

El boletín para los miembros del NHP



Our Neighborhood

Otoño | Invierno 2011

**La vacuna contra
la gripe — Lo que
necesita saber**

**Qué pasa cuando le
hacen un mamograma**

**Lo más importante que
hay que hacer cuando
uno es diabético**

**¡Nuevo! El plato
de comida**

**La línea especial
SafeLink**

nhp.org



**Neighborhood
Health Plan™**

Cuidar de su salud es nuestra promesa.

Índice



Artículos de Fondo

- 3 Vivir con diabetes**
- 4 La salud de su hijo**
- 7 ¡Nuevo! El plato de comida**
- 8 Salud femenina**
- 11 La línea especial SafeLink**
- 2 Las alergias del otoño**
- 4 Realmente necesita hacerse un chequeo después de que nace su bebé**
- 5 ¿Es posible que su hijo tenga una conmoción cerebral?**
- 6 La seguridad de los medicamentos y cómo desecharlos sin peligro**
- 8 Qué pasa cuando le hacen un mamograma**
- 12 Los riesgos de la limpieza del colon**
- 13 ¿Tiene voluntades anticipadas?**

Información importante sobre la vacuna contra la gripe

No corra riesgos con la gripe. Cualquiera puede contagiarse. Niños y adultos saludables pueden enfermarse y contagiar a familiares y amigos. La mejor protección es vacunarse ahora.

El invierno está a la vuelta de la esquina y eso significa un mayor riesgo de enfermarse. Esta enfermedad le puede causar fiebre, dolor de garganta, tos, escalofríos, dolor de cabeza y del cuerpo y problemas con sus pulmones. Todos los años mueren muchas personas a causa de esta enfermedad. El Centro del Control de Enfermedades recomienda enfáticamente que todas las personas mayores de seis meses de edad se vacunen contra la gripe.

Hechos sobre la vacuna contra la gripe

- La vacuna es segura
- La vacuna no le puede dar gripe
- Cuando antes se vacune, mejor (no espere a que la gente a su alrededor se enferme)
- Ud. se tiene que vacunar todos los años (incluso si se la puso el año pasado)
- Es posible que las personas que son alérgicas a los huevos, se puedan vacunar (consúltelo con su médico)

Hay dos tipos disponibles de vacuna contra la gripe:

- La vacuna inyectable, que se inyecta en el músculo
- El aerosol nasal, que se aspira por la nariz (la vacuna nasal en aerosol no es recomendable para todos)

Si Ud. tiene preguntas sobre como vacunarse, llame al consultorio de su médico. Para obtener información actualizada sobre la gripe, visite www.cdc.gov/flu o www.aapredbook.org/flu

¿Está Ud. en un alto riesgo de enfermarse gravemente de gripe?

Algunas personas tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente si se contagian. Las personas con mayores riesgos incluyen:

- Mujeres embarazadas
- Niños pequeños
- Personas mayores y ancianos
- Personas con problemas de salud crónicas, como asma, diabetes, enfermedades al corazón y pulmones

Si Ud. vive con una persona de alto riesgo de enfermarse, Ud. debe vacunarse. Es peligroso para ellos que Ud. los contagie con la gripe.



¡Una oportunidad para unirse al Comité de Asesoramiento de Miembros del NHP!

NHP está siempre tratando de encontrar maneras de mejorar. ¿Le gustaría a Ud. estar en el equipo de miembros de Medicaid y Commonwealth Care de NHP, para ayudarnos a mejorar nuestros servicios, materiales y sitio web?

Estamos buscando nuevas personas interesadas para que se unan a nuestro Comité de Asesoramiento para Miembros. Nos reunimos tres o cuatro veces al año un viernes por la mañana. Nosotros les regalamos a nuestros miembros del comité una tarjeta VISA por cada reunión a la que asisten. También le pagamos los costos del transporte para llegar a nuestra oficina.

Si Ud. desea obtener más información llame al 617-979-5815 para hablar con el encargado del Comité de Asesoramiento de Miembros o llame al Departamento de Servicios para Miembros de NHP, al 1-800-462-5449.

¿Es segura la vacuna contra la gripe para las personas que son alérgicas a los huevos?

Ahora, las personas que son alérgicas a los huevos no deben tener miedo a vacunarse contra la gripe. Llame a su profesional de la salud para hablar sobre nueva información.

Anteriormente, las personas que eran alérgicas a los huevos no podían vacunarse contra la gripe. La vacuna se produce en base a huevos y la gente creía que podría ser dañino. Los estudios demostraron que la mayoría de las personas con alergias leves (como urticaria o una erupción en la piel) no tuvieron problemas de vacunarse contra la gripe.

El riesgo de tener problemas serios por la gripe es mayor que el riesgo de tener problemas por la vacuna. Las nuevas directrices dicen:

- Que la vacuna debe ser aplicada por un profesional de la salud familiarizado con la alergia a los huevos
- El aerosol nasal no se debe usar
- No es necesario hacer pruebas de alergia en la piel
- Se puede aplicar la dosis completa de la vacuna
- La persona debe ser observada en el consultorio por 30 minutos después de que le ponen la vacuna



¡Sí a...! Guías de salud

Un estilo de vida saludable incluye:

- Comer más frutas y verduras
- Hacer ejercicios físicos, como mínimo 30 minutos diarios

Los expertos dicen que llevar un estilo de vida saludable puede reducir el riesgo de:

- Ataque cerebral
- Elevada presión sanguínea
- Diabetes
- Algunos cánceres

NHP ofrece dos libros que lo pueden ayudar a vivir saludable: Sí a las opciones de alimentos saludables y Sí al control de la presión elevada de la sangre. Ambas guías están en inglés y español. Usan fotos e ilustraciones para mostrar datos de salud y son fáciles de usar para adultos y niños. Las figuras del pulgar hacia arriba y el pulgar hacia abajo ayudan a aprender sobre opciones y acciones saludables. Pida una copia llamando al Departamento de Servicios de Miembros de NHP.

Atención preventiva para adultos de 21 años y mayores

La atención preventiva rutinaria es importante para permanecer sano. NHP insta a todos sus miembros a que visiten a sus profesionales de la salud para obtener atención preventiva. Algunos ejemplos de atención preventiva son:

- Exámenes físicos – cada uno a tres años.
- Control de la presión sanguínea – al menos cada dos años.
- Prueba del colesterol – de cinco años.
- Exámenes de la pelvis y prueba Papanicolaou (mujeres) – Prueba Papanicolaou inicial y prueba de la pelvis tres años después de la primera vez que se tienen relaciones sexuales o a los 21 años. De uno a tres años, dependiendo de los factores de riesgo.
- Detección del cáncer de seno y mamogramas – todos los años después de los 40 años. Algunas mujeres sólo necesitarán esta prueba cada dos años.
- Detección del cáncer de colon y recto – prueba anual de sangre oculta en la materia fecal, sigmoidoscopia cada 3 a 5 años, colonoscopia cada 10 años a partir de los 50 años
- Vacuna contra la gripe – anualmente.
- Exámenes de la vista – una vez cada dos años.
- Prueba de la diabetes – cada tres años a partir de los 45 años. Exámenes más a menudo para menores de edad, para personas con exceso de peso y cuando factores de altos riesgos están presentes.
- Dental – llame al Departamento de Servicios de Miembros de NHP para preguntar sobre cobertura dental específica disponible por medio del NHP o de MassHealth.

NHP cubre más beneficios de atención preventiva. Usted, puede encontrar una lista completa de ellos en NHP.org. No deje de hablar con su profesional de atención primaria sobre sus necesidades de atención rutinaria de salud.

Las alergias del otoño

El otoño es la estación de manzanas recién cosechadas y de árboles multicolores, pero también puede ser un problema para los que padecen de alergias de temporada.

Con lo hermoso que es el otoño, puede ser difícil para los que tienen alergias otoñales. Las causas más comunes son:

- Ambrosía (ragweed), es la principal causa de los síntomas de alergia. El polen de esta maleza común está en el aire la mayor parte del otoño.
- Esporas del moho de las hojas que se secan



Los medicamentos de venta libre, como los aerosoles nasales antiinflamatorios o los antihistamínicos, son eficaces para tratar los síntomas de la alergia durante el otoño. Si los síntomas persisten, consulte a su médico.

Además del polen y de las esporas del moho, el aire frío y la baja humedad pueden causar que se hinche el recubrimiento de la nariz. Algunos de los síntomas son:

- Estornudos
- Nariz que gotea o congestionada
- Ojos que pican y lagrimean

Hay cosas que se pueden hacer para aliviar los síntomas. Estos consejos lo ayudarán a pasar el otoño:

- Si puede, pase la aspiradora a menudo empleando un filtro HEPA. Una casa limpia reduce el polen y las esporas.
- Use un humidificador para ayudar a aliviar la sequedad nasal.
- Cambie los filtros una vez por mes durante el otoño. El aire en su hogar tendrá menos ácaros, esporas de moho y polen.

Vivir con diabetes

El primer paso del manejo de la diabetes

Usted puede prevenir muchos de los problemas causados por la diabetes. Lo más importante que Ud. puede hacer es mantener el azúcar en su sangre bajo control haciendo lo siguiente:

Tomando su insulina u otro medicamento. La insulina reduce el azúcar en la sangre. Con la ayuda de su profesional de la salud, Ud. puede aprender cuándo y cómo tomar su insulina u otros medicamentos para la diabetes.

Chequeando a menudo el azúcar en su sangre. Mantener el nivel de azúcar en su sangre dentro de cierto nivel, es la mejor manera de mantenerse sano. Una simple prueba de sangre que usted mismo se hace, le puede indicar cuál es el nivel de azúcar en su sangre.

Comiendo comidas, refrigerios saludables y equilibrados. Comer sano lo puede ayudar a obtener buenos resultados de salud: estabilizar su azúcar en la sangre, un corazón sano, control de su peso y más.

Haciendo ejercicio físico regularmente. Consulte a su médico para averiguar qué actividades físicas puede realizar sin peligro. Trate de hacer unos 30 minutos de ejercicio aeróbico—como caminar—la mayoría de los días de la semana. Si está empezando recién, empiece con cinco minutos diarios y añada más tiempo gradualmente. Pequeñas cantidades de ejercicio pueden ayudar.

Hágase chequeos de rutina

Un chequeo de rutina incluye las siguientes pruebas:

Prueba de sangre A-1-C — Dos veces por año, verifica los niveles de azúcar en la sangre de los tres últimos meses

Prueba del colesterol en sangre — Una vez por año, verifica el colesterol “anormal” que tiene en la sangre

Prueba de orina – Una vez por año, verifica el normal funcionamiento de los riñones

Examen completo de la vista — Una vez por año, verifica la salud de sus ojos

¡Hay ayuda disponible!

Su médico o enfermera pueden contestar sus preguntas sobre como vivir con diabetes. Lo pueden referir a un especialista, si Ud. necesita uno. Es posible que vea a un:

- Endocrinólogo
- Dietista
- Nutricionista
- Instructor certificado sobre la diabetes
- Médico de ojos
- Médico de pies

Para sentirse mejor, Ud. necesita controlar su diabetes y su presión sanguínea. Su médico o enfermera lo pueden ayudar, pero es usted el que tiene que dar el primer paso.



Tener presión alta y diabetes

Tener la presión alta y diabetes aumenta su riesgo de un:

- Ataque cardíaco
- Ataque cerebral
- Enfermedad de los ojos
- Enfermedad de los riñones

Para controlar la presión alta, no deje de hacer lo siguiente:

- Tomese regularmente la presión de la sangre
- Tome medidas para alcanzar la presión de la sangre recomendada

La Asociación Americana de la Diabetes y el Instituto Nacional de la Salud, sugieren una presión sanguínea de menos de 130/80 mmHg para personas diabéticas. Cuando la presión sanguínea es baja se reducen los riesgos de tener los tipos de problemas que figuran arriba.

Hay cambios sencillos que Ud. puede hacer para controlar su presión sanguínea.

Esos cambios pueden prevenir o retrasar los problemas de salud relacionados con la diabetes. Hable con su profesional de la salud para educarse mejor de lo que Ud. puede hacer.

La salud de su hijo

Salud y bienestar desde el nacimiento hasta los dos años de edad

Parte de ser buenos padres es asegurar que su hijo esté sano y seguro. Tenga presente que los niños menores de dos años de edad necesitan atención especial.

El sistema inmunológico de su hijo no está completamente desarrollado.

Esto significa que su hijo puede tener infecciones y enfermarse gravemente. Lleve a su hijo al médico a todas las visitas programadas. El médico le dirá qué vacunas necesita su hijo. No deje de llevar a su hijo a tiempo para que le pongan las vacunas. Practique hábitos saludables para proteger a su hijo. Lávese las manos a menudo y mantenga los juguetes limpios.

Su hijo no tiene miedo y no sabe sobre el peligro. Usted tiene que tomar medidas para que los peligros de la vida diaria dentro y fuera de su hogar no afecten a su hijo. Obsérvelo con atención, especialmente si tiene mascotas. A continuación, algunas maneras de proteger a bebés y niños pequeños:

- Use siempre un asiento de seguridad en el automóvil que mire hacia atrás
- Acueste el bebé boca arriba cuando esté durmiendo
- Mantenga los objetos pequeños fuera del alcance del niño
- Haga que su hogar sea a prueba de bebés
 - Use rejas de seguridad para niños para bloquear las escaleras
 - Tape los enchufes de electricidad
 - Mantenga los productos químicos y de limpieza cerrados con llave
- Use los artículos correctamente
- Jamás use artículos desgastados o rotos, como asientos de seguridad para el automóvil, cochecitos de bebé y cunas

Si está empleando productos usados, verifique que sean seguros y que no hayan sido retirados del mercado. Ud. puede encontrar

una lista de productos retirados del mercado por motivos de seguridad en el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de EE UU, en www.cpsc.gov (busque el enlace "Search Recalls" – Búsqueda de productos retirados del mercado – en la página web) o llame al 1-800-638-2772.

Nadie puede vigilar todos los movimientos de un niño ni hacer que un hogar sea 100% seguro todo el tiempo. Trate de encontrar un equilibrio para su hijo entre mantenerlo seguro y dejarlo que explore.

10 motivos para hacerse un chequeo de posparto después de que nace su bebé

Durante su chequeo médico después de haber dado a luz, es un muy buen momento para hablar con su médico o enfermera. Ellos querrán saber cómo se siente.

Los objetivos de la visita son para asegurar que:

1. Su cuerpo haya vuelto a la normalidad
2. La pesen y le tomen la presión sanguínea
3. Le hagan las pruebas de laboratorio que sean necesarias
4. Tenga un profesional de atención primaria que la asista cuando no esté embarazada y para que haga otras citas de atención preventiva

Además, es el momento de hablar con su médico o enfermera sobre:

5. Cuándo puede empezar a hacer ejercicios físicos y reanudar la actividad sexual
6. Métodos de control de la natalidad
7. Sus sentimientos
8. Dejar pasar un tiempo antes de volver a quedar embarazada nuevamente
9. Dar pecho
10. Sus inquietudes

Cuídese. Vaya a que la examinen después del parto. ¡Cuando Ud. está sana es más fácil cuidar al nuevo pequeñito en su vida!

Atención preventiva y niño saludable para todos los jóvenes

Los niños y jóvenes menores de 21 años deben visitar a su profesional de atención primaria para que los examinen, incluso si se sienten bien. Como parte del examen, el médico de su hijo ofrecerá pruebas para ver si hay algún problema de salud. Algunas de esas pruebas son:

- Salud
- Visión
- Dental
- Audición
- Comportamiento
- Desarrollo
- Verificar si tiene las vacunas al día



No hay copagos para los exámenes de su hijo. En los exámenes preventivos del niño el profesional de atención primaria de su hijo podrá encontrar y tratar pequeños problemas antes de que se conviertan en mayores.

Las edades para llevar a un niño a exámenes físicos completos 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 a 20 años—los niños deberían ir a ver a su médico una vez al año.

Ellos deberían hacerlo en cualquier momento en que tengan alguna inquietud sobre sus necesidades médicas, emocionales o de conducta, incluso si no es el tiempo de su examen periódico.

¿Es posible que su hijo tenga una conmoción cerebral?

Los juegos y deportes de otoño e invierno pueden ser seguros cuando se usa una protección adecuada. Pero igual pueden ocurrir un accidentes, incluso si se siguen las reglas del juego.

Jugar brusco es parte de ser niño. Pero a veces, un chichón en la cabeza necesita más que una bolsa de hielo. Si un golpe en la cabeza es serio, esto puede causar una lesión en el cerebro llamada conmoción cerebral.

Los niños y los atletas que sufren lesiones en la cabeza deben ir al médico. Es posible que no se les permita jugar hasta que los autorize su médico. Esto es muy importante. Después de una primera conmoción cerebral, los niños tienen una probabilidad mucho mayor de tener una segunda varias semanas después de que vuelvan a jugar. Muchas conmociones cerebrales aumentan las probabilidades de que sufran lesiones cerebrales serias.

La mayoría de las conmociones cerebrales NO hacen que un niño pierda el conocimiento. **Los síntomas más comunes son confusión y pérdida de memoria.**

Una prueba rápida de conmoción cerebral es pedirle a su hijo que repita su nombre, su fecha de nacimiento, el lugar y la hora. La lista a continuación describe cosas que pueden indicar que hay una lesión cerebral seria.

Llame a un médico inmediatamente si su hijo se golpea la cabeza y:

- Es menor de 6 meses de edad.
- Vomita más de una vez.

- Tiene convulsiones o pierde el conocimiento.
- Tiene dolor de cabeza que le aumenta a medida que pasa el tiempo.
- Le cuesta trabajo caminar, hablar, ver o pareciera estar confundido.
- Sigue mareado después de un tiempo.
- Le sale sangre o un líquido aguachento por la nariz o de los oídos.
- Tiene una herida que sigue sangrando después de que le pone presión por 10 minutos.
- Tiene una parte del cuerpo débil o adormecida.
- Está malhumorado y no para de llorar.
- Le cuesta trabajo permanecer despierto.
- Cayó de una altura de más de 3 pies.

Para proteger a su hijo, verifique que:

- Use un casco al andar en bicicleta, patinar o andar en patineta o escúter. Reemplace el casco si está dañado.
- Jamás ande en bicicleta por la calle solamente si puede controlarla y respeta las reglas del tránsito.
- Esté siempre acompañado por un adulto, aunque tenga suficiente edad como para andar solo.
- Se siente en un asiento de seguridad para automóvil mirando hacia atrás hasta los dos años. En uno que mire hacia adelante hasta los cuatro años, en un asiento de refuerzo hasta los ocho años, y finalmente en el asiento de atrás hasta los trece años. Verifique que el asiento de seguridad o de refuerzo estén correctamente instalados y amarrados.
- Instale rejas de seguridad y protectores de ventanas en su hogar. Esto es para evitar caerse por las escaleras o ventanas.

El tratamiento del asma puede cambiar de una estación a otra

En general, el verano es una gran estación para los niños. Durante el verano muchos niños asmáticos sienten un alivio de sus síntomas.

El verano es la mejor estación para controlar el asma porque ellos tienen:

- Menos resfriados
- Pasan menos tiempo dentro de la casa
- No respiran aire frío

Durante el verano los niños con asma pueden reducir su dosis de medicamentos o hasta dejar de tomarlas. A veces el médico lo sugiere u otras veces los padres las reducen por su cuenta.

Si eso es cierto, tenga cuidado con su hijo. Las cosas pueden cambiar muy rápidamente cuando llega el otoño.

- Volver a la escuela significa tener contacto con muchos niños. Eso puede conducir a infecciones respiratorias, que son un factor común que induce al asma.
- La maleza llamada ambrosía (ragweed), a la que algunos niños son alérgicos, empieza a florecer en el otoño, además del moho que crece en las hojas caídas.

Durante el otoño, las salas de emergencia y los hospitales tratan a muchos niños con fuertes ataques de asma. Muchos de ellos, dejaron de tomar sus medicamentos de control durante el verano y no volvieron a comenzar hasta el otoño.

¿Qué debe hacer?

Hable con el médico de su hijo para informarle si Ud. redujo las dosis o si Ud. suspendió el medicamento del control del asma de su hijo.

Dígale al médico cómo fue el asma de su hijo durante el verano y pregúntele qué hacer para el otoño e invierno. Complete una "Prueba del Control de Asma" que es fácil y rápida para darle a Ud. y su médico información útil sobre cómo está su hijo. Puede obtener una copia de la prueba de control del asma en: www.nhp.org/PDFs/Providers/Survey_ACT_child_EN.pdf

Los coordinadores de atención del asma de NHP trabajarán con usted, médico u enfermera para encontrar el tratamiento que funcione para usted. Llámenos al 1-800-433-5556 x 4644.



Si su hijo se ha golpeado la cabeza, preste atención a signos de confusión y pérdida de memoria, estos son los signos más comunes de una conmoción cerebral. Si lo necesita, obtenga asesoramiento de su profesional de atención primaria.

Cómo desechar los medicamentos que no se están tomando

- Quite toda la información personal que haya en la etiqueta del envase
- La mayoría de los medicamentos NO se deben tirar por el inodoro
- Lleve los medicamentos (en sus envases con la etiqueta) a un programa comunitario en que reciban medicamentos indeseados. El 29 de octubre de 2011 es el Día Nacional de Devolver Medicamentos. Busque información en su comunidad o en www.DEA.gov.
- Si no hay un programa de devolución de medicamentos disponible en su comunidad, deje el medicamento en su recipiente. Llénelo de borra de café o de arenilla para gatos para hacer que sea inusable. Finalmente, póngalo en una bolsa sellada o en otro recipiente para prevenir pérdidas. Después se puede deshacer del medicamento tirándolo a la basura.

Acceso y utilización

Para obtener información sobre el proceso de coordinación del uso de servicios como también de pedidos y decisiones sobre autorizaciones, Ud. puede contactarse con NHP de lunes a viernes desde las 8 de la mañana a 6 de la tarde y los jueves desde las 8 de la mañana a 8 de la noche. Llámenos 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 disponible para los miembros que desean obtener información sobre el proceso de coordinación del uso de servicios de lunes a viernes desde las 8:30 de la mañana a 5:30 de la tarde llamando al 1-800-462-5449 (TTY 1-800-655-1761). Ud. puede dejar un mensaje o enviar un fax fuera de ese horario. Las líneas están disponibles 24/7. Todos los mensajes que se reciben fuera del horario de atención se contestarán el próximo día laborable.

La seguridad de los medicamentos

Por Catherine Pappas, PharmD
Directora of Farmacia

Sabía usted que de acuerdo con la "Iniciativa de Uso Seguro" de la Dirección de Alimentos y Fármacos:

- Todos los años ocurren al menos 1.5 millones de efectos secundarios debido a medicamentos.¹
- Más de 5 millones de personas mayores de 11 años de edad dijeron que un mes antes de la encuesta habían tomado un calmante para el dolor sin ningún motivo médico.

Entonces, ¿qué puede hacer Ud. para tomar medicamentos sin peligro?

Para tomar medicamentos sin peligro, debe verificar que:

- Saber el nombre del medicamento
- Saber por qué lo está tomando
- Saber cómo tomarlo
- Conocer los efectos secundarios
- Lea las etiquetas de los envases de los medicamentos y siga las instrucciones
- Digale a su profesional de la salud sobre los medicamentos que Ud. está tomando. Incluya todos los medicamentos de venta libre y los suplementos "naturales"
- Mantenga una lista de todos los medicamentos que toma
- Sepa cómo desechar los medicamentos de la manera correcta (vea la nota en el recuadro)

Cómo guardar los medicamentos:

- En un lugar seguro fuera del alcance de los niños y mascotas
- En un lugar seguro, en una alacena o en una caja cerrada con llave
- Como lo indique la etiqueta del medicamento. Compruebe si hay que guardarlo en la nevera o a una temperatura ambiente.

1. Institute of Medicine, www.iom.edu

Si su hijo está tomando un medicamento para el Síndrome por Deficiencia de Atención con Hiperactividad (abreviado en inglés como ADHD)

Por Beacon Health Strategies, asociado de Salud de la Conducta de Neighborhood Health Plan

En la mayoría de los casos, se emplean medicamentos para tratar el Síndrome por Deficiencia de Atención con Hiperactividad (ADHD). Si su hijo toma un medicamento para el ADHD, aquí Ud. tiene algunos consejos que deben mantener presentes.

- Es importante que Ud. y su hijo sigan las instrucciones de su profesional de la salud. Para que el medicamento funcione bien, su hijo tiene que tomarlo como se lo indicaron.
- Ud. y su hijo deben ver al profesional de la salud durante el primer mes después de haber empezado a tomar el medicamento.
- Si Ud. tiene preguntas sobre el medicamento o los efectos secundarios que puedan tener sobre su hijo, hágaselas a su profesional de la salud.
- Después de haber visto a su profesional de la salud, recuerde de hacer citas para dos visitas más en los próximos meses.
- No suspenda el medicamento de su hijo sin hablar antes con su profesional de la salud.

¿Preguntas?

¿Tiene preguntas sobre los medicamentos y el tratamiento del ADHD? Si Ud. las tiene, póngase en contacto con el profesional de la salud del niño o llame a Beacon Health Strategies, el socio de salud de la conducta de Neighborhood Health Plan, al 1-800-414-2820.



¡Nuevo! El plato de comida

Nuevas Guías Dietéticas para los americanos

LA antigua pirámide de alimentos fue cambiada por una imagen de un Plato de Comida

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos han cambiado las Guías Dietéticas para los americanos.

El consejo anterior era comer una dieta rica en granos para obtener la fibra que nosotros necesitábamos. Las nuevas guías aconsejan que debiéramos comer más fibra de muchas otras fuentes, tales como frutas y verduras.

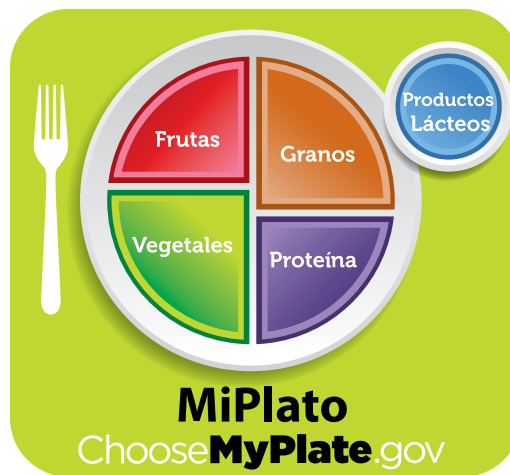
La Asociación Dietética de América dice que la mayoría de los adultos no están consumiendo las suficientes:

- Frutas
- Verduras
- Granos integrales

Ellos dicen que hay mucho trabajo por hacer para informar a la gente sobre:

- Alimentos saludables
- Reducir las calorías
- Controlar las porciones de comida

Junto con las nuevas Guías Dietéticas de 2010, la antigua pirámide de alimentos fue cambiada por una imagen de un plato de comida con vivos colores. Con esto, ellos esperan que la gente encuentre que esta nueva ilustración sea más fácil de entender. El plato tiene cuatro secciones de diferentes colores y muestra la cantidad de cada grupo de comida que se debe comer. Un vaso de leche con poca o sin grasa se muestra en un pequeño círculo llamado lácteo.



Nuevo sitio web interactivo fácil de usar

USDA tiene un nuevo sitio web, www.choosemyplate.gov. En este sitio Ud. puede aprender más sobre como usar las nuevas guías y como usar el plato de comida. También Ud. puede crear menús y un plan de comidas adaptado especialmente para sus necesidades. Además hay recetas que usan los colores de las secciones del Plato de Comida. Eso facilita que Ud. sepa qué grupos de alimentos están incluidos.

Otros recursos en el sitio web son:

- Información sobre la nutrición de los grupos de alimentos
- Planes para bajar de peso
- Comentarios sobre la actividad física
- "El consejo del día"
- Hojas para colorear para niños en inglés y en español
- Información para mujeres embarazadas o amamantando, pre-escolares y niños

Lea sobre nuestra guía gratuita, Sí a los alimentos saludables, en la página 2.

Los pequeños cambios en el estilo de vida pueden tener un gran efecto sobre el peso

En un estudio reciente de hombres y mujeres se analizaron los cambios en:

- Alimentación
- Estilo de vida
- Aumento de peso a largo plazo

El estudio advirtió que hasta un pequeño aumento de peso a lo largo del tiempo empeora los problemas tales como:

- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Cáncer

El estudio analizó en que comiendo más de ciertos alimentos ayudo a que la gente aumentara de peso. Alimentos tales como yogur, nueces, frutas y verduras ayudaron a que ellos bajaran de peso.

Otras cosas que causaron que la gente aumentara de peso fueron:

- Beber alcohol
- Dormir poco o mucho
- Ver demasiada televisión

No fue ninguna sorpresa que las personas que hicieron ejercicio bajaran de peso.

Fuente: Mozaffarian D, et al "Changes in diet and lifestyle and long- term weight gain in women and men" N Engl J Med 2011; 364: 2392-2404.

La tabla abajo muestra cuánto peso bajaron o subieron las personas que comieron más de estos alimentos. Comer papas fritas todos los días fue lo que causó el mayor aumento de peso.

Aumento de peso		Pérdida de peso	
Papitas fritas	1.69 lbs	Verduras	.22 lbs.
Papas	1.28 lbs.	Frutas	.49 lbs.
Bebidas azucaradas	1.00 lbs.	Nueces	.57 lbs.
Carnes rojas	.95 lbs.	Yogur	.82 lbs.
Fiambres	.93 lbs.	Granos integrales	.37 lbs.

Todos los valores son por la porción diaria añadida a la alimentación durante cuatro años

Salud femenina

Qué pasa cuando le hacen un mamograma

Si Ud. tiene 40 años o más se tiene que hacer una mamografía todos los años. Nunca es demasiado tarde para comenzar a protegerse contra el cáncer de seno. Encontrar el cáncer lo antes posible le puede salvar la vida.

Planificación de su visita

Planifique su visita cuando no tenga la menstruación. No tendrá ninguna hinchazón y no tendrá los senos adoloridos. Inmediatamente después de haber tenido la menstruación es el mejor momento para ir. Si desea que su mamograma sea hecho por una mujer, lo puede solicitar cuando hace la cita.

Antes del mamograma

No use productos ni nada que pueda aparecer en la mamografía. Tales como:

- Joyas en el pecho o alrededor del cuello
- Desodorante
- Perfume
- Talco

Ud. puede ponerse lo que desee después de la mamografía.

Use una camisa o camiseta en lugar de un vestido. Se tendrá que desvestirse de la cintura para arriba y usar una bata. Seguirá vestida de la cintura para abajo.

Cuando llega

Todos los días muchas mujeres van para que les hagan la mamografía, todo está organizado para que usted entre y salga rápidamente.

- Avise a la recepcionista que Ud. llegó
- La llevarán a un lugar privado para que se cambie
- Se pondrá una bata corta
- Se sentará en una sala de espera únicamente para mujeres que se hacen una mamografía

Mientras Ud. espera, le pedirán que llene un formulario breve sobre su salud, operaciones que le hicieron en el pasado y los problemas que tenga con sus senos, si corresponde.

El mamograma

Cuando la tecnóloga llame su nombre, Ud. irá a una pequeña habitación con una máquina de radiografías. Es posible que la técnica le haga algunas preguntas. Hágale todas las preguntas que Ud. tenga.

Para que le hagan el mamograma, usted se para mirando hacia la máquina. La técnica le saca cuatro radiografías, dos a cada seno. Pone un seno a la vez en la máquina y baja suavemente una plancha de plástico transparente para distribuir el seno y mantenerlo en su lugar para obtener una buena imagen. Es

posible que Ud. sienta presión, pero por lo general no causa dolor. Después de que se obtiene la imagen, la tecnóloga levanta la plancha de plástico del seno.

Las cuatro imágenes se toman en muy poco tiempo, aproximadamente 10 minutos. Lo que lleva más tiempo es poner su cuerpo en posición para cada una de las cuatro imágenes. La máquina obtiene las imágenes en unos pocos segundos.

Después del mamograma

Esperará unos minutos hasta que la tecnóloga verifique que las radiografías salieron bien. En unos pocos minutos le dirá que Ud. se puede vestir e irse.

Un médico especializado en leer mamogramas (radiólogo) examinará sus radiografías y enviará un informe a su profesional de la salud. A veces el radiólogo necesita más imágenes. Es posible que la llamen para pedirle que vuelva para otra mamografía.

Ud. recibirá una carta con los resultados. Si no la recibe 30 días después de que le hicieron la mamografía, Ud. debería llamar y pedir los resultados.

Para obtener más información y recursos sobre mamografías:

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/healthy-text-reminder-service



Riegos de salud para las mujeres que fuman

Por Janet Kosow, MS, TTS, especialista en tratamiento del tabaquismo

El consumo de tabaco es una de las principales causas de muertes evitables en los Estados Unidos. Aumenta su riesgo de tener enfermedades al corazón, cáncer al pulmón, ataque cerebral u otros tipos de cánceres.

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) dice que fumar causa la muerte de cerca de unas 178,000 mujeres en los Estados Unidos todos los años.

Un estudio¹ demostró que las mujeres que empiezan a fumar tienen mayores probabilidades de sufrir un ataque cardíaco que los hombres. En un estudio de 2.4 millones de personas se demostró un riesgo de 25% mayor para las mujeres.

El tabaco tiene muchos efectos negativos tales como:

- Empeora la diabetes y otras enfermedades crónicas
- Daña la piel, lo que produce arrugas
- Puede aumentar su riesgo de infertilidad y afectar su salud
- El humo contiene muchas sustancias químicas. Toda exposición al tabaco es dañina para usted y su familia



Según un informe de 2010 de la Dirección de Salud Pública de Estados Unidos, hay 7,000 sustancias químicas en el humo del tabaco. Toda exposición al humo del tabaco es dañina para usted y su familia.

El fumar puede afectar la salud de su bebé.

- Las mujeres que dejan de fumar antes de quedar embarazadas pueden reducir el riesgo de tener un bebé con poco peso al nacer.
- Dejar de fumar durante los primeros meses del embarazo también reduce la posibilidad de que su bebé nazca prematuro.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Su ritmo cardíaco se reduce inmediatamente después de la última vez que fuma y su cuerpo comienza a recuperarse dentro de los siguientes 20 minutos. La recuperación de su cuerpo puede llevar tiempo, pero vale la pena. Dejar de fumar es una de las mejores cosas que usted puede hacer para su salud y su calidad de vida.

¹The Lancet, agosto de 2011



Recuerde que dejar de fumar es un proceso de un día a la vez. El programa para dejar de fumar de NHP la puede ayudar. Para obtener más información sobre el tratamiento del tabaquismo, llame directamente a un especialista de NHP al 617-204-1447 o envíe un mensaje por correo electrónico a quitsmoking@nhp.org.

Cobertura de NHP de cirugía posterior a una mastectomía

Como lo requiere la Ley de 1998 de Salud Femenina y Derechos de Cáncer, NHP proporciona beneficios de servicios relacionados con las mastectomías. Estas incluyen todas las etapas de reconstrucción, cirugía para alcanzar simetría entre los senos, prótesis y las complicaciones que resulten de una mastectomía, incluyendo linfedema.

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

¿Necesita un Directorio de proveedores?

El Directorio de proveedores de NHP está disponible en www.nhp.org.

Los miembros que no tienen acceso al Internet pueden llamar al Departamento de Servicios para los Miembros de NHP y obtener mayor información sobre los proveedores bajo contrato o solicitar una copia del Directorio de Proveedores de NHP:

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

Los Jueves de 8 de la mañana a 8 de la noche

¿Qué debe hacer en una emergencia?

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

No necesita autorización para las emergencias y el hospital no tiene que ser parte de la red de proveedores de NHP.

Llame a su sitio 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, Ud. puede llamar a su sitio de atención primaria en cualquier momento. Le dirán si tiene que ir a la sala de emergencia o a su consultorio.

Cuándo va al consultorio de su profesional de atención primaria:

- Erupción en la piel
- Dolor de oído
- Dolor de garganta
- Tos
- Nariz que gotea
- Diarrea

Cuándo va a la sala de emergencia:

- Huesos rotos
- Hemorragia que no para
- Intoxicación
- Dificultad para respirar
- Dolor o presión muy fuertes
- Fiebre alta en un niño menor de dos años

Verificar que nuestros miembros obtengan atención de alta calidad

Neighborhood Health Plan y nuestro socio de atención de salud mental Beacon Health Strategies (Beacon), creemos que todas las necesidades de nuestros miembros sean cumplidas por los proveedores* en nuestra red de salud mental y en el abuso de sustancias tóxicas.

Para obtener una buena atención sin interrupciones en estos tratamientos, encuentre un proveedor que esté en la red de Beacon. Hay dos maneras de encontrar un proveedor en la red.

- Llame a los servicios para los miembros y pida nombres y números de teléfono de proveedores cerca de donde Ud. vive
- Vea la lista de proveedores en la red de Beacon, en www.beaconhealthstrategies.com

Llame a Beacon para ver si el profesional de la salud que Ud. tiene ahora está en la red. Si Ud. necesita ayuda para encontrar un proveedor, nuestro personal lo ayudará a encontrar uno en su barrio.

¿Tiene preguntas? Llámenos al 1-800-414-2820
Remisión en línea—www.beaconhealthstrategies.com

*Los proveedores y profesionales de la salud incluyen médicos, enfermeras o psicoterapeutas.

Para verificar que nuestros miembros obtengan atención de alta calidad, los proveedores tienen que cumplir con estas normas de calidad antes de poder ser proveedores de Beacon.

¿Sabía que una enfermera practicante puede ser su profesional de atención primaria?

¿Qué son las enfermeras practicantes?

- Son enfermeras registradas con educación y capacitación avanzadas en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.
- Las enfermeras practicantes a menudo tienen las mismas capacitaciones y certificaciones requeridas para los médicos. Prestan servicios de atención primaria como lo hacen los médicos y a menudo trabajan en estrecha relación con ellos.

¿Qué pueden hacer por usted las enfermeras practicantes?

- Pueden ser su profesional de atención primaria
- Prestan una amplia variedad de servicios de atención de la salud
- Atienden a pacientes de todas las edades
- Se concentran en las enfermedades y en la manera en que las enfermedades afectan las vidas de los pacientes y de sus familias
- Enseñan sobre la salud. Les explican a los pacientes sus opciones de atención y los ayudan a tomar decisiones sobre esta

¿Qué hacen las enfermeras practicantes?

- Asesoran y educan a los pacientes sobre cómo cuidarse a sí mismos y sus opciones de tratamiento
- Diagnostican y tratan enfermedades agudas, infecciones y lesiones
- Diagnostican, tratan y supervisan enfermedades crónicas, como diabetes, presión elevada de la sangre y asma
- Obtienen historias clínicas y realizan exámenes físicos
- Ordenan, realizan e interpretan pruebas diagnósticas, como análisis de laboratorio, radiografías y electrocardiogramas
- Recetan medicamentos
- Recetan fisioterapia y otros tratamientos de rehabilitación
- Recetan equipos médicos, tales como sillas de ruedas, dispositivos de monitoreo de glucosa en sangre y jeringas
- Prestan servicios de atención prenatal y de planificación familiar
- Proporcionan atención del niño sano, incluyendo exámenes y vacunas
- Proporcionan atención de rutina para adultos, incluyendo exámenes físicos anuales

Neighborhood Health Plan aprueba e inscribe enfermeras practicantes en nuestra red. Si usted es un paciente en un lugar que emplea a enfermeras practicantes, Ud. tiene la opción de registrarse con una de ellas para sus necesidades de atención médica.

Hay más información disponible en el sitio web de la Academia Americana de Enfermeras Practicantes, www.aanp.org.



Entrevista con un proveedor de Servicios Relacionados con la Violencia Familiar

Por Sarah Roberts, pasante de Violencia Familiar en el Neighborhood Health Plan

Este verano entrevisté a Jenny Efimova, que administra la línea especial SafeLink en la Casa Myrna, una agencia local de servicios relacionados con la violencia familiar. A continuación he parafraseado los comentarios de ella sobre la línea especial en los que indica a quiénes pueden ayudar y cómo pueden hacerlo.

Sarah: Qué es SafeLink y cómo funciona?

Jenny: Desde 2000, SafeLink es la única línea en violencia familiar de todo el estado.

La línea especial está abierta las 24 horas del día y los 7 días de la semana y es:

- Sin cargo
- Anónima
- Confidencial

Sarah: ¿Quiénes llaman a SafeLink y qué pueden esperar los que llaman?

Jenny: Hay varios tipos de personas que llaman. Muchos están buscando refugio y otros llaman sobre nuestra actualización de camas. Nuestro objetivo

- Agentes de policía
- Terapeutas
- Consejeros de orientación de escuelas

Nuestro objetivo es conectar a los que llaman con los recursos locales disponibles.

Queremos asegurarnos que este recurso se use ampliamente y que la gente sepa que nos puede llamar, que hay ayuda disponible y que habrá un día mejor. Hay gente que entiende lo que están padeciendo las víctimas y si usted está siendo maltratado, no está solo.

En general proporcionamos:

- Intervención en crisis las 24 horas
- Planificación de seguridad
- Escuchar y apoyar
- Remisiones a diferentes tipos de ayuda, como refugios, servicios legales, vivienda, salud mental y otros recursos comunitarios.

También tenemos lo que llamamos actualización de camas, que nos permite ver en cualquier momento qué espacios de refugios están disponibles en Massachusetts.

Sarah: ¿Está SafeLink disponible en diferentes idiomas?

Jenny: Nuestro personal habla tres idiomas principales:

- Inglés, disponible las 24 horas del día
- Español, disponible las 24 horas del día
- Portugués

También tenemos acceso a un servicio de traducción por teléfono con 140 idiomas. Si no tenemos personal que habla el idioma de la persona que llama, llamamos a la línea de idiomas.

La línea especial SafeLink

principal es evaluar la seguridad de la persona. Muchos de los que llaman están en peligro y nosotros somos su primer contacto para obtener ayuda.

Hablamos con ellos y tratamos de determinar qué está pasando en sus vidas que causó que nos llamaran. Hablamos sobre planificación de seguridad y las opciones que tienen. Siempre queremos asegurarnos que ellos obtengan los servicios que necesitan. SafeLink es el primer contacto para que alguien obtenga ayuda. Después hacemos las conexiones para los que llaman.

Sarah: ¿Reciben a veces llamadas de personas que no son víctimas, pero que tal vez son miembros de la familia o amigos de las víctimas?

Jenny: Sí, recibimos llamadas de amigos y familiares. En esas llamadas tratamos de:

- Hablar sobre la dinámica de la violencia familiar
- Lo difícil que puede ser para las víctimas el irse
- Los retos que enfrentan los seres queridos y
- La importancia de ser parte de un sistema de apoyo de la víctima

También tratamos que el que llame dé el número de SafeLink a la persona que le preocupa o que llame al programa local de violencia familiar.

Aparte de las víctimas, los que más llaman son:

- Asistentes sociales o proveedores de servicios sociales
- Personal de un hospital o de un centro de atención de la salud

Sarah: ¿Qué otra cosa desea que sepan los lectores sobre SafeLink o la violencia familiar?

Jenny: Queremos estar seguros de que todos los que están siendo maltratados:

- Obtengan ayuda
- Sepan que no están solos, que hay ayuda disponible
- Sepan que no es su culpa
- Sepan que el maltrato nunca está bien

Para ponerse en contacto con la línea especial multilingüe SafeLink Hotline, llame al 1-877-785-2020 (TTY 1-877-521-2601). Si está en peligro inmediato, marque el 911.

Es importante recordar que hay diferentes tipos de maltrato y que ser golpeado no es el único tipo de violencia familiar. Es sobre poder y control. Cuando una persona trata de adquirir poder sobre otra en una relación, es maltrato.

SafeLink
1.877.785.2020

¿Cuáles son los riesgos de la limpieza del colon?

Un nuevo informe en el Journal of Family Practice dice que no hay pruebas científicas de que la limpieza del colon tenga más beneficios. Como prueba científica y de hechos hay mayores probabilidades de que cause más daños que beneficios.

Los investigadores no encontraron ninguna prueba en apoyo de esta práctica. En su informe dicen que la limpieza del colon puede ser peligrosa por las siguientes razones:

- Falta de capacitación
- Falta de limpieza
- El uso de líquidos y equipamiento no aprobados por la Dirección de Alimentos y Fármacos pueden hacer que la limpieza del colon sea peligrosa.

Hubo casos en que se produjeron dolores, vómitos, infecciones y serios problemas tales como:

- Embolia de aire
- Septicemia (bacterias en la sangre)
- Infecciones parasitarias mortales

Si está pensando en hacerse una limpieza de colon, por favor hable con su médico.

Mishori R, et al "The dangers of colon cleansing" J Family Pract 2011; 60: 454-457.

Afirmación

NHP reconoce que el uso insuficiente de servicios médicamente necesarios puede tener un efecto adverso para la salud y el bienestar de nuestros miembros. Por esta razón, NHP promueve el uso apropiado de los estos servicios. En NHP, las decisiones de administración de estos servicios se basan únicamente en la medida en que la atención y los servicios son apropiados y en la existencia de cobertura de estos servicios. NHP no recompensa a los profesionales ni a otras personas que realizan revisiones de utilización por emitir denegaciones de cobertura o de servicios. Tampoco proporciona incentivos financieros a los que toman decisiones sobre el manejo de la atención para estimular decisiones que resulten en el uso insuficiente de servicios médicamente necesarios.

Acuerdo de NHP acerca de las remuneraciones de los médicos

NHP paga a los proveedores de las siguientes dos maneras. A algunos proveedores se les paga por 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 paga a la mayoría de los especialistas. Otros profesionales de atención primaria reciben una cantidad de dinero fija por miembro por mes. Eso se llama "capitación." Vea su directorio de proveedores del NHP si desea saber cómo le paga NHP a su profesional de la salud.

Información importante para los miembros

Neighborhood Health Plan (NHP) es una organización autorizada para el mantenimiento de la salud (HMO). Como HMO, nosotros tenemos ciertos requisitos con usted, como miembro, que cumplir para asegurarnos que Ud. tenga cobertura de los servicios de atención de salud que recibe. NHP también tiene ciertas obligaciones hacia usted que nosotros tenemos que cumplir como parte de su acuerdo con nosotros. Estos requisitos y obligaciones se encuentran en su manual de miembros de NHP. Si Ud. es un miembro de un producto comercial, consulte su Resumen de Beneficios. Si es un miembro de MassHealth, consulte su folleto de servicios cubiertos por NHP y la lista de servicios excluidos. Todos estos documentos se pueden encontrar en el sitio web de NHP, www.nhp.org.

Su manual de miembros de NHP, sus documentos de beneficios o servicios son importantes y contienen lo siguiente:

- El número de teléfono sin cargo de NHP y el horario de atención
- El nombre y el número de teléfono de atención al cliente de todos los subcontratistas de NHP
- La disponibilidad de servicios de interpretación telefónica para los miembros que no hablan inglés
- La disponibilidad de materiales escritos en diferentes idiomas o formatos alternativos y cómo obtenerlos
- Los beneficios y servicios incluidos en, excluidos de, 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 de servicios cubiertos
- Cómo obtener información sobre proveedores en la red de NHP
- Cómo obtener servicios de atención primaria, el papel de los profesionales de atención primaria y dónde tener acceso a ellos
- Cómo obtener servicios de atención de especialistas, servicios hospitalarios y el proceso de autorización
- Cómo obtener servicios de atención de la salud de la conducta
- Cómo obtener servicios fuera del horario normal de atención
- Cómo y cuándo obtener servicios de emergencia
- Cómo obtener atención y cobertura cuando se encuentra fuera de la zona de servicio
- Cómo obtener información sobre las decisiones a futuro o la planificación del término de vida
- Cómo expresar una queja
- Cómo y cuándo apelar una decisión de NHP y sus efectos sobre sus servicios cubiertos
- Cómo obtener una audiencia sobre una decisión de NHP ante la Junta de Audiencias o la Oficina de Protección de Pacientes
- Cómo NHP evalúa la nueva tecnología
- Cuáles son sus derechos y responsabilidades como miembro de NHP

Con ciertas excepciones y como miembro de NHP Ud. tiene que, usar los servicios de proveedores contratados por NHP y que estén en la red de NHP. Ud. puede elegir un proveedor consultando el Directorio de Proveedores de NHP o en nuestro sitio web, en www.nhp.org, o puede pedir una copia impresa llamando a NHP al 1-800-433-5556.

Derechos y responsabilidades de los Miembros

Como miembro valorado de Neighborhood Health Plan (NHP) Ud. tiene derecho a:

- Recibir información sobre NHP, servicios, proveedores y profesionales, sus beneficios cubiertos y sus derechos y responsabilidades como Miembro de NHP.
- Recibir servicios de interpretación oral gratuita de todos los materiales y en cualquier idioma.
- Que sus preguntas e inquietudes sean completa y cortésmente contestadas.
- 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 con su proveedor sobre y como recibir información acerca de sus opciones de tratamiento, independientemente del costo o de la cobertura de beneficios, de tal manera que Ud. lo entienda. Es posible que usted sea responsable por el pago de servicios no incluidos en su cobertura.
- Estar incluido 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 las decisiones de NHP.
- Presentar una queja o una apelación si tuvo una experiencia insatisfactoria con NHP, con cualquiera de nuestros proveedores o si está en desacuerdo con ciertas decisiones tomadas por NHP.
- Hacer recomendaciones sobre los derechos y responsabilidades de los miembros de NHP.
- Estar libre de toda forma de restricción o aislamiento usados como medios de coacción, disciplina, comodidad o represalia.
- Aplicar libremente sus derechos sin que ello afecte adversamente la manera en que lo(a) traten en 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 salud cubiertos, que están indicados en su manual de miembro o en la lista de servicios cubiertos.

Como miembro del NHP, Ud. 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 su salud.
- Decirles a todos los proveedores de atención de la salud que es miembro de NHP.
- Dar información completa y fiel sobre su salud que NHP o su proveedor necesiten para proporcionarle atención.
- Entender las responsabilidades de su proveedor de atención primaria que provee su atención médica para coordinar otros servicios de atención de salud que usted necesite.
- En la mayor medida posible, entender sus problemas de salud y participar en la toma de decisiones sobre su atención y en elaborar metas de tratamiento con su proveedor.
- Seguir los planes e instrucciones acordados entre usted y su proveedor.
- Entender sus beneficios, saber qué está cubierto y lo qué no está.
- Llamar a su proveedor de atención primaria dentro de las primeras cuarenta y ocho (48) horas después de haber recibido una atención de emergencia o una atención médica fuera de la zona de cobertura. 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 a NHP y a MassHealth todos los cambios en su información personal, como dirección, número de teléfono, casamiento, agregar nuevos miembros de la familia, elegibilidad bajo otro seguro de salud, etc.
- Entender que usted podría ser responsable por el pago de servicios que Ud. reciba que no estén descritos como cubiertos en su manual de miembro o en la lista de servicios cubiertos correspondientes a su tipo de cobertura.

¿Tiene Ud. que tomar Decisiones Legales a Futuro?

¿Qué es una Decisión Legal a Futuro?

Es un documento legal que lo protege cuando Ud. no puede hablar o tomar decisiones por sí mismo a causa de una enfermedad, discapacidad o lesión. Es importante que hable con su médico sobre esto. Su médico lo puede ayudar a contestar preguntas sobre la atención médica si usted no puede hablar a causa de una enfermedad, discapacidad o lesión. Todas las personas mayores de 18 años deben tener este documento.

Ud. puede elegir a alguien de su familia o a un amigo íntimo en el que Ud. confíe para que tomen decisiones serias sobre la atención de su salud. Ud. debe explicarle a la persona que Ud. elija cuáles son sus deseos sobre lo que debería ocurrir si usted no pudiera hablar o tomar decisiones por sí mismo. 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 tomarlas. Ud. no debe elegir a su médico como la persona que tome las decisiones por usted, porque si lo hace otro médico tendrá que ocuparse de la atención de su salud.

Una vez que Ud. haya elegido a alguien y le haya expresado sus deseos, tendrá que tener un documento escrito que diga a quién eligió para que tome decisiones de atención de salud en su nombre si no puede tomarlas por sí mismo. Ese documento tiene que estar firmado por usted, tiene que tener dos testigos y firmar el documento para probar que usted lo firmó. Ud. puede encontrar este documento en www.massmed.org y vaya a:

Patients > End Of Life Care > Health Care Proxy Information And Forms.

O puede llamar a NHP al 1-800-433-5556 y hablar con uno de nuestros representantes del Departamento de Servicios para Miembros, el que le puede enviar una copia de este formulario.

Después de que haya firmado este documento, Ud. debe entregarle copias a su cónyuge o compañero, hospital que utiliza, a la persona que haya elegido para que tome decisiones y a la segunda persona que elija. No deje de dejarse una copia para usted. Si lo desea, Ud. puede entregar una copia a otros miembros de su familia, amigos o a su sacerdote.

Si alguna vez Ud. cambia de idea sobre la persona que eligió para que tome estas decisiones rompa este documento y designe a otra persona en un nuevo documento.



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

Ejecutivo Mendis de NHP fue honrado



El 26 de Agosto, el Boston Business Journal nombró al Jefe Médico de NHP, Paul Mendis, Doctor en Medicina, como uno de sus "Campeones de la atención de la salud" durante 2011 en la categoría de "Educación Comunitaria".

El Dr. Mendis ha pertenecido a NHP desde 1999. El ha estado a la vanguardia de la prestación de servicios de atención de salud por más de 20 años como médico de atención primaria y como Jefe de Medicina Interna en el Centro de Salud Comunitario Dimock.

El Dr. Mendis también es el nuevo presidente del Consejo de la Salud en Massachusetts (CSM). El CSM es un organismo donde los líderes de la atención de la salud se reúnan para realizar cambios dirigidos a mejorar y proteger la salud de los habitantes del estado.

NHP obtiene honores múltiples del Comité Nacional de Garantía de Calidad



MEDICAID AND COMMERCIAL

El Comité Nacional de Garantía de Calidad (NCQA) nuevamente adjudicó la condición de acreditación más elevada del NCQA a Neighborhood Health Plan. La condición de "Excelente" es por los productos de Medicaid y Comercial de NHP. Además, NHP ha sido clasificado

como uno de los cinco primeros planes de Medicaid en el país por el 4º año consecutivo y ha sido clasificado como uno de los 50 primeros planes comerciales del país durante 2011.

NCQA examina e informa sobre la calidad de los planes de atención administrada. NHP también obtuvo una clasificación de "Excelente" en la última revisión hace tres años, por la alta calidad de la atención que proporciona a sus miembros.

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

Jim Hellinger, MD, Medical Director

**Laura Noble, BS, MPA/Health Policy Health Education
and Wellness Advisor**

Rhian Gregory, director de comercialización y
comunicaciones corporativas

Nicole Fletcher, gerente de comunicaciones
comercialización

Laurie Hill Dunning, especialista senior en
comercialización y comunicaciones corporativas