primaria. Si hay una emergencia, llame al 911.

¿Tienes un Documento de Tutor Designado?

¿Qué es un Documento de Tutor Designado?

Es un documento legal que lo(a) protege cuando no puede hablar y tomar decisiones por sí mismo a causa de una enfermedad, discapacidad o lesión. Este documento permite que alguien hable en su nombre y protege su derecho a rehusar tratamiento si no lo desea o a pedir tratamiento si lo desea.

Es importante que hable con su médico sobre su Documento de Tutor Designado. Su proveedor puede contestar preguntas sobre su atención médica si Ud. no puede hablar por sí mismo a causa de una enfermedad, discapacidad o lesión. Si tiene 18 años de edad o más, debe tener un Tutor Designado.

Puede elegir a alguien en su familia o a un amigo íntimo de confianza para que tome decisiones serias sobre la atención de su salud. Debe decirle a la persona que elige sobre sus deseos acerca de lo que debe ocurrir si no puede hablar o tomar decisiones por sí mismo(a). Siempre conviene elegir a una segunda persona, en caso de que a la primera persona le resulte demasiado difícil tomar decisiones o necesite ayuda para tomar decisiones. No debe elegir a su médico como la persona para lo haga en su nombre, porque si lo hace otro médico tendrá que ocuparse de la atención de su salud.

Una vez que haya elegido a alguien y le haya dicho cuáles son sus deseos, tendrá que tener un documento por escrito que diga a quién eligió para que tome decisiones sobre la atención médica si usted no puede tomarlas por sí mismo(a). Ese documento tiene que estar firmado por usted y tiene que tener dos testigos que firmen el documento para demostrar que Ud. lo firmó. Puede encontrar este documento en www.massmed.org. Una vez allí vaya a **Patients > End Of Life Care > Health Care Proxy Information And Forms**. O puede llamar al NHP al 1-800-433-5556 y hablar con uno de nuestros representantes de Servicios a los Miembros, que le podrá enviar una copia de este formulario.

Después de haber firmado un Documento, debe entregarles copias a su cónyuge o compañero(a), a su proveedor, al hospital que emplea, a la persona que eligió para que tome decisiones y a la segunda persona que eligió para eso. No deje de quedarse con una copia. Si lo desea, puede entregar una copia a otros miembros de la familia, amigos íntimos o a su miembro del clero.

Si alguna vez cambia de opinión sobre la persona que elige para que tome decisiones sobre la atención médica cuando usted no puede hacerlo por sí mismo, puede romper su documento designado y empezar uno nuevo.

Derechos y responsabilidades de los miembros

Como miembro valorado(a) del Neighborhood Health Plan (NHP), tiene derecho a:

- Recibir información sobre el NHP, nuestros servicios, nuestros proveedores y profesionales, sus beneficios cubiertos y sus derechos y responsabilidades como Miembro del NHP.
- Recibir servicios de interpretación oral sin cargo de todos los materiales, en cualquier idioma.
- Que sus preguntas e inquietudes se contesten completa y cortésmente.
- Que lo(a) traten con respeto teniendo en consideración su dignidad.
- Tener privacidad durante el tratamiento y esperar que todos sus datos y comunicaciones se mantengan confidenciales.
- Hablar sobre y recibir información acerca de sus opciones de tratamiento, independientemente del costo o de la cobertura de beneficios, con su proveedor, de manera tal que lo entienda. Es posible que usted sea responsable por el pago de servicios no incluidos en los servicios cubiertos correspondientes a su tipo de cobertura.
- Estar incluido(a) en todas las decisiones sobre la atención de su salud, incluyendo el derecho a rehusar tratamiento.
- Cambiar su proveedor de atención primaria.
- Tener acceso a Atención de Emergencia las veinticuatro (24) horas del día y los siete (7) días de la semana.
- Tener acceso a un proceso sencillo para expresar sus inquietudes y esperar seguimiento del NHP.
- Presentar una queja o una apelación si tuvo una experiencia insatisfactoria con el NHP o con cualquiera de nuestros proveedores contratados o si está en desacuerdo con ciertas decisiones tomadas por el NHP.
- Hacer recomendaciones sobre los derechos y responsabilidades de los miembros del NHP.
- Estar libre de toda forma de restricción o aislamiento empleados como medios de coacción, disciplina, comodidad o represalia.
- Aplicar libremente sus derechos sin que ello afecte adversamente la manera en que lo(a) tratan el NHP y/o su proveedor.
- Pedir y recibir una copia de sus datos médicos y solicitar que se cambien o corrijan.
- Recibir los servicios de atención de la salud que le corresponden como se halle indicado en su manual del miembro o en la lista de servicios cubiertos.

Como miembro del NHP, también tiene responsabilidades. Es su responsabilidad:

- Elegir un proveedor de atención primaria, el proveedor responsable por su atención.
- Llamar a su proveedor de atención primaria cuando necesite atención de la salud.
- Decirles a todos los proveedores de atención de la salud que es miembro del NHP.
- Dar la información completa y fiel sobre su salud que el NHP o su proveedor necesitan para proporcionarle atención.
- Entender el papel de su proveedor de atención primaria en proporcionarle su atención y hacer arreglos para otros servicios de atención de la salud que usted necesite.
- En la mayor medida posible, entender sus problemas de salud y participar en la toma de decisiones sobre la atención de su salud y en elaborar metas de tratamiento con su proveedor.
- Seguir los planes e instrucciones acordados por usted y su proveedor.
- Entender sus beneficios y saber qué está cubierto y qué no está cubierto.
- Llamar a su proveedor de atención primaria dentro de las cuarenta y ocho (48) horas de haber recibido atención de emergencia o tratamiento fuera de la zona. Si tuvo una emergencia de salud de la conducta (de salud mental, drogadicción o alcoholismo), debe ponerse en contacto con su proveedor de atención de la salud de la conducta, si tiene uno.
- Notificar al NHP y a MassHealth todos los cambios en su información personal, como dirección, número de teléfono, casamiento, añadidos a la familia, elegibilidad para otra cobertura de seguro de salud, etc.
- Entender que posible que usted sea responsable por el pago de servicios que recibe que no estén descritos como cubiertos en su manual del miembro o en la lista de servicios cubiertos correspondiente a su tipo de cobertura.

Administración y Apoyo Personal de la Salud y Enfermedades

Si tiene problemas de salud que le resulta difícil atender, es posible que el NHP lo(a) pueda ayudar. El NHP tiene asesores de salud personal que pueden ayudar a usted y a su proveedor mientras que esté en tratamiento. También podemos ayudar con otras cosas en su vida que puedan hacer que le resulte difícil permanecer sano(a).

Sin costo para usted, NHP ofrece asesores de salud personalizada:

- Asesoramiento sobre la salud y apoyo específico para prevenir o controlar su enfermedad crónica o problemas de salud
- Planes de tratamiento específicos para usted para ayudarlo(a) a permanecer sano(a)
- Alguien que pueda explicarle los beneficios y servicios que puede obtener
- Materiales educativos que lo(a) ayudan a administrar la atención de su salud
- Ayuda para obtener recursos comunitarios de apoyo y para necesidades especiales
- Alguien que pueda coordinar la atención de su proveedor con otros que lo atiendan para asegurar que usted obtenga la atención que necesite
- Recursos y herramientas de salud

Los asesores de salud personal del NHP incluyen enfermeras, profesionales de servicios sociales, terapeutas y clínicos de salud de la conducta expertos en ayudar a niños y adultos con necesidades complejas de atención de la salud.

Entre otras cosas, la administración de la atención es para:

- Adultos con discapacidades físicas serias
- Atención después de una estadía en el hospital
- Necesidades de atención complejas, lesiones que requieren rehabilitación
- VIH y sida
- Trasplante de órganos
- Atención antes y después del embarazo
- Atención pediátrica y atención especial para niños con discapacidades físicas serias
- Programa para dejar de fumar
- Recursos sociales
- Necesidades educativas especiales
- Programa de administración del asma
- Programa de administración de la diabetes
- Salud de la conducta

Además de los programas de administración del asma y de la diabetes, el NHP también ofrece programas de administración de enfermedades para miembros con trastornos crónicos y poco comunes, tales como:

- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad pulmonar crónica
- Fibrosis quística
- Anemia de células falciformes
- Enfermedad de las arterias coronarias
- Ataques y epilepsia

Nos puede llamar directamente al 1-800-462-5449 (TTY: 1-800-655-1761) para ver si alguno de nuestros programas es adecuado para usted o puede encontrar más información sobre nuestros programas en su Manual del Miembro o en el sitio web del NHP, en www.nhp.org; haga clic en Miembros y después en Su salud.

¡Tenemos las herramientas para usted!

En nuestra página interactiva de Herramientas, en el sitio web del NHP, hay herramientas que le permitirán aprender más sobre el estado de su salud. Vaya a www.nhp.org y elija Para los Miembros, después Su salud y en ¡Tenemos las herramientas para usted! Haga clic en “el estado de su salud”. Tome una prueba o ponga su información para averiguar sobre su propia salud. Algunos de los temas son:

Herramientas de salud y estado físico

- ¿Qué pruebas de detección de enfermedades necesita?
- ¿Está en riesgo de tener un ataque cardíaco?
- ¿Está su peso aumentando sus riesgos de salud?
- ¿Cuál es el IMC de su hijo(a)?
- ¿Cuántas calorías quemó?

Herramientas sobre el estilo de vida

- ¿Acorta su vida el fumar?
- ¿Tiene un problema de alcohol?
- ¿Está deprimido(a)?
- ¿Cuál es su nivel de estrés?

Herramientas para el embarazo

- De embrión a bebé en 9 meses
- ¿Cuándo es usted más fértil?
- ¿Cuál es su fecha proyectada de parto?

Encuentre estas herramientas y más en www.nhp.org.



Acuerdo del NHP de remuneración de médicos

Pagamos a los proveedores del NHP de una de dos maneras. A algunos proveedores se les paga con el método de honorarios por servicios, es decir que se les paga todas las veces que usted recibe atención. Esta es la manera en que se les paga a la mayoría de los especialistas. Algunos proveedores de atención primaria reciben una cantidad fija por miembro por mes. Eso se conoce como “capitación”. Consulte su Directorio de proveedores del NHP si desea saber cómo le paga el NHP a su proveedor.

¿Necesita un Directorio de Proveedores?

El Directorio de Proveedores del NHP está disponible en el sitio web del NHP, en www.nhp.org.

Para obtener información sobre proveedores bajo contrato o para solicitar una copia del Directorio de Proveedores del NHP, los miembros que no tienen acceso a Internet pueden llamar al Departamento de Servicios a los Miembros del NHP, al: 1-800-462-5449 (TTY 1-800-655-1761). Se atiende de lunes a viernes de 8 de la mañana a 6 de la tarde y los jueves de 8 de la mañana a 8 de la noche.

Acceso y utilización

Para obtener acceso a información sobre el proceso de administración de la utilización, así como para pedidos de autorización y decisiones, tiene acceso al NHP de lunes a viernes de 8 de la mañana a 6 de la tarde y los jueves de 8 de la mañana a 8 de la noche. Llame al 1-800-462-5449 (TTY 1-800-655-1761) o envíe un fax al 1-617-772-5512.

El personal de Operaciones Clínicas está a disposición de los que desean obtener información sobre el proceso de administración de la atención de lunes a viernes de 8:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, en el 1-800-462-5449 (TTY 1-800-655-1761). Puede dejar un mensaje o enviar un fax fuera del horario de atención. Las líneas están disponibles 24/7. Todos los mensajes que se dejan fuera del horario de atención se leen el próximo día laborable.

Un hogar libre de humo es un hogar más saludable para todos

Por Angel Cosme, especialista maestro certificado en el tratamiento de la adicción al tabaco del Programa del NHP Para Dejar de Fumar

En Massachusetts es ilegal fumar en lugares de trabajo, restaurantes y bares. Estudios recientes han demostrado que esas prohibiciones protegen a nuestros niños contra el daño que causa el tabaco. Han reducido el tiempo que los niños tienen que pasar en el hospital. En otras palabras, proteger a nuestros niños de los efectos dañinos del tabaco es una de las mejores cosas que podemos hacer como sociedad.

Ahora tenemos que hacer lo mismo en nuestros hogares. Todos los adultos que fuman pueden optar por no fumar en su hogar incluso si no están listos para dejar de hacerlo.

El humo del tabaco permanece en los hogares porque penetra y queda en la ropa, las alfombras, los sofás y otras telas después de que se fuma. Ese humo se llama “humo de tercera mano”. Nueva investigación ha demostrado que hasta el humo de tercera mano es peligroso para la gente.



Una de las maneras en que podemos proteger a nuestros hijos contra los peligros del humo del tabaco es haciendo que nuestros hogares estén libres del humo del tabaco. Si fuma, puede optar por no fumar en su casa, una opción que tendrá beneficios de salud muy reales para todos sus seres queridos.

Si está listo(a) para dejar de fumar, llame al NHP, al 617-204-1447, para averiguar sobre nuestros apoyos para dejar de fumar.

En un esfuerzo para proteger a los no fumadores, la Departamento de Viviendas de Boston se fijó el objetivo de prohibir que se fume en todos sus edificios de viviendas públicas para 2013.



Nuevo nombre para el Programa del NHP de Trastornos Crónicos Comunes

El nombre del programa del NHP de trastornos crónicos comunes está cambiando de AccordantCare a Alere.

Los que están en el programa no tendrán ningún cambio en el nivel o el tipo de servicio. Las enfermeras con las que trabajó seguirán siendo las mismas. El único cambio es que verá el nombre “Alere” en las cartas y otra correspondencia.



Alere tiene el mismo objetivo, ayudarlo(a) a tomar las mejores decisiones sobre la atención de su salud. Ellos pueden ayudarlo(a) a llevar un estilo de vida más saludable o a aprender destrezas para cuidarse a sí mismo(a) para lidiar con una enfermedad.

Como lo hizo anteriormente, el programa incluye:

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Enfermedad de las Arterias Coronarias (EAC)
- Insuficiencia Cardíaca

Los servicios de Alere son gratuitos. Sus datos de salud son privados. Todos los miembros del NHP que tengan preguntas sobre el programa Alere pueden ponerse en contacto con Alere las 24 horas del día y los siete días de la semana llamando a la línea de su Programa de Administración de la Salud, 1-800-227-3728.

Alere es una marca registrada del grupo de compañías Alere.

Información importante para los miembros

Neighborhood Health Plan (NHP) es una organización autorizada para el mantenimiento de la salud (licensed health maintenance organization, HMO). Como HMO tenemos ciertos requisitos que usted, como miembro, tiene que cumplir como parte de su acuerdo con nosotros. Estos requisitos y obligaciones se encuentran en su Manual del Miembro del NHP. Si es miembro de un plan comercial, consulte también su Resumen de beneficios. Si es miembro MassHealth, consulte su folleto de servicios cubiertos del NHP y la lista de servicios excluidos. Todos estos documentos se pueden encontrar en el sitio web del NHP, en www.nhp.org.

Su Manual del Miembro del NHP y sus documentos de beneficios o servicios son importantes y contienen lo siguiente:

- El número telefónico gratuito del NHP y el horario de atención
- El nombre y el número de teléfono de servicios a los clientes de todos los subcontratistas del NHP
- La disponibilidad de servicios de interpretación telefónica para los miembros que no hablan inglés

- La disponibilidad de materiales escritos en diferentes idiomas o en formatos alternativos y cómo obtenerlos
- Los beneficios y servicios incluidos en, y excluidos de, la cobertura y cómo tener acceso a esos beneficios y servicios
- Los beneficios, procedimientos y programas de farmacia
- Los beneficios de salud de la conducta
- Los copagos y otros cargos de los que usted es responsable
- Las restricciones de beneficios y los servicios no cubiertos, su acceso a ellos y el costo
- Cómo presentar un reclamo por servicios cubiertos
- Cómo obtener información sobre proveedores en la red del NHP
- Cómo obtener servicios de atención primaria y el papel que desempeñan los proveedores de atención primaria y dónde tener acceso a ellos
- Cómo obtener servicios de especialistas y servicios de hospital y el proceso de referido
- Cómo obtener servicios de atención de la salud de la conducta
- Cómo obtener servicios fuera del horario normal de atención

- Cómo, cuándo y dónde obtener servicios de emergencia
- Cómo obtener atención y cobertura cuando se encuentra fuera de la zona de servicio
- Cómo obtener información o directivas anticipadas o planificación sobre el final de la vida
- Cómo expresar una queja
- Cómo y cuándo apelar una decisión del NHP y los efectos sobre sus servicios cubiertos
- Cómo obtener una audiencia sobre una decisión del NHP ante la Junta de Audiencias o la Oficina del Protección del Paciente
- La forma en que el NHP evalúa nuevas tecnologías
- Sus derechos y responsabilidades como miembro del NHP

Con ciertas excepciones, como miembro del NHP debe obtener servicios de proveedores en la red del NHP. Puede elegir un proveedor yendo al Directorio de Proveedores del NHP en nuestro sitio web, en www.nhp.org, o puede solicitar una copia impresa llamando al NHP al 1-800-433-5556.

La siguiente información se puede encontrar en su Manual del Miembro del NHP:

Las directrices de utilización clínica y los criterios de utilización del NHP se realizan con el aporte de organizaciones nacionales de acreditación. Las directrices del NHP se basan en evidencias, en la mayor medida posible, y se aplican teniendo en consideración las necesidades individuales de atención de la salud. Las directrices del NHP se repasan cada dos años y más a menudo cuando nuevos medicamentos, tratamientos y tecnologías se adoptan como prácticas médicas de aceptación general.

Para obtener información sobre el NHP si tiene alguno de los siguientes planes de salud del NHP (NHP Care and Business Choice, NHP Commonwealth Care, NHP Commonwealth Choice, GIC HMO) puede ponerse en contacto con la Oficina de Protección del Paciente (Office of Patient Protection, OPP) en cualquier momento llamado al 1-800-436-7757, por fax en el 1-617-624-5046 o por Internet en www.mass.gov/dph/opp

Hay más información disponible sobre médicos autorizados para ejercer en Massachusetts proporcionada por la Junta de Inscripción en Medicina. Visite www.massmedboard.org para encontrar información sobre la educación, afiliación a hospitales, estado de la certificación de la Junta y más.

Si en algún momento a usted o su PCP les resulta difícil encontrar servicios necesarios en la red de NHP, usted o su PCP pueden llamar al NHP para obtener asistencia con las remisiones. Si lo solicita, el NHP también confirmará la disponibilidad y hará arreglos para la obtención de servicios no disponibles en la red.

Noticias del NHP

El Equipo del NHP de Administración del Asma fue honrado con un premio de la EPA



En junio, el NHP recibió el Premio Nacional de Liderazgo Ambiental en el Manejo del Asma de la Dirección de Protección Ambiental de EE UU (EPA).

El NHP fue uno de sólo cinco programas del país que recibieron este premio. La EPA presentó al NHP el premio de cristal grabado en su "Ceremonia de Reconocimiento" celebrada en Washington, D.C., durante el Foro Nacional de Comunidades en Acción sobre el Asma.

El Dr. James Glauber, director médico senior del NHP y líder del programa del asma, viajó a Washington el 17 de junio con otros miembros del equipo para recibir el premio de Mike Flynn, director de la Oficina de la EPA de Radiación y Aire en Edificios. "Es un honor aceptar el Premio Nacional de Liderazgo Ambiental en nombre del NHP", dijo el Dr. Glauber. "Estoy muy orgulloso de ser parte de una organización que tiene el compromiso, la visión y el personal talentoso para combatir la carga del asma que afecta a tantos de nuestros miembros".

Para obtener más información sobre el premio, visite www.epa.gov/asthma/leadership_award_2010.html

Guías de Salud Sí a...

Sí a las opciones de alimentos saludables y Sí al control de la presión de la sangre elevada son dos guías que proporciona el NHP. Ambas guías, que están disponibles en inglés y en español, usan fotos e ilustraciones para mostrar datos útiles y son fáciles de usar tanto por adultos como por niños. Las ilustraciones de Sí a... lo(a) ayudan a aprender sobre opciones y acciones saludables. Pida una copia llamando al Departamento de Servicios a los Miembros del NHP, al 1-800-462-5449.





Neighborhood Health Plan™

Cuidar de su salud es nuestra promesa.

NONPROFIT ORG
U.S. Postage
PAID
Permit No. 54302
Boston, MA

Neighborhood Health Plan 253 Summer Street, Boston, MA 02210

www.nhp.org

Atención preventiva y del niño sano para todos los niños

Los niños y jóvenes menores de 21 años de edad deben ir a su profesional de atención primaria para que los examine incluso cuando están bien. Como parte del examen de un niño o un joven sanos, el médico ofrece pruebas de detección para averiguar si hay algún problema de salud. Algunas de estas pruebas son:

- Salud
- Vista
- Dental
- Audición
- Desarrollo
- Salud de la conducta
- Puesta al día con las vacunas

El NHP paga los exámenes de su hijo(a). En los exámenes del niño sano, el proveedor de su hijo(a) puede encontrar y tratar pequeños problemas antes de que pasen a ser grandes.

Las edades en que se debe llevar a un niño o a un joven a que le hagan exámenes físicos y pruebas de detección son:

- 1 a 2 semanas
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses

Entre los 2 y los 20 años de edad, los niños y jóvenes deben ir a su médico una vez por año.

Los niños y los jóvenes también deben ir a su médico siempre que haya alguna inquietud sobre sus necesidades médicas, emocionales o de salud de la conducta, incluso si no es el momento de ir a que les hagan el examen de rutina.

Our Neighborhood

Una publicación de
Neighborhood Health Plan
Boston, Massachusetts

NHP Customer Care Center
1-800-462-5449

Deborah Enos, presidenta y
funcionaria ejecutiva principal

David Segal, funcionario principal de operaciones

Paul Mendis, MD, funcionario médico principal

James Glauber, MD, director médico senior

Matthew Collins, MD, director médico

Rhian Gregory, director de comercialización y
comunicaciones corporativas

Nicole Fletcher, gerente de comercialización y
comunicaciones corporativas

Laurie Hill Dunning, especialista senior en
comercialización y comunicaciones corporativas

Anna Adams, especialista en comercialización y
comunicaciones corporativas

Todas las fotografías son sólo para fines ilustrativos. Los modelos en las fotografías no tienen ninguna conexión en la vida real con el tema de los artículos.

Neighborhood Health Plan es una marca registrada del Neighborhood Health Plan, Inc. Todos los demás nombres se emplean sólo para fines de comunicación y son marcas registradas de sus respectivas empresas. ©2010 Neighborhood Health Plan, Inc. Todos los derechos reservados.