

El boletín para los miembros del NHP



# Our Neighborhood

Primavera | Verano 2011

Lo que puede hacer por  
un diabético en su vida

Comer vegetales para  
un corazón sano

Apoyos para ayudarlo a  
dejar de fumar

Evitar correr peligro  
durante los meses cálidos

[nhp.org](http://nhp.org)



**Neighborhood  
Health Plan**<sup>TM</sup>

Cuidar de su salud es nuestra promesa.

# Índice



## Artículos de Fondo

**2 Apoyar a un diabético**

**5 Cómo dejar de fumar**

**8 ¿Qué es el cáncer de los ovarios?**

**3 Nuevas guías para los asientos de seguridad para niños en automóviles**

Entérese de los cambios en los asientos de seguridad para el automóvil.

**4 Consejos para no correr peligro cuando hace calor**

Mantenga a sus hijos seguros durante el verano.

**6 Vegetales para un corazón sano**

Averigüe por qué las vegetales son importantes y cómo cultivarlas usted mismo.

**7 El cáncer de colon**

Los hechos sobre una enfermedad que se puede prevenir.

**8 Medicamentos genéricos**

Cómo ahorrar dinero en sus medicamentos.

**13 El NHP en la comunidad**

Eventos y ferias de salud próximamente cerca de donde vive.

## Hábitos saludables desde bebés hasta los 2 años de edad

Los cuerpos de los bebés y de los niños pequeños no pueden luchar tan bien contra los gérmenes como los cuerpos de los adultos. Eso hace que sea más probable que se enfermen después de entrar en contacto con gérmenes.

Muchos gérmenes provienen del contacto con una persona o de alimentos que no están bien preparados.

### Preparación segura de los alimentos

Usted puede ayudar a evitar que su hijo se enferme empleando prácticas seguras para el manejo y la preparación de los alimentos.

- Prepare los alimentos de manera segura y ayude a reducir la probabilidad de que su hijo se intoxique con los alimentos. Lávese las manos, mantenga la cocina limpia y prepare los alimentos de la manera correcta.
- Tenga cuidado al comprar. Las carnes, los pescados y mariscos, y los huevos crudos pueden causar que otros alimentos que los toquen tengan gérmenes. Mantenga esos artículos envueltos en plástico y aparte de los alimentos frescos en su carrito del supermercado. Mire bien todos los artículos y no compre los que tengan signos de pudrición o daño.
- Cueza los alimentos correctamente. Las carnes y los alimentos que tocaron carne cruda se tienen que cocer completamente, para evitar que crezcan gérmenes en ellos.
- Almacene sus alimentos correctamente. Mantenga las temperaturas de los alimentos a niveles seguros para evitar el crecimiento de los tipos de gérmenes que pueden causar enfermedades. Además tenga especial cuidado al almacenar leche del seno o leche maternizada (fórmula) para alimentar a un bebé con biberón. Los gérmenes crecen rápidamente en la leche del seno o en la leche maternizada que se dejan a temperatura ambiente. Después de darle el biberón a su bebé tire inmediatamente la leche o la leche maternizada que haya quedado en el biberón. Mantenga la leche fresca

del seno o la leche maternizada en el refrigerador si no la necesita inmediatamente. Limpie y desinfecte todos los biberones después de cada uso.

- Lea las etiquetas de los alimentos. Busque la fecha en que el alimento dejará de estar fresco antes de comprarlo o comerlo. Siga las instrucciones de cocción, como la temperatura y el tiempo que se debe cocer el alimento.

### Proteja contra la diseminación de enfermedades y gérmenes

Los gérmenes se diseminan fácilmente de una persona a otra. Más personas se contagian el virus del resfriado o de la gripe en los meses más fríos, pero se los pueden contagiar en cualquier época del año.

Cuando los bebés y los niños pequeños tienen un resfriado o gripe, tienen una mayor probabilidad de tener una infección. Para ayudar a proteger a su hijo contra las infecciones:

- **Haga vacunar a su hijo.** Las vacunas ayudan a proteger a su hijo contra las enfermedades. Las vacunas empiezan cuando nacen los niños y siguen hasta la adolescencia.
- **Evite que su hijo esté muy cerca de personas enfermas.** Si su hijo está enfermo, evite que esté cerca de otros niños.
- **Lávese las manos a menudo, incluso después de cambiarle el pañal.** Mantenga sus manos limpias y lávele las manos a su bebé, porque un bebé puede tocarse el trasero sucio sin que usted lo note.
- **Lave y desinfecte las superficies y los juguetes.** Lave y desinfecte los lugares en que se acumulan gérmenes, como la cocina y el baño.
- **Enséñele buenos hábitos de higiene a su hijo desde que sea muy pequeño.** Enséñele a su hijo a taparse la boca cuando tosa o estornude y a que use un pañuelo de papel, para que no le queden gérmenes en las manos. Muéstrela a su hijo cómo limpiarse la nariz con pañuelos de papel.



## Trastorno de Hiperactividad con Déficit de Atención (THDA)

*De Beacon, el socio de Salud de la Conducta del NHP*

¿Sabía usted que el THDA es el problema más común entre los niños en edad escolar?

Uno de cada 20 niños tiene el THDA. Los varones tienen una mayor probabilidad de tenerlo que las niñas.

Algunos de los signos del THDA son:

- Problemas para prestar atención,
- Conducta hiperactiva y
- Actuar antes de pensar

El Neighborhood Health Plan y Beacon Health Strategies (Beacon) tienen un programa que ayuda a las familias y a sus hijos con probabilidad de tener el THDA y que están teniendo problemas en la casa, en la escuela o con sus compañeros.

Si cree que su hijo puede tener el THDA, póngase en contacto con la enfermera o el médico de su hijo. También puede ponerse en contacto con Beacon llamando al 1-800-414-2820. Lo podremos remitir a un profesional de la salud en su zona.



# Cómo apoyar a un diabético

¿Conoce a alguien que tiene diabetes? A continuación, cómo lo puede ayudar.

Cuando las personas tienen diabetes, tienen que cambiar hábitos que han estado formando durante toda su vida. Tienen que cambiar la comida que comen, recordar tomar medicamentos todos los días, iniciar una rutina de ejercicio físico y chequearse el azúcar en sangre regularmente. Y eso es encima de todo lo demás que esté pasando en sus vidas. Así que por cierto tener un diagnóstico de diabetes puede causar temor y estrés.

Si conoce a alguien que tiene diabetes, lo puede ayudar a permanecer sano y a vivir bien. Lo más importante es recordar brindarle apoyo, NO criticarlo. Aquí tiene algunas cosas que puede hacer para ayudar:

- **Aprenda sobre la diabetes**  
Aprenda sobre qué causa la diabetes y cómo se la trata. Averigüe qué debe hacer un diabético para vivir una vida larga y sana.
- **Expresé sus inquietudes**  
Dígale a su amigo o al miembro de su familia que está preocupado por él. Recuerde que cambiar los hábitos de vida es muy difícil. No juzgue a la persona por no hacer los cambios inmediatamente.
- **Preparen comidas saludables juntos**  
Una alimentación saludable es rica en proteínas y fibra y baja en azúcar, grasa y sodio. Invite a su amigo una vez por semana a comer una comida saludable. O trate de preparar una nueva receta saludable para un miembro de su familia.

- **Ayude a quitar las tentaciones**

Si su amigo está tratando de cambiar malos hábitos, ayúdelo a alcanzar sus metas evitando los alimentos que no debe comer, como las gaseosas y las comidas rápidas, mientras que esté con él/ella.

- **Hagan ejercicio físico juntos**

Ofrézcale caminar juntos o unirse a un gimnasio. Incluso si usted no tiene diabetes, aumentar la actividad es una excelente manera de sentirse mejor y tener más energía. ¡Así que usted también se puede beneficiar!

- **Hable sobre hacerse la prueba**

Parte de manejar la diabetes es hacerse regularmente la prueba de glucosa (azúcar) en sangre. Ayude a su amigo a recordar chequearse el azúcar en sangre.

- **Pídale su opinión**

Pregúntele a su amigo si usted está siendo demasiado fastidioso. Es posible que lo esté fastidiando más que lo que cree. Pero, por el otro lado, es posible que su amigo aprecie su ayuda y recordatorios.

Recuerde que los cambios no ocurren de la noche a la mañana y que vivir con diabetes puede ser difícil. Sea una aliado, no un fastidio.

Aprenda más sobre la diabetes en [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov) o visite [www.nhp.org](http://www.nhp.org)

## Nuevas guías para los asientos de seguridad para niños en automóviles

Los choques de vehículos motorizados siguen siendo la principal causa de muerte de niños de 4 años de edad y mayores.

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) emitió nuevas guías de seguridad de niños porque hay nueva información.

Las nuevas guías son:

- Asientos mirando hacia atrás para la mayoría de los bebés, hasta los 2 años de edad
- Asientos de seguridad mirando hacia adelante hasta los 5 años de edad
- Asientos de refuerzo hasta los 8 años de edad
- Cinturones de seguridad de cintura y de hombro para los niños que ya pasaron la edad en que tienen que usar asientos de refuerzo
- Todos los niños menores de 13 años de edad deben andar en el asiento de atrás

Los padres notarán el cambio en las guías para los asientos de seguridad mirando hacia atrás. Ahora es hasta los dos años de edad, en lugar de hasta un año. Los niños más pequeños corren menos peligro en un accidente si andan mirando hacia atrás hasta los dos años de edad o hasta que son demasiado grandes para ese modelo de asiento.

A medida que los niños pasan a ser demasiado grandes para cada tipo de asiento, tienen que cambiar. Pero los padres no deben apresurarse a pasar al próximo nivel. Deje que su hijo se quede en el mismo asiento mientras que quepa y el niño estará todavía más seguro.

Para obtener más información sobre los asientos de seguridad lea *Car Safety Seats: A Guide for Families 2010* (Asientos de seguridad para el automóvil: Una guía para las familias), en [www.aap.org/healthtopics/carseatsafety.cfm](http://www.aap.org/healthtopics/carseatsafety.cfm)

Source: American Academy of Pediatrics, <http://www.aap.org>

## ¿Está embarazada? El NHP tiene atención personalizada para usted.

Como miembro del Neighborhood Health Plan (NHP), puede hablar en cualquier momento con una enfermera administradora de la atención sobre estar embarazada.

Su administradora de la atención puede ayudar a mantener sanos a usted y a su bebé. También le queremos decir sobre los numerosos recursos disponibles para usted y su bebé.

Llame y hable con una enfermera sobre estar embarazada. Ella podrá contestar sus preguntas y ayudarla a obtener lo que necesite para tener un bebé sano.

Llame hoy mismo a la Línea Prenatal del NHP, al 1-800-462-5449, extensión 2189.

### Recursos y herramientas

- Enfermeras especializadas en el manejo de la atención de obstetricia
- Ayuda con inquietudes de salud mental (como ansiedad, depresión) 1-800-414-2820
- Acceso a materiales educativos y recursos gratuitos
- Text4baby™, mensajes gratuitos en el teléfono móvil para apoyar un embarazo sano
- Asesoramiento de una enfermera sobre amamantar
- Cobertura de clases de parto y de amamantar
- Asientos de seguridad para el automóvil gratuitos para los miembros Medicaid
- Bomba de extracción de leche gratuita



## Text4baby cumple un año

*El NHP fue el primer plan de salud de Massachusetts que participó en text4baby.*

Text4baby es un servicio gratuito de mensajes de texto que envía textos de salud a mujeres embarazadas y a madres de bebés. Las mujeres que se inscriben en el servicio reciben textos gratuitos todas las semanas.

Text4baby empezó a principios de 2010. En un año:

- Envío su millonésimo mensaje de texto en mayo de 2010
- Ganó un premio de Innovación en Salud y Servicios Humanos
- En noviembre de 2010 había enviado cerca de 6 millones de mensajes a más de 100,000 suscriptoras.

Para inscribirse, envíe el mensaje de texto "BABY" a 511411 o "BEBE" en español para recibir mensajes de texto gratuitos todas las semanas mientras que esté embarazada y en el primer año de su bebé.

## Consejos de seguridad para cuando hace calor



Si bien se debe esforzar en mantener a sus hijos seguros durante todo el año, hay problemas especiales en el verano. El calor del verano y el mayor tiempo que se pasa al aire libre pueden amenazar la salud y la seguridad de los niños.

### El sol y el calor del verano

Los mayores peligros del verano tienen que ver con el calor. Algunos de ellos son:

#### ■ Estrés de calor e insolación

Puede evitar que sus hijos se enfermen a causa del calor haciendo lo siguiente:

- Tomando descansos cuando jueguen afuera
- Asegurando que sus hijos beban la cantidad correcta de agua
- Prestando atención a signos como sed, calambres, falta de energía, mareos, dolor de estómago, vómitos y fiebre
- Jamás dejando solo a un niño en un automóvil caliente

#### ■ Columpias calientes en el parque

Los niños se pueden quemar la piel en toboganes y barras calentadas por el sol. Toque esos juegos para ver si están calientes.

#### ■ Quemaduras de sol

Use protector o bloqueador solar en los niños o haga que usen ropa y sombreros para bloquear el sol. Trate de permanecer adentro o a la sombra entre las 11 de la mañana y la 1 de la tarde, cuando el sol brilla más.

### Consejos para la seguridad en el agua

Muchas familias tratan de aliviar el calor del verano en una piscina o en lago cercanos. Para mantener a sus hijos seguros en y cerca del agua, no deje de hacer lo siguiente:

- Observe a los niños en y afuera del agua, incluso si saben nadar.
- Haga que los niños que no sepan nadar usen un chaleco salvavidas en lugar de flotadores cuando estén en la piscina.
- Siempre haga que su hijo use un chaleco salvavidas al estar en un lago o en un río, incluso si sabe nadar.
- Haga que su hijo tome lecciones de natación a los cuatro o cinco años de edad, cuando la mayoría de los niños pueden aprender a nadar.

### Otros consejos de seguridad en el verano

Hay otras maneras de mantener a los niños seguros durante los meses del verano.

- Mantenga a sus hijos lejos de las cortadoras de césped. Los niños y adolescentes menores de 16 años de edad no deben usar cortadoras de césped con asientos y los niños menores de 16 años de edad no deben caminar detrás de las cortadoras de césped.
- Use repelente de insectos en aerosol cuando sea necesario.
- Fíjese todos los días en que sus hijos jugaron afuera si tienen garrapatas. Esto es imprescindible si jugaron en un bosque.
- Verifique que sus hijos usen cascos y rodilleras y otros protectores cuando en bicicleta, patinetas o escúteres.
- No permita que sus hijos jueguen con fuegos artificiales. En lugar de ello, vayan a ver los fuegos artificiales públicos.
- No coman comida que haya estado afuera por más de una hora en asados y meriendas. La comida se puede pudrir y causar intoxicación.
- Enseñe a sus hijos a saber cuál es la hiedra venenosa (poison ivy) y a evitarla.

Haga que su hogar sea a prueba de niños. Esto también es aplicable cuando se está hospedando fuera de su casa, ya sea en un hotel o en la casa de un pariente.

No tener que ir a la escuela también significa que su hijo tendrá más oportunidades de estar menos activo y de comer más comida chatarra, lo que puede causar que aumente de peso. Inste a su hijo a que se mantenga activo y a que coma una alimentación saludable durante todo el verano.

### Es probable que las bebidas de energía no sean una buena opción

Los menores de 19 años de edad beben más de la mitad de las bebidas de energía que se venden

Los menores de 19 años de edad beben más de la mitad de las bebidas de energía que se venden.

Un informe reciente dio muchos motivos por los que las bebidas de energía pueden ser peligrosas para los niños, los adolescentes y los adultos.

- Muchos de los ingredientes no están regulados, así que no se sabe si son seguros
- Las bebidas de energía contienen unas tres veces más cafeína que las gaseosas de cola
- Pueden contener varios aditivos con cafeína, pero es posible que esas cantidades no aparezcan en la etiqueta
- Cerca de la mitad de las sobredosis de cafeína informadas en 2007 fueron en menores de 19 años de edad

Algunos incidentes vinculados a las bebidas de energía son:

- Convulsiones
- Diabetes
- Trastornos de la conducta
- Daño al hígado
- Fallo de los riñones
- Trastornos de la respiración
- Hipertensión
- Anomalías cardíacas
- Insuficiencia cardíaca
- La muerte

Pídale al profesional de la salud de su hijo más hechos sobre la seguridad de estas bebidas.

Source: Bankhead, Charles. "Energy Drinks May Pose Risk to Young People." MedPage Today, 14 Feb. 2011.

Dejar de fumar no es fácil, pero se puede hacer. Muchas personas tienen que dejar de fumar. De hecho, hay más personas que dejaron de fumar que fumadores. En la actualidad, el fumar tiene menos aceptación social y con las prohibiciones en muchos lugares es mucho más difícil hacerlo.

Ahora hay más ayuda que nunca para los fumadores que quieren dejar de fumar. Empieza por un plan y emplea métodos probados.

Una de las mejores maneras de dejar de fumar es usar un medicamento para dejar de fumar. En la actualidad hay siete medicamentos aprobados por la FDA que pueden aumentar su probabilidad de tener éxito. El NHP cubre todos esos medicamentos con receta médica.

Si está listo para dejar de fumar:

- Piense en cuándo le gustaría empezar
- Escoja un día para dejar de fumar dentro de 1 a 4 semanas
- Cuando se acerque la fecha trate de fumar menos
- Haga cita con su profesional de la salud para hablar sobre los tipos de medicamentos
- Cuídese: duerma lo suficiente, coma una alimentación saludable y haga ejercicio

Una excelente manera de motivarse es escribir todos sus motivos para dejar de fumar. Trate de hacer que sus motivos sean específicos y personales.

Es posible que cuando empiece a dejar de fumar tenga síntomas fuertes de abstinencia. Es posible que:

- Esté malhumorado
- Tenga dificultad para concentrarse
- No duerma bien

Esto ocurre a medida que su cuerpo se adapta a la falta de nicotina y de otras toxinas. Esos síntomas no son agradables, pero pronto desaparecen si no fuma. Siga sin fumar y pronto empezará a sentir que puede lograrlo.

Si se mantiene ocupado y emplea medicamentos para dejar de fumar hallará que el proceso le resultará un poco más fácil.



Finalmente, comprométase a no fumar para nada, por más ansias que tenga de hacerlo. Si no fuma, se sentirá cada vez mejor y pronto estará libre de tabaco.



# Cómo dejar de fumar

## Algunas sugerencias para por fin dejar el cigarrillo para siempre

Por Angel Cosme, especialista maestro certificado en el tratamiento del tabaquismo

---

**Recuerde que el NHP tiene un programa para dejar de fumar que lo puede ayudar con el proceso. Para obtener más información llame directamente al especialista en tabaquismo del NHP, al 617-204-1447 o por correo electrónico en [quitsmoking@nhp.org](mailto:quitsmoking@nhp.org).**

**Se debe a sí mismo no fumar y el NHP está para ayudar lo.**

---

## Cultive sus propios vegetales en un huerto ó recipientes

Un huerto en recipientes puede ser una manera de cultivar sus propias hortalizas sin muchos de los problemas de un huerto de tamaño completo. Si tiene espacio para recipientes grandes en un lugar que obtenga unas ocho horas diarias de sol, puede cultivar sus hortalizas favoritas.



Los tomates y las enredaderas crecen mejor en recipientes de 20 pulgadas de diámetro o más, mientras que los pimientos crecen mejor en recipientes de 16 pulgadas. Las hortalizas de hoja, como la lechuga y la espinaca, tienen raíces poco profundas que crecen bien en recipientes más anchos y menos profundos.

Para llenar un recipiente use una mezcla sin tierra o una mezcla de tierra. No use tierra de su jardín. La tierra común es demasiado pesada, se seca rápidamente y puede contener semillas, hongos o gérmenes.

Hay dos tipos de fertilizantes: de lenta liberación y solubles en agua. Para cultivar

sus hortalizas necesitará los dos tipos. Mezcle el de liberación lenta al sembrar.

Cuando compre plantas para sus recipientes, busque las que digan “bush (arbusto)” o “compact (compactas)” para que sean pequeñas cuando hayan crecido completamente. Algunas plantas son especiales para cultivarlas en recipientes.

Busque plantas que no se desparramen mucho cuando crezcan. Algunas hortalizas que crecen bien en maceteros son:

- Lechuga y otras hortalizas para ensalada
- Espinaca
- Berenjenas
- Acelga
- Remolachas
- Rabanitos
- Zanahorias
- Pimientos
- Habichuelas
- Algunos tomates
- Calabacín amarillo
- Pepinos
- Cebolletas
- Muchas hierbas aromáticas

No deje de pedir que lo asesoren donde compre sus plantas. Es probable que le puedan dar consejos sobre las plantas que desee cultivar. No tema probar. Incluso si empieza con una sola hortaliza, sin duda disfrutará los frutos de su trabajo al cultivarlos.

Source: Ohio State University Extension

### Más frutas y verduras para una alimentación saludable

La mayoría de nosotros necesitamos añadir más frutas y verduras a nuestra alimentación. También necesitamos variar lo que elegimos. Ningún tipo nos puede dar todos los nutrientes necesarios para mantenernos sanos. Son buenos para la salud porque son:

- Ricos en vitaminas
- Ricos en minerales
- Bajos en calorías
- Ricos en fibra

La Escuela de Salud Pública de Harvard recomienda en su página web The Nutrition Source “tratar de comer un mínimo de 4 ½ tazas de verduras y frutas todos los días y las papas no cuentan.”

*The Nutrition Source*, Harvard School of Public Health: [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Los CDC dicen: “Comer una alimentación rica en frutas y verduras todos los días promueve la buena salud y puede ayudar a reducir el riesgo de tener un ataque cerebral, la presión de la sangre elevada, diabetes y algunos cánceres.”

Centers for Disease Control:  
[www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov)



## Coma menos, muévase más

En enero, el Departamento de Agricultura y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE UU emitieron las Guías de Alimentación para Estadounidenses de 2010. El informe se publica cada cinco años y cambia en base a nueva información.

Parte de lo que aconsejan es:

- Disfrute su comida, pero coma menos
- Evite las porciones demasiado grandes
- Haga que la mitad de su plato sea frutas y verduras
- Cambie a leche sin grasa o con el 1% de grasa
- Al comprar alimentos como sopa, pan y comidas congeladas, escoja las que tengan la menor cantidad de sal (sodio)
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

Encuentre las Guías de Alimentación para Estadounidenses de 2010 en: [dietaryguidelines.gov](http://dietaryguidelines.gov)

### Las Guías de Alimentación para Estadounidenses de 2010

recalcan la importancia de comer menos calorías y de hacer más ejercicio físico, porque en la actualidad más de la mitad de los niños y más de las dos terceras partes de los adultos en Estados Unidos tienen exceso de peso o son obesos

## Vivir sano puede ayudar a prevenir el cáncer del colon y del recto

Hacer cambios sencillos y saludables en el estilo de vida puede evitar hasta el 23 por ciento de los cánceres del colon, dicen los investigadores daneses. Cada uno de estos cambios saludables en el estilo de vida ayuda a evitar el cáncer de colon. Juntos proporcionan todavía más protección.

Los cinco elementos de un estilo de vida saludable son:

- Al menos 30 minutos de ejercicio físico todos los días
- No más de 7 bebidas alcohólicas semanales para las mujeres y no más de 14 para los hombres

- No fumar
- Comer una alimentación saludable
- Un tamaño de la cintura de no más de 34.6 pulgadas para las mujeres y 40.1 pulgadas para los hombres

Una alimentación saludable es:

- Rica en fibra, más de seis porciones (3 tazas) diarias de frutas y verduras
- Baja en carnes rojas y en carnes procesadas (no más de algo más de una libra por semana)
- Menos del 30 por ciento de las calorías derivadas de grasa

Source: British Medical Journal, Published 26 October 2010, BMJ 2010; 341:c5504

## ¿Debe preocuparle el cáncer de colon? Averigüe cuándo le deben hacer la prueba.

Por Jim Hellinger, MD

La mayoría de las personas tienen una probabilidad normal de contraer cáncer de colon, pero algunas personas están en mayor riesgo.

Usted tiene una mayor probabilidad de contraer cáncer de colon si:

- Su madre, padre, hermano o hermana tuvieron cáncer de colon.
- Tuvo pólipos en el colon. Los pólipos son pequeños bultos que se pueden convertir en cáncer a lo largo de muchos años, pero que se pueden quitar fácilmente y sin peligro para evitarlo.
- Tiene hinchazón de las paredes del intestino a causa de enfermedades del intestino como colitis ulcerativa o la enfermedad de Crohn.

Si tiene alguno de estos riesgos de salud, hable con su médico sobre hacerse una prueba para este tipo de cáncer.

### Prueba de detección colonoscopia de rutina

Para los que tienen una probabilidad normal de tener cáncer de colon, los médicos quieren que se inicien las pruebas

de rutina a partir de los 50 años de edad y que se repitan cada 10 años si los resultados son normales.

Durante este tipo de detección, el médico utiliza una pequeña sonda en el interior del colon que le permite ver si hay pólipos y otros signos tempranos de cáncer. Si encuentra pólipos, el médico sencillamente los quita en ese momento.

### Examen digital del recto

Este tipo de examen se hace más frecuentemente en la clínica. Un médico ve si hay signos de sangre oculta. Algunos cánceres pueden sangrar muy lentamente.

### Sabía que...

- El colon es la última parte del aparato digestivo, que termina en el recto
- El cáncer de colon y recto es muy evitable
- Es la tercera principal causa de muerte de cáncer entre los hombres y las mujeres de EE UU
- Los hombres y las mujeres están en igual riesgo
- De todos los grupos raciales o étnicos de EE UU, los afroamericanos:
  - Tienen el mayor riesgo de contraer cáncer de colon.
  - Tienen el mayor índice de muerte por cáncer de colon.
  - Tienen la menor probabilidad de que se les diagnostique el cáncer de colon en las etapas iniciales, las más posibles de tratar.
- Más del 90 por ciento de los casos de cáncer de colon ocurren en personas de 50 años de edad y mayores.
- El cáncer de colon que se encuentra temprano tiene una tasa de supervivencia del 90 por ciento.

Source: American Cancer Society



¿Qué puede hacer usted para prevenir el cáncer de colon? Haga ejercicio físico, beba sólo en moderación, no fume y permanezca a un peso saludable

Usted no notará la sangre, pero el médico la puede ver. Si su médico encuentra signos de sangre, puede ser que ordene una colonoscopia.

**Para obtener más información sobre el cáncer de colon, llame a la Sociedad Americana del Cáncer, al 1-800-ACS-2345, o visite [www.cancer.org](http://www.cancer.org).**

**El cáncer de colon ocurre en el 5% de todas las personas, pero ocurre muy rara vez en personas menores de 40 años de edad.**

# ¿Qué es el cáncer de los ovarios?

Cuando crecen células anormales en un ovario, o en los dos, se llama cáncer de los ovarios.

## ¿Cuáles son los síntomas?

El cáncer de los ovarios no siempre tiene síntomas al principio. La mayoría de las mujeres no tienen síntomas entre seis y doce meses antes de que se encuentre.

Los signos más usuales son:

- Gas y dolor o hinchazón en la barriga
- Diarrea o estreñimiento o malestar estomacal

## ¿Cómo se diagnostica?

Un médico puede palpar un bulto en o sobre un ovario al hacer un examen de rutina de la pelvis o se puede ver un bulto al hacerse un ultrasonido. La mayoría de los bultos no son cáncer.

Hay un análisis de sangre llamado CA-125 que se hace para detectar el cáncer en las mujeres con la mayor probabilidad de tenerlo. Pero otras cosas, como la menstruación de una mujer, pueden causar niveles elevados de CA-125 en la sangre.

Hay una sola manera de saber con seguridad si una mujer tiene cáncer. Un médico puede hacer un corte muy pequeño en la barriga para ver si hay cáncer. Si se encuentran tumores, se envían trocitos de ellos a un laboratorio para determinar si tienen cáncer.

### Para aprender más sobre el cáncer de los ovarios, visite:

**La Coalición de Massachusetts para la Toma de Conciencia Sobre el Cáncer Ovárico**  
[www.ovariancancerawareness.org](http://www.ovariancancerawareness.org)

**Departamento de Salud y Servicios Humanos, Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades**  
[www.cdc.gov/cancer/ovarian](http://www.cdc.gov/cancer/ovarian)

**Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud de EE UU**  
[www.cancer.gov/cancertopics/types/ovarian](http://www.cancer.gov/cancertopics/types/ovarian)

**Alianza Nacional Sobre Cáncer Ovárico**  
[www.ovariancancer.org](http://www.ovariancancer.org)

**Coalición Nacional del Cáncer Ovárico**  
[www.ovarian.org/breakthesilence](http://www.ovarian.org/breakthesilence)

**Fondo de Investigación del Cáncer Ovárico**  
[www.ocrf.org](http://www.ocrf.org)

## ¿Cómo se trata?

La mejor manera de tratarlo es quitar los tumores. Los médicos quitan todos los tumores que pueden encontrar. A menudo eso quiere decir sacar un ovario, o los dos, y tal vez las trompas y el útero. Después de eso la mayoría de las mujeres tienen tratamiento de quimioterapia por varios meses. Después de eso se chequea regularmente a la paciente.

## ¿Cuáles son las probabilidades de tener cáncer de los ovarios?

Este cáncer afecta más a menudo a las mujeres que:

- Ya pasaron por la menopausia
- Tienen antecedentes de cáncer de los ovarios en su familia
- Tuvieron cáncer de seno
- Nunca tuvieron un bebé o no pudieron quedar embarazadas
- Empearon tratamiento de reemplazo hormonal para los síntomas de los cambios de la vida

## ¿Cómo se puede prevenir?

No hay ninguna manera de prevenir este cáncer, pero es posible que pueda reducir su probabilidad de tenerlo.

- Los estudios han hallado que el uso de píldoras anticonceptivas con estrógeno y progestina por más de 5 años reduce la probabilidad de que una mujer tenga cáncer de los ovarios.
- Las mujeres con antecedentes familiares de cáncer de los ovarios también pueden reducir su probabilidad de tenerlo tomando píldoras anticonceptivas.
- Hacerse una operación para cerrar o ligar las trompas reduce la probabilidad de tener cáncer de los ovarios, pero después de esa operación no es posible quedarse embarazada. Hable con su médico sobre si esta opción es apta para usted.
- Tener uno o más bebés también reduce la probabilidad de tener cáncer de los ovarios.
- Amamantar por al menos un año también reduce la probabilidad.
- Incluir muchas frutas y verduras en su alimentación puede ayudar a protegerla contra el cáncer de los ovarios.

Source material Healthwise

©2008 Healthwise, Inc., Reprinted with permission. This information does not replace the advice of a doctor. Healthwise disclaims any warranty or liability for your use of this information.

## Asesores de cuidado médico del NHP trabajan con los miembros del Plan

### por medio de los Programas de Asesoría de salud personal y de las Enfermedades

Si tiene problemas de salud que le resulta difícil manejar, es posible que el NHP lo pueda ayudar. El NHP tiene Administradores de la Atención que pueden:

- Apoyar a usted y a su profesional de la salud mientras que lo esté tratando
- Ayudar con otras cosas en su vida que dificulten que recupere la salud y permanezca sano
- Proporcionar manejo en su hogar de trastornos complejos e inestables.

Sin costo alguno para usted, los administradores de la atención del NHP pueden prestar servicios como:

- Asesoramiento sobre salud específico para usted y apoyo para prevenir o controlar su enfermedad crónica o sus problemas de salud
- Planes de tratamiento diseñados especialmente para usted, para ayudarlo a permanecer sano
- Alguien que le puede explicar los beneficios y servicios que puede obtener
- Materiales educativos que lo ayudan a manejar la atención de su salud
- Ayuda con los recursos comunitarios para apoyo y necesidades especiales
- Alguien que coordina su atención con su profesional de la salud y otros que lo atienden, para verificar que está obteniendo la atención que necesita
- Recursos y herramientas para el cuidado de la salud

Los administradores de la atención del NHP incluyen:

- Enfermeras
- Profesionales de servicios sociales
- Terapeutas
- Clínicos de salud de la conducta especializados en ayudar a niños y adultos con una amplia gama de necesidades complejas de atención de la salud

Inscribirse en programas es enteramente su decisión. Su decisión de inscribirse o de no hacerlo no cambia su cobertura ni sus beneficios de salud. No necesita hablar con su profesional de la salud para participar en uno de los programas y puede dejar de participar en cualquier momento.

Llame al NHP, al 1-800-462-5449 (TTY 1-800-655-1761), para ver si alguno de los programas es adecuado para usted. Puede obtener más información sobre nuestros programas en su Manual del Miembro del NHP o en el sitio web del NHP, [www.nhp.org](http://www.nhp.org). Haga clic en Miembros y después en Su salud.

### Entre otras cosas, la Asesoría de cuidado médico es para:

- Adultos con discapacidades físicas serias
- Cuidados después de una estadía en el hospital
- Necesidades complejas de atención
- VIH y sida
- Trasplante de órganos
- Cuidados antes y después del embarazo
- Atención pediátrica y cuidados especiales para niños con discapacidades físicas serias
- Dejar de fumar
- Recursos sociales
- Necesidades de educación especial
- Asma
- Diabetes
- Salud de la conducta

Junto con nuestros programas de Administración del Asma y de la Diabetes, el NHP también ofrece programas de administración de otras enfermedades para los miembros con trastornos médicos crónicos y poco comunes, como:

- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad pulmonar crónica
- Fibrosis quística
- Anemia de células falciformes
- Insuficiencia hepática
- Esclerosis múltiple



### NHP Care Manager Wins National Award

El miembro del personal del NHP Bill Sweet fue honrado con el premio "Making a Difference" de la Association for Community Affiliated Plans (ACAP).

El premio es por haber prestado un servicio sobresaliente a niños con discapacidades insuficientemente atendidos y a sus familias. Bill es un enfermero practicante pediátrico y coordinador del programa de administración de cuidados complejos del programa "Special Kids ♥ Special Care" del NHP.

ACAP está formado por 53 planes sin ánimo de lucro como el NHP que atienden a más de 7 millones de personas en todo el país.

## El control del costo de la atención de la salud: Cómo ahorrar dinero en sus recetas médicas

Los medios están llenos de noticias sobre el alto costo de la atención de la salud en EE UU y en Massachusetts. El costo de la atención de la salud en Massachusetts ahora es el 37% del presupuesto del estado, comparado con el 21% en 2000. Pero hay maneras en que usted puede reducir los costos.

**El Neighborhood Health Plan le ofrece maneras de ahorrar dinero en sus medicamentos. Compre un medicamento genérico o que no sea de marca, y compre tres meses por vez.**

### La compra de genéricos

Los medicamentos que no son de marca funcionan igual que los de marca, pero cuestan menos. La Dirección de Alimentos y Fármacos (Food and Drug Administration, FDA) tiene que aprobar todos los medicamentos. La manera en que la FDA examina y aprueba los componentes de un medicamento y cómo se hace es la misma para los de marca que para los que no son de marca.

Los medicamentos que no son de marca a menudo están en el nivel más bajo de copagos de su beneficio de farmacia y le pueden ahorrar dinero.

El sitio web de la FDA dice lo siguiente sobre los medicamentos genéricos:

“*Medicamentos genéricos: Datos importantes*

- Los medicamentos genéricos son idénticos a sus equivalentes de marca en dosificación, seguridad, concentración, calidad, características de desempeño, propósito y la manera en que se administran a los pacientes.
- En promedio, el costo de un medicamento genérico es 80 a 85 por ciento inferior al del producto de marca.

*Este artículo aparece en la página Consumer Updates de la FDA, en la que figura la información más reciente sobre los productos regulados por la FDA.*”

*Añadido el 20 de diciembre de 2010*

### Access90

Una gran manera de ahorrar dinero en los medicamentos que toma todo el tiempo es con el Programa Access90, que le permite obtener 90 días de su medicamento genérico y de Nivel 2 en ciertas farmacias por sólo dos copagos en lugar de tres.

Para empezar, pídale a su profesional de la salud que le dé una receta de 90 días de medicamento. Si no obtuvo su medicamento anteriormente por medio de su seguro del NHP, la primera vez lo tendrá que obtener para sólo 30 días. Después de eso podrá obtener medicamento para 90 días por vez.

Para obtener más información sobre medicamentos genéricos, visite la página “Su farmacia” en el sitio web del NHP, donde podrá obtener más información sobre medicamentos genéricos, copagos y costos de farmacia.

Para obtener más información sobre Access90, consulte la sección “Programas de farmacia”, en la página “Su farmacia” del sitio web para miembros del NHP. Para obtener la lista más actualizada de medicamentos en el programa Access90 use la herramienta de búsqueda de medicamentos, también en el sitio web del NHP.

Nota: La mayoría de las farmacias son parte de Access90, pero las Farmacias CVS optaron por no ser parte del programa Access90 del NHP.

Source: “Medicaid Cost Crisis Looms for Bay State”, Michael Levenson, Boston Globe January 3, 2011.

## Resumen de 2010 del “Programa de Evaluación del Mejoramiento de la Calidad del NHP”

Todos los años, el NHP tiene un Plan de trabajo sobre la calidad. El plan fija objetivos y proyectos para mejorar el servicio que prestamos a nuestros miembros en:

- Calidad de la atención de la salud y de los servicios
- Satisfacción de los miembros
- Equidad
- Seguridad de los pacientes

En 2010 el plan tuvo proyectos que afectaron todas las partes del NHP. Algunos de esos proyectos fueron para:

- Aumentar el número de miembros con asma que obtienen un esteroide de control.
- Reducir las disparidades en la detección de cáncer de seno para las mujeres afroamericanas.

- Hacer cambios en los servicios del NHP para reducir el número de quejas relativas al servicio a los miembros.

NHP alcanzó muchos de sus objetivos de 2010. En lo referente a los proyectos que figuran arriba:

- En 2010, el 95% de los miembros asmáticos del NHP recibieron un esteroide inhalado, lo que excedió el objetivo del 90%.
- La tasa de detección de cáncer de seno entre las mujeres afroamericanas aumentó cerca del 6% en 2010, excediendo nuestro objetivo del 5%.
- El año pasado, el NHP recibió 110 quejas de miembros sobre su servicio de atención a los miembros, 48 menos que el año anterior. Esto es aproximadamente 1 queja por cada 1,500 miembros.

### Evaluación de la calidad

Al final de todos los años medimos el trabajo que realizamos en cada proyecto y determinamos si alcanzamos el objetivo. Los resultados nos ayudan a decidir sobre los objetivos del plan para el próximo año. En 2011, uno de los objetivos es que el NHP trabaje en las inquietudes de facturación presentadas por miembros el año anterior.

EL NHP se enorgullece de los objetivos que alcanzó el año anterior y esperamos servir a nuestros miembros todavía mejor, alcanzando objetivos aún más elevados en 2011.

**Hay más información disponible** sobre la Evaluación de la Calidad y el Plan de Trabajo del NHP en [www.nhp.org/Pages/quality.aspx](http://www.nhp.org/Pages/quality.aspx)

## La información personal sobre su salud (IPS)

El NHP cree que es importante proteger la información personal sobre la salud.

Este artículo describe la manera en que se puede usar y revelar la información personal sobre su salud y cómo puede tener acceso a esta información. Léalo con atención.

El Neighborhood Health Plan (NHP) le proporciona cobertura de seguro de salud. Debido a que Ud. obtiene beneficios de salud del NHP, tenemos información personal sobre su salud (IPS). Por Ley, el NHP tiene que proteger la privacidad de la información sobre su salud.

### Este documento explica:

- Cuándo puede el NHP usar y compartir la información sobre su salud.
- Cuáles son sus derechos relativos a la información sobre su salud.

### NHP puede usar o compartir su información de salud:

- Cuando el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE UU necesita cerciorarse de que su privacidad está protegida.
- Cuando lo requieren la ley o una entidad de cumplimiento de la ley.
- Para actividades de pagos, como verificar que cumple con los requisitos para obtener beneficios de salud y para pagar a los proveedores de atención de la salud por los servicios que usted obtiene.
- Para hacer funcionar programas, como evaluar la calidad de los servicios de atención de la salud que usted recibe y para realizar estudios para reducir los costos de atención de la salud.
- Con sus proveedores de atención de la salud para coordinar su tratamiento y los servicios que recibe.
- Con entidades de supervisión de salud pública, como los Centros Federales de Servicios Medicare y Medicaid, para actividades de supervisión autorizadas por ley, incluyendo investigaciones de fraude y de abuso.
- Para proyectos de investigación que cumplen con los requisitos de privacidad y ayudarnos a evaluar o a mejorar programas del NHP.
- Con entidades gubernamentales que le otorgan beneficios o servicios.
- Con patrocinadores de planes de salud de grupo de empleadores, pero sólo si acuerdan proteger la información.
- Para prevenir o responder a una emergencia grave de salud o seguridad.
- Para recordarle sus citas, beneficios, opciones de tratamiento y otras opciones vinculadas a la salud que usted tiene.

En los casos en que la ley de privacidad del estado sea más estricta que la ley de privacidad federal, el NHP seguirá la ley más estricta. Por ejemplo, la ley del estado de Massachusetts requiere que el NHP obtenga permiso por escrito antes de compartir información sensible sobre temas como el VIH/sida o la drogadicción.

Excepto como se halla descrito más arriba, en NHP no puede usar ni compartir la información sobre su salud con nadie sin su permiso por escrito. Usted puede cancelar su permiso en cualquier momento, siempre que nos lo diga por escrito. Sírvase notar: no podemos tomar de vuelta ninguna información que usó o compartió cuando tenía su permiso.

### Usted tiene derecho a:

- Ver y obtener una copia de la información sobre su salud. Nos lo tiene que pedir por escrito. El NHP puede cobrarle ciertos costos, como hacer copias y franqueo.
- Pedirle al NHP que cambie la información sobre su salud si le parece que está mal o incompleta. Nos debe decir por escrito qué información sobre su salud desea que cambiemos y por qué.
- Pedirle al NHP que limite el grado en que usa o comparte la información sobre su salud. Nos lo tiene que pedir por escrito. Es posible que el NHP no pueda concederle este pedido.
- Pedirle al NHP que se ponga en contacto con usted de alguna otra manera si cree que puede sufrir daños si nos ponemos en contacto con usted en la dirección o el número de teléfono que tenemos en nuestros archivos.
- Obtener una lista de cuándo y con quiénes el NHP compartió información sobre su salud. Nos lo tiene que pedir por escrito.
- Obtener una copia en papel de esta notificación en cualquier momento.

Estos derechos pueden no ser aplicables en ciertas situaciones. Por ley, el NHP debe darle una notificación que explique que protegemos la información sobre su salud y que debemos cumplir con los términos de esa notificación.

El NHP puede cambiar la manera en que usamos y compartimos la información sobre su salud. Si el NHP hace cambios significativos, le enviaremos una nueva notificación. Esa nueva notificación será aplicable a toda la información sobre su salud que el NHP tenga sobre usted.

El NHP toma su privacidad muy seriamente. Si desea ejercer alguno de los derechos que describimos en esta notificación, o si le parece que el NHP violó sus derechos de privacidad, póngase en contacto con el Funcionario de privacidad por escrito, en la siguiente dirección:

Neighborhood Health Plan  
Privacy Officer  
253 Summer Street  
Boston, MA 02210-1120

Presentar una Queja o ejercer sus derechos no afectará sus beneficios. También puede presentar una Queja ante la Secretaría de Salud y Servicios Humanos en:

The U.S. Department of Health  
and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Washington, DC 20201  
Telephone: 202-619-0257  
Toll Free: 877-696-6775

Para obtener más información o si necesita ayuda para entender esta notificación, llame 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 hasta las 8 de la noche.

### Confidencialidad

El NHP toma con mucha seriedad su obligación de proteger su información personal y la información sobre su salud. Para mantener su privacidad, hemos instituido las siguientes prácticas:

- Los empleados del NHP no hablan sobre su información personal en lugares públicos, como la cafetería, los elevadores o cuando están fuera de la oficina.
- La información electrónica se mantiene segura por medio del uso de contraseñas, almacenadores automáticos de pantallas y la limitación del acceso únicamente a los empleados con "necesidad de conocerla".
- La información escrita se mantiene segura almacenándola en archivadores cerrados con llave, haciendo cumplir las prácticas de "escritorios limpios" y empleando trituradores de papel para destruirla.
- Todos los empleados reciben como parte de su orientación inicial capacitación sobre nuestras prácticas de confidencialidad y privacidad.
- Todos los proveedores y otras entidades con los que el NHP necesita compartir información tienen que firmar acuerdos en los que acuerdan mantener la información confidencial.
- El NHP sólo obtiene la información sobre usted que necesita para proporcionarle los servicios que acordó recibir al inscribirse en el NHP o que de alguna otra manera requiera la ley.

La ley estatal requiere que el NHP tome precauciones especiales para proteger toda la información relativa a la salud mental, la drogadicción y el alcoholismo, la condición de VIH, las enfermedades venéreas, el embarazo o la finalización del embarazo.

## Maxine Ricketts Defensora de violencia familiar

Maxine Ricketts trabaja en Dorchester House, en Boston. Ayuda a mujeres y hombres que fueron lastimados por un compañero íntimo, como un novio alguien con quien salen o un cónyuge.

Por medio del Programa Community Advocacy (CAP), Maxine atiende a todo tipo de personas. Trabaja principalmente con mujeres, pero en el pasado también ha ayudado a víctimas de sexo masculino. Ha trabajado con personas de entre 17 y 79 años de edad. En su trabajo, explica, no hay diferencias de raza ni de clase, es algo que le puede pasar a cualquiera.

Como sobreviviente ella misma de violencia familiar, Maxine hace todo lo posible por ayudar a las víctimas a obtener los recursos que necesitan.

Al principio Maxine asegura que la víctima y los niños no corran peligro. Pero eso no es todo, después ayuda a las víctimas a encontrar lo que necesitan:

- Vivienda
- Servicios
- Ayuda legal
- Dinero

A menudo los problemas son complejos. Cuando lo son, ella se esfuerza en desenredar los problemas que enfrentan las víctimas “como un ovillo de lana”.

Maxine permanece con sus clientes en todas las etapas. Se esfuerza en formar una relación segura, de confianza y cálida. Desea que las víctimas sepan que el maltrato no es su culpa y que nadie merece que le hagan daño.

La ayuda que proporciona y los recursos en Dorchester House y otros centros de salud pueden cambiarles la vida a las víctimas de maltrato. Pueden empezar a vivir por su cuenta, libres de violencia. Maxine siempre está aceptando nuevos clientes y dice que su fe le da fuerza y la ayuda a sanar, sobrevivir y ayudar al prójimo.

Para obtener más información o recursos en su zona, póngase en contacto con la línea de violencia familiar de SafeLink, Massachusetts, disponible las 25 horas del día: 1-877-785-2020 (TTY 877-521-2601).

## Si tiene preguntas sobre la salud, obtenga respuestas 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 tipo de preocupación de salud que tenga, grande o pequeña. Este servicio es gratuito para todos los miembros del NHP.

### Quando llama a la Línea de Asesoramiento Atendida por Enfermeras obtiene:

- Acceso gratuito a asesoramiento de enfermería sobre cualquier tema.
- Información grabada sobre salud y bienestar. Hay más de 1000 temas en inglés y más de 500 de ellos están en español.
- Hay enfermeras que hablan inglés y español. Traduciremos para todos los miembros que no hablen inglés sin costo alguno para ellos.
- Privacidad total. Su llamada y todo lo que habla con la enfermera son privados. La información sólo será compartida con su médico o con otros profesionales de la salud del NHP, si corresponde.

No hay límite sobre el número de llamadas que puede realizar un miembro. Llame con toda la frecuencia que lo necesite. Puede ponerse en contacto con el servicio telefónico las 24 horas del día y los siete días de la semana llamando sin cargo al Departamento de Servicios a los Miembros, al 1-800-462-5449, o en línea en [www.nhp.org](http://www.nhp.org).

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

### Tasas de desinscripción voluntaria e involuntaria

La Tasa de Desinscripción Voluntaria del NHP de miembros comerciales se define como el número de miembros que se desinscribieron a causa de falta de pago de la prima. La Tasa de Desinscripción Voluntaria del NHP en 2010 de miembros comerciales del NHP fue del 0.92%.

La Tasa de Desinscripción Voluntaria de miembros Commonwealth Care se define como el número de miembros que fueron desinscritos del NHP a pedido del Massachusetts Health Connector. La Tasa de Desinscripción Voluntaria del NHP en 2010 de miembros Commonwealth Care fue del 0.02%.

La Tasa de Desinscripción Involuntaria se define como el número de miembros que fueron desinscritos a causa de representaciones falsas o de fraude, o de actos de abuso físico o verbal. En 2010, la Tasa de Desinscripción Involuntaria de miembros Comerciales y Commonwealth fue del 0.0%.

### Desarrollo de criterios sobre la administración de la atención

Neighborhood Health Plan desarrolla directrices y criterios de Necesidad Médica con aportes de médicos que practican en la Red del NHP y de conformidad con normas adoptadas por organizaciones nacionales de acreditación.

Las directrices y los criterios se desarrollan empleando evidencias médicas de profesionales y entidades gubernamentales. Las directrices y los criterios son examinadas anualmente por un comité.

## El NHP en la comunidad

Habrá representantes del Neighborhood Health Plan en las comunidades de Massachusetts en estos eventos durante la primavera y el verano. Visítenos y aprenda sobre los programas y beneficios a disposición de los miembros del NHP.

### Mayo

Nombre del evento	Ubicación
Health Careers Academy Community Health Fair	Ruggles 'T' Station
Ashma & Chronic Disease Fair	Martha Eliot Health Center, Jamaica Plain

### Junio

Nombre del evento	Ubicación
Men's Health Summit	Reggie Lewis Athletic Center, Roxbury
Aids Action Walk-Festival	Hatch Shell, Boston
Allston Family Fair	Artesani Park, Brighton
Pride Day Parade	Boston City Hall Plaza
MGH-Annual Family Summer Safety Fair	Chelsea Health Center
Lawrence Health Fair	YWCA Headquarters, Lawrence
Great Brook Valley Health Fair	Great Brook Valley Community Health Center, Worcester
Channel 7 Health & Fitness Expo	Hynes Convention Center

### Julio

Nombre del evento	Ubicación
Chelsea River Fest	Chelsea Meridian Bridge
Latino Day at Fenway	Fenway Park
Boston Health Commission Lead Fair	Heritage Park, Lawrence
Annual Community Health Fair	South End Community Health Center

### Agosto

Nombre del evento	Ubicación
Harvard Street Health Fair	Harvard Street Neighborhood Health Center
Community Health Fair	Brockton Community Health Center
Diabetes Tune-up	Codman Square Health Center
Health Fair and Bike Safety Day	Family Health Center of Worcester
Boston Health Commission Annual Book Bag Drive	Tobin Community Center, Roxbury
Centro las Americas Latin American Festival	Worcester Common

### Septiembre

Nombre del evento	Ubicación
Health Care Revival	Mattapan Community Health Center
Brazilian Day Festival	Artesani Park, Brighton
Annual Community Health Fair	Martha Eliot Health Center, Jamaica Plain
South Boston Street Festival	Broadway, South Boston
Allston Village Street Festival and Multicultural Festival	Harvard Avenue, Allston
Uphams Corner Health Festival	Strand Theater, Dorchester



# 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](http://www.nhp.org)

## El uso correcto de los inhaladores por los pacientes de asma

Si bien muchas personas con la EPOC<sup>1</sup> o asma usan mal los inhaladores, los pacientes pueden aprender fácilmente a usarlos correctamente.

Los pacientes a menudo no tienen apoyo para tomar sus medicamentos cuando se van a su casa del hospital. Algunos pacientes tienen que usar un inhalador. El inhalador mide la dosis que tienen que tomar. Lo que necesitan las personas es aprender a usar el inhalador correctamente, para obtener la dosis que corresponde.

En un estudio reciente, los investigadores quisieron averiguar si los pacientes estaban usando sus inhaladores correctamente antes de ir a su casa.

En el estudio participaron 100 pacientes con la EPOC o asma. En la investigación se halló que el uso incorrecto era común. Los resultados fueron aproximadamente los mismos para la EPOC que para el asma.

De los 100 pacientes en el estudio se halló que el:

- 86% usaba incorrectamente su inhalador de dosis medidas<sup>2</sup>
- 71% usaba incorrectamente su Diskus

Los investigadores también hallaron que todos a quienes se les había enseñado a usar el inhalador podían usarlo correctamente.

Si usa un inhalador, no deje de llevarlo a su cita del asma o de la EPOC. Pídale a su médico o enfermera que observen cómo lo usa, para estar seguro de que lo está usando correctamente.

<sup>1</sup>Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, una enfermedad que bloquea la entrada y la salida de aire de los pulmones.

<sup>2</sup>Inhaladores de dosis medidas

Source: Journal of General Internal Medicine, online January 20, 2011. Excerpts reprinted with permission.

Aprenda a usar su inhalador correctamente. El NHP tiene guías detalladas para diversos modelos.

Visite [www.nhp.org/asthma](http://www.nhp.org/asthma) para ver, imprimir o descargar una guía.

## 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

**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

El contenido de este boletín es información general provista únicamente para fines educativos o de referencia y no sustituye el asesoramiento médico profesional.

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

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