

Our Neighborhood

Neighborhood
Health Plan

*Atención de primera.
Cobertura a tu alcance.*

La revista para los miembros del NHP

PRUEBAS DE DETECCIÓN
PARA MUJERES

UNA MANERA SENCILLA
DE ELEGIR ALIMENTOS
SALUDABLES!

POR QUÉ ESTÁN
CAMBIANDO LOS
INHALADORES
DEL ASMA

Y, ADEMÁS

**¿ESTÁ EN RIESGO DE
TENER UN DERRAME
CEREBRAL?**

**CÓMO USAR LOS
MEDICAMENTOS
SIN PELIGRO**

**EL PROGRAMA
ACCESS90**



Ayude a su hijo a evitar las caries dentales



Ud. desempeña un papel importante en ayudar a su hijo a evitar las caries dentales. Puede hacerlo escogiendo alimentos saludables, enseñándole a su hijo a mantener los dientes limpios y asistiendo regularmente al dentista para exámenes.

El cuidado de los dientes debe empezar tan pronto les salen los dientes a los bebés. Es importante empezar cuando salen los dientes, porque si los niños tienen caries y pierden un diente de leche antes de que les salgan los dientes permanentes, pueden tener problemas con los espacios de los dientes.

Ayude a su hijo a evitar tener caries escogiendo alimentos nutritivos en lugar de alimentos muy azucarados y pegajosos. Para quitar la comida de los dientes antes de que se pueda desarrollar una caries, enséñele a su hijo a cepillarse los dientes al menos dos veces por día. Se recomienda un cepillo de cerdas blandas con una cantidad de dentífrico del tamaño de un guisante. También es una buena idea reemplazar el cepillo de dientes cada seis meses.

Finalmente, lleve a su hijo al dentista de cada seis meses para que lo examinen, para asegurar que le encuentren y traten los problemas en sus etapas iniciales.

Para la salud dental EVITE:

1. Acostar a su hijo por la noche o durante siestas con un biberón que contenga leche o jugo. Eso puede causar caries dentales serias.
2. El cuidado deficiente de los dientes. Pregunte a su pediatra o dentista cómo cuidar correctamente la boca de los bebés y los dientes de los niños.
3. La alimentación con un alto contenido de azúcar. Evite dar a su hijo golosinas, galletas dulces y alimentos pegajosos entre comidas.
4. La alimentación sin flúor. Pregunte al dentista o al médico de su hijo sobre suplementos.

¿Sabía que...

Las caries dentales son la enfermedad crónica más común de la niñez? Es cinco veces más común que el asma. No hacerse cargo de esta enfermedad resulta en caries, dolor e infecciones, lo que a su vez puede conducir a problemas serios. Lo único bueno de las caries dentales y de las enfermedades de la boca es que la mayoría de ellas se pueden prevenir.

Una nueva manera de ayudar a su hijo a luchar contra las caries dentales: BARNIZ DE FLUORURO

A partir del 1° de octubre de 2008 es posible que los médicos de los hijos de los miembros MassHealth puedan aplicar barniz de fluoruro a los niños.

Este servicio es principalmente para niños de hasta tres años de edad. Menores de 21 años se pueden hacer esta aplicación si no tienen un dentista. Mientras más pequeño es el niño cuando se aplica el barniz, mejor. Por lo general se hace cuando empiezan a aparecer los dientes delanteros, alrededor de los 6 meses de edad. Antes del 1° de octubre de 2008 este servicio sólo se podía prestar en el consultorio de un dentista.

Aplicar barniz de fluoruro es sencillo y no duele. Algunas grandes ventajas son:

1. El barniz ahora viene en sabores que agradan a los niños.
2. Los médicos hallan que es fácil de usar y que se aplica rápidamente. El barniz de fluoruro se puede poner directamente en el diente en menos de tres minutos.
3. El barniz de fluoruro es seguro. Sólo se usa una pequeña cantidad y la cantidad que se traga es diminuta.
4. Se puede aplicar en el consultorio del médico.

El barniz de fluoruro proporciona un beneficio adicional a los niños. No reemplaza el agua ni el dentífrico.

Si su hijo no vio a un dentista para que le aplique este barniz, pregunte a su médico sobre el barniz de fluoruro la próxima vez que lo lleve al médico. Es posible que su médico haga una evaluación de riesgo de salud de la boca, lo aconseje sobre la salud de la boca y remita a su hijo a un dentista.

Nota: El barniz de fluoruro también puede ser aplicado en el consultorio de su profesional de la salud, en la clínica o en otro lugar en la comunidad por profesionales de la salud debidamente capacitados, como asistentes de médicos, enfermeras practicantes, enfermeras registradas y enfermeras practicantes independientes.

Noticias e información sobre los planes de salud para los miembros del NHP.

Our Neighborhood

Otoño | Invierno 2008

La información presentada tiene por objetivo educar a los miembros sobre su afiliación al NHP y temas relativos a su salud. Esta publicación no es un sustituto de una consulta con un profesional médico cualificado.

5

Programa Access90

¿Desea ahorrar tiempo y dinero? El programa Access90 le permite obtener un suministro de 90 días de los medicamentos recetados que toma regularmente.

7

Pruebas de detección para mujeres

Hay muchas pruebas de detección disponibles para ayudar a las mujeres a permanecer sanas. Si su médico le recomienda alguna de estas pruebas, averigüe cuándo y con cuánta frecuencia se las tiene que hacer.

8

¡Una manera sencilla de elegir alimentos saludables!

Herramientas útiles del NHP para ayudar a su hijo a mantener un peso saludable.

y además

- Cómo usar los medicamentos sin peligro. . . página 4
- ¿Está en riesgo de tener un derrame cerebral? . . . página 6
- La apnea del sueño. . . página 9

HORARIO EXPANDIDO DE ATENCIÓN A NUESTROS MIEMBROS

A partir del 1º de octubre de 2008, el Departamento de Servicios a los Miembros del Neighborhood Health Plan expandió su horario de atención. Desde esa fecha empezó a atender a las 8 de la mañana, en lugar de las 8:30, de lunes a viernes.

El nuevo horario expandido es:

8:00 de la mañana a 6 de la tarde
lunes, martes, miércoles y viernes

8:00 de la mañana a 8:00 de la noche
jueves

Neighborhood Health Plan
Departamento de servicios a los clientes
800-462-5449 (TTY 800-655-1761)

Cómo usar los medicamentos sin peligro

Es una buena idea asegurar que sepa la manera correcta de tomar sus medicamentos antes de tomarlos, porque los errores pueden causar problemas serios.

Los dos mayores errores que comete la gente son:

USO EXCESIVO—cuando se toma demasiado medicamento.

USO INSUFICIENTE – cuando se toma demasiado poco medicamento. Esto puede ocurrir por varios motivos:

- Cuando no se toma un medicamento recetado que se debería tomar
- Cuando se toma el medicamento incorrecto
- Cuando se saltea o pierde una dosis. Este es un problema creciente, especialmente en los niños.

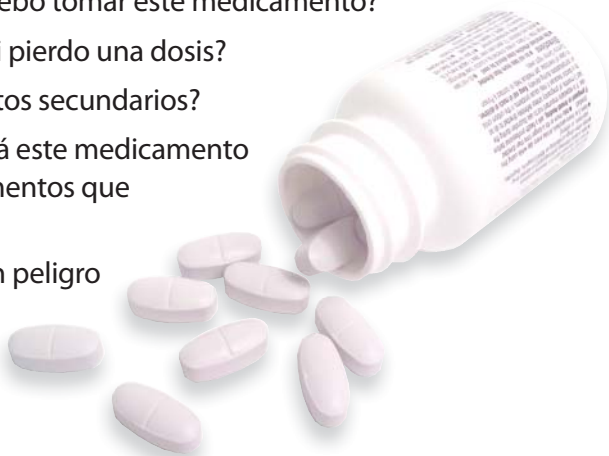
Las instrucciones diferentes para las dosis pueden confundir fácilmente a los que tienen que dar medicamentos a niños. Muchos medicamentos se dan en diferentes cantidades, según la edad, el peso y otros problemas médicos de los niños.

Los adultos de 65 años de edad o mayores tienen una mayor probabilidad de cometer errores al tomar sus medicamentos. Uno de los motivos es que en muchos casos emplean más de un tipo de medicamento. También es posible que no vean u oigan bien o que tengan mala memoria. Esos problemas pueden hacer que el manejo de los medicamentos sea más difícil.

Algunas preguntas que debe hacer:

Cuanta más información tenga, mejor podrá emplear sus medicamentos correctamente y proteger su salud. Al obtener una nueva receta, pregunte lo siguiente a su farmacéutico:

- ¿Cuándo y cómo debo tomar este medicamento?
- ¿Qué debo hacer si pierdo una dosis?
- ¿Puede haber efectos secundarios?
- ¿Cómo interactuará este medicamento con otros medicamentos que estoy tomando?
- ¿Cómo desecho sin peligro los medicamentos que me sobren?





Programa de farmacia Access90

Access90 es un programa del NHP que le ahorra tiempo y dinero en medicamentos que toma todo el tiempo.

El programa Access90 le permite pedir un suministro de 90 días de su medicamento en lugar de un suministro de 30 días. Es posible que pague menos copago, dependiendo del tipo de medicamento que esté tomando y del tipo de cobertura de farmacia que tenga.

Para empezar a usar el programa Access 90 tiene que pedirle a su médico una receta de 90 días la próxima vez que necesite renovarla. Después lleve la receta a una de las farmacias de Massachusetts que aceptan el programa Access90.

Para obtener una lista completa y actualizada de las farmacias que participan en Access90, visite www.nhp.org y vaya a Miembros, Su farmacia, Access90.

Si está empezando un nuevo medicamento, primero necesita una receta de 30 días para ver si el medicamento es el correcto para Ud. Si va a seguir tomando el medicamento puede pedirle a su médico un suministro de 90 días.

¿Cómo sé que si tengo esta cobertura

Si su cobertura incluye farmacia, su tarjeta de identificación como miembro tiene el logotipo de MedMetrics impreso en ella.

Para más información sobre este programa, llame al Departamento de Servicios a los Clientes del NHP, al 800-462-5449 (TTY 800-655-1761).

Algunos ejemplos

de medicamentos de los cuales puede desear obtener una cantidad mayor de medicamento son los que se usan para:

- *Alergias*
- *Artritis*
- *Asma*
- *Diabetes*
- *Colesterol elevado*
- *Presión de la sangre elevada*
- *Control de la natalidad*
- *Vitaminas prenatales*
- ... y muchos otros.

Vea todos los medicamentos en la lista visitando la sección de Miembros en www.nhp.org.

Farmacias que aceptan el programa Access90

Eaton Apothecary

Louis & Clark Drug

Rite-Aid Pharmacy

Stop & Shop Pharmacy

Walgreens Pharmacy

Muchas farmacias independientes

Muchas farmacias en los centros de salud comunitarios

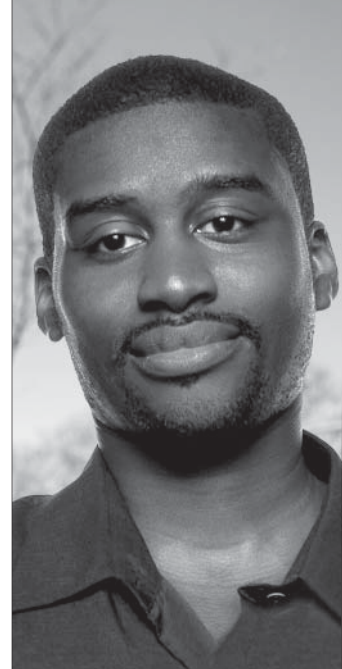
DERRAME CEREBRAL

¿Sabía que...?

A pesar de que los derrames cerebrales son la causa número uno de discapacidad de adultos y la tercera causa principal de muerte en EE UU, muchas personas desconocen su riesgo. Los derrames cerebrales también se conocen como infartos o ataques cerebrales, porque afectan al cerebro de manera muy parecida a la forma en que un ataque cardíaco afecta al corazón. Todos los derrames cerebrales son diferentes: dependen de la parte del cerebro afectada y del tiempo en que esa parte estuvo sin oxígeno.

¿Está Ud. en riesgo?

Hay varias cosas que pueden aumentar su probabilidad de tener un derrame cerebral. Cuantos más de estos “factores de riesgo” tiene, mayor es su probabilidad de tener un derrame cerebral. Tome esta prueba para ver si está en riesgo de tener un derrame cerebral. Marque todo lo que le sea aplicable. Si marca dos o más, vea a su profesional de atención primaria para hacer un plan para reducir su riesgo. Para más información, visite el sitio web de la Asociación Americana del Derrame Cerebral, una división de la Asociación Americana del Corazón, en www.strokeassociation.org.



TOME ESTA PRUEBA

Edad

Es un hombre mayor de 45 años de edad o una mujer mayor de 55 años de edad.

Antecedentes familiares

Su padre o su hermano tuvieron un ataque cardíaco antes de los 55 años de edad o su madre o su hermana tuvieron uno antes de los 65 años de edad.

Historia clínica

Tiene enfermedad de las arterias coronarias o tuvo un ataque cardíaco.

Tuvo un derrame cerebral.

Su ritmo cardíaco es anormal.

Inactividad física

No realiza actividad física por al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

Peso corporal excesivo

Tiene 20 libras o más de sobrepeso.

Humo del tabaco

Fuma o vive con gente que fuma todos los días.

Colesterol total y colesterol HDL

Su nivel total de colesterol es de 240 mg/dl o más.

Su nivel de colesterol HDL (“bueno”) es de menos de 40 mg/dL si es hombre o de menos de 50 mg/dL si es mujer.

No sabe cuáles son sus niveles totales de colesterol o de HDL.

Presión de la sangre

Su presión de la sangre es de 140/90 mm Hg o más o le dijeron que tiene la presión de la sangre demasiado elevada.

No sabe cuál es su presión de la sangre.

Diabetes

Tiene diabetes o toma un medicamento para controlar el azúcar en sangre.

Adaptado de la Asociación Americana de Derrames Cerebrales
www.StrokeAssociation.org/power

Pruebas de detección para mujeres

LAS PRUEBAS QUE NECESITA Y CUÁNDO LAS NECESITA

Las pruebas de detección pueden encontrar las enfermedades en sus etapas iniciales, cuando son más fáciles de tratar. Hable con su médico sobre qué pruebas le son aplicables y cuándo y con cuánta frecuencia se las tiene que hacer.

- **OBESIDAD** – Solicite que le calculen el índice de masa corporal (body mass index, BMI) para determinar si padece de obesidad. (El BMI es una medida de la grasa corporal basada en la estatura y el peso).
- **CÁNCER DE SENO** – Hágase un mamograma cada 1 ó 2 años a partir de los 40 años de edad.
- **CÁNCER DE CUELLO DEL ÚTERO** – Hágase una prueba Papanicolaou cada 1 a 3 años si alguna vez estuvo sexualmente activa o si tiene entre 21 y 65 años de edad.
- **COLESTEROL ELEVADO** – Haga que le chequeen el colesterol regularmente a partir de los 45 años de edad.
- **PRESIÓN DE LA SANGRE ELEVADA** – Hágase tomar la presión de la sangre al menos cada 2 años. Presión de la sangre elevada es 140/90 o más.
- **CÁNCER COLORRECTAL** – Hágase la prueba del cáncer colorrectal a partir de los 50 años de edad. Su médico la puede ayudar a decidir si se debe hacer esta prueba. Si tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, es posible que se tenga que hacer la prueba antes de los 50 años de edad.
- **DIABETES** – Hágase la prueba de la diabetes si tiene presión de la sangre elevada o colesterol elevado.
- **DEPRESIÓN** – Su salud emocional es tan importante como su salud física. Si se ha sentido triste, desesperanzada o con un bajón durante las últimas 2 semanas o si ha sentido poco interés o placer en hacer cosas, es posible que esté deprimida. Hable con su médico sobre hacerse pruebas para determinar si tiene depresión
- **OSTEOPOROSIS** (adelgazamiento de los huesos) – Hágase una prueba de densidad ósea a partir de los 65 años de edad para determinar si tiene osteoporosis.
- **CLAMIDIA Y OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL** – Hágase la prueba de la clamidia si tiene 25 años de edad o menos y está activa sexualmente. Si es mayor, hable con su médico sobre hacerse la prueba. Pregúntele también si le deben hacer la prueba de otras enfermedades de transmisión sexual, como el VIH.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE UU: Agencia de Investigación y Calidad de la Atención de la Salud
www.ahrq.gov/ppip/healthywom.htm

Miembros
MassHealth:

¿SE ESTÁ MUDANDO?

HÁGANSELO SABER AL NHP Y A MASSHEALTH.
Es tan sencillo como hacer dos llamadas telefónicas.

Si el Neighborhood Health Plan (NHP) y MassHealth no saben dónde vive, puede perder recibir información útil e importante sobre sus beneficios de atención de la salud. Para asegurar que su dirección esté actualizada, simplemente haga dos llamadas telefónicas:

1. Al Departamento de Servicios a los Miembros del NHP, al 800-462-5449, para poner su información al día.
2. A MassHealth, al 888-665-9993, para poner su información al día.
(TTY: 888-665-9997 para las personas con pérdida parcial o total de la audición)

De hecho, es una buena idea informar al NHP y a MassHealth todos los cambios en su información, incluyendo su nombre, dirección, número de teléfono, estado civil y el tamaño de su familia o el nacimiento de un niño.

Así que haga esas dos llamadas telefónicas. Es fácil mantener la información sobre su salud al día.

¡Una manera sencilla de elegir alimentos saludables!

A muchos padres les sorprende cuando el médico les dice durante un examen que su hijo tiene “sobrepeso” o es “obeso”. Los padres pueden pensar que su hijo tiene un poquito de “grasa de bebé” extra que desaparecerá a medida que crezca. ¿Por qué preocuparse?

Si bien es cierto que algunos niños regordetes adelgazan al crecer, la mayoría de ellos no lo hacen. Los niños con exceso de peso se convierten en adultos con exceso de peso, con todos los riesgos de salud que eso trae. Además, cuanto más exceso de peso tiene el niño, menor será la probabilidad de que se deshaga del exceso de peso sin mucho trabajo.

¿Deben hacer dieta los niños?

¿Necesita su hijo hacer dieta si tiene exceso de peso o es obeso? Si bien es probable que los adultos obesos tengan que hacer dieta, la mayoría de los médicos de niños no lo recomiendan. Los niños todavía están creciendo. Muchos niños que tienen poco sobrepeso pueden alcanzar un peso normal no aumentando más peso por un período de tiempo. Eso permite que sus cuerpos utilicen el peso corporal sobrante para crecer.

Los niños adquieren acceso de peso comiendo más calorías que las que requieren sus cuerpos. Las calorías adicionales se almacenan como grasa corporal. El médico de su hijo le puede recomendar la manera correcta en que su familia puede reducir la grasa y mantener un peso saludable. Es probable que el médico sugiera que su hijo con exceso de peso:

- escoja alimentos más saludables
- pase a estar más físicamente activo todos los días
- reduzca el tiempo que pasa frente a la computadora o mirando televisión
- duerma más horas

Opciones de alimentos más saludables

El NHP ofrece herramientas para ayudar a los niños a elegir opciones de alimentos más saludables. El DVD *Thumbs Up for Healthy Food Choices* (Sí a las opciones de alimentos saludables) es para niños. Explica las fuentes comunes de calorías adicionales, como las bebidas azucaradas y las comidas rápidas. El DVD permite que su hijo aprenda sobre estos temas de una manera amistosa y divertida.

El folleto *Sí a las opciones de alimentos saludables* emplea el símbolo del pulgar hacia arriba para las opciones de alimentos saludables y el símbolo del pulgar hacia abajo para las malas opciones. Los niños realmente disfrutaron ver este folleto y averiguar si los alimentos que están comiendo tienen el pulgar hacia arriba o el pulgar hacia abajo.

Los materiales *Sí a las opciones de alimentos saludables* son gratuitos. Ud. puede solicitar una copia del folleto y del DVD llamando al Departamento de Servicios a los Miembros del NHP, al 800-462-5449 (TTY: 800-655-1761).



Los diabéticos pueden vivir vidas activas y sanas.

Los diabéticos puedan trabajar con sus médicos o enfermeras para controlar la enfermedad y limitar las complicaciones. ¿Necesita ayuda para manejar su diabetes? Con el Programa del NHP de cuidado de la diabetes Ud. puede tener su propio administrador de la atención de la diabetes.

Su administrador de la atención trabajará con sus médicos para asegurar que obtenga la atención que necesite. Ellos lo pueden ayudar a entender su diabetes y a atenderla.

Si desea obtener más información o averiguar cómo puede recibir servicios especializados mediante nuestro Programa de manejo de la diabetes, llame al Departamento de Servicios a los Miembros del NHP, al 800-462-5449 (TTY: 800-655-1761) y pida hablar con un administrador de la atención de la diabetes.

Ud. es el que decide si desea o no utilizar este programa. Está a su disposición mientras que es miembro del Neighborhood Health Plan.

LA APNEA DEL SUEÑO

Se sabe que más de 12 millones de personas padecen de un trastorno común del sueño llamado apnea del sueño.

En las personas que tienen apnea del sueño, el tejido blando de la parte de atrás de la garganta cae, cerrando la vía respiratoria. Eso causa que la persona deje de respirar por un período de tiempo muy breve. Eso puede ocurrir hasta cien veces durante una noche de sueño.

Un estudio realizado a lo largo de mucho tiempo sugiere que tener apnea del sueño puede conducir a un mayor riesgo de muerte si no se la trata. El estudio comparó a los que tenían apnea del sueño grave con los que respiraban normalmente durante el sueño. Los que tenían apnea del sueño estaban en mayor riesgo de muerte por cualquier causa.

El tratamiento de la apnea del sueño depende de los antecedentes de la persona y de la gravedad del caso. Hable con su médico si sospecha que puede tener este trastorno del sueño. Visite www.sleepapnea.org para más información.

- Si bien el paciente típico de apnea del sueño es un hombre con exceso de peso mayor de 60 años de edad, la apnea del sueño afecta a hombres y mujeres de todas las edades y pesos.
- Los síntomas más comunes de apnea del sueño son roncar muy fuertemente y tener sueño extremo durante el día.
- Algunos estudios han demostrado que los que tienen antecedentes familiares de apnea del sueño tienen un mayor riesgo de tenerla.
- Tener exceso de peso es un factor de riesgo de apnea del sueño, como lo es tener un cuello grande. Pero no todas las personas con la apnea del sueño son obesas.
- La apnea del sueño puede ser más común entre los afroamericanos, los isleños del Pacífico y los mexicanos.
- Fumar y consumir alcohol aumentan el riesgo de tener apnea del sueño.

Stone KL, et al "Sleep disordered breathing and incident cardiovascular events in older men: the MrOS sleep study" Reunión de APSS de 2008; Resumen 885, 11 de septiembre de 2008
<<http://www.sleepapnea.org/info/media/factsheet.html>>

Padre consejero

Si tiene un hijo menor de 19 años de edad con necesidades especiales de atención de la salud, como problemas del desarrollo, de la salud de la conducta, emocionales o médicos, o con discapacidades físicas o dificultades del aprendizaje, el NHP tiene un programa que le puede resultar útil. El Programa de cuidados pediátricos ayuda a los padres a manejar la salud de sus hijos. Este programa también informa a las familias sobre recursos especiales y otros programas útiles.

El programa también puede proporcionar un padre consejero. El padre consejero es el padre de un niño con necesidades especiales. Estos padres ofrecen apoyo y lo pueden conectar con otros padres con las mismas inquietudes. Le pueden dar información sobre grupos de apoyo y otros grupos locales, así como sobre el proceso de la educación especial. Llame al NHP, al 800-462-5449 (TTY 800-655-1761), para más información.

¿Qué es un Hospital Leapfrog?

Un Hospital Leapfrog es un hospital cuya calidad y seguridad han sido calificadas por el Grupo Leapfrog. El Grupo Leapfrog ha estado calificando hospitales desde el año 2000. Evalúa:

- la comunicación entre médicos y pacientes
- la prevención de las infecciones
- la prevención de errores de medicación
- la prevención de complicaciones

Un número de hospitales en la red del NHP han respondido a la Encuesta Leapfrog. Ud. puede averiguar qué puntaje obtuvo un hospital en su zona sobre las prácticas de seguridad. Visite: www.leapfroggroup.org y después vaya a Quality Ratings (Clasificaciones de calidad).

LA INFORMACIÓN PERSONAL SOBRE SU SALUD (IPS)

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

Confidencialidad

Nosotros en el NHP tomamos seriamente nuestra obligación de proteger su información personal y la información sobre su salud. Para ayudar a mantener su privacidad, hemos instituido las siguientes prácticas:

- Los empleados del NHP no discuten su información personal en lugares públicos, como la cafetería o los elevadores, o cuando están fuera de la oficina.
- La información electrónica se mantiene segura mediante el uso de contraseñas, protectores de pantallas automáticos y la limitación del acceso sólo a los empleados con "necesidad de saber".
- La información escrita se mantiene segura guardándola en archivadores cerrados con llave, haciendo cumplir las prácticas de "escritorio limpio" y empleando trituradoras de documentos para su destrucción.
- Como parte de su orientación inicial, todos los empleados reciben capacitación sobre nuestras prácticas de confidencialidad y privacidad.
- Todos los proveedores y otras entidades con las que necesitamos compartir información deben firmar acuerdos en los que acuerdan mantener la confidencialidad.
- El NHP sólo obtiene la información sobre Ud. que necesita para prestarle los servicios que acordó recibir al inscribirse en el NHP o que requiere la ley.

De conformidad con la ley estatal, el NHP toma precauciones especiales para proteger la información relativa a su salud mental, drogadicción o alcoholismo, condición del VIH, enfermedades de transmisión sexual, embarazo o finalización del embarazo.

El documento describe la manera en que la información sobre su salud se podrá emplear y revelar, así como la manera en que Ud. puede tener acceso a esa información. Léala detenidamente. El Neighborhood Health Plan NHP le proporciona cobertura de seguro de atención de la salud. Debido a que recibe beneficios 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 lo siguiente:

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

El NHP puede usar o compartir información sobre su salud:

Cuando el Departamento de Salud y Servicios y Humanos de EE UU la necesita para asegurar que su privacidad está protegida.

- Cuando lo requiere la ley o una entidad de cumplimiento de la ley.
- Para actividades de pagos, como verificar si Ud. cumple con los requisitos para obtener beneficios de salud y pagar a sus profesionales de la salud los servicios que le prestan.
- Para operar programas, tales como evaluar la calidad de los servicios de atención de la salud que le prestan y realizar estudios para reducir los costos de atención de la salud.
- Con sus profesionales de la salud para coordinar su tratamiento y los servicios que obtiene.
- Con entidades de supervisión de la salud, tales como los Centros Federales de Servicios Medicare y Medicaid y para actividades de supervisión autorizados por ley, incluyendo investigaciones de fraude y abuso.
- Para proyectos de investigación que cumplen con los requisitos de privacidad y nos ayudan a evaluar o a mejorar los programas del NHP.
- Con entidades gubernamentales para prestarle sus beneficios o servicios.
- Con patrocinadores de planes o planes de salud de grupo de empleadores, pero únicamente si acuerdan proteger esa información.
- Para prevenir o responder a una emergencia inmediata y seria de salud o seguridad.
- Para recordarle sus citas, beneficios, opciones de tratamiento y otras opciones vinculadas a la salud a las que tiene acceso.

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 de Massachusetts requiere que el NHP obtenga su permiso por escrito antes de compartir información sensible, como sobre el VIH/sida, la drogadicción o el alcoholismo.

Excepto como se halla descrito más arriba, el NHP no puede de utilizar ni compartir información sobre su salud con nadie sin su permiso por escrito. Ud. puede cancelar su permiso en cualquier momento, si nos lo dice por escrito. Sírvase notar que no podremos tomar de vuelta ninguna información sobre su salud que hayamos utilizado o compartido mientras que teníamos su permiso.

Ud. tiene derecho a:

- Ver y obtener una copia de la información sobre su salud. Nos lo tiene que pedir por escrito. El NHP le podrá cobrar para cubrir ciertos costos, como los costos de hacer copias y de franqueo.
- Pedir al NHP que cambie la información sobre su salud si le parece que está equivocada o incompleta. Ud. nos tiene que decir por escrito qué información sobre su salud desea que cambiemos y por qué.
- Pedir al NHP que limite su uso de la información sobre su salud o la manera en que la comparte. Nos lo tiene que pedir por escrito. Es posible que el NHP no pueda concederle este pedido.
- Pedir al NHP que se ponga en contacto con Ud. de alguna otra manera si cree que ponernos en contacto con Ud. en la dirección o el número de teléfono que tenemos en nuestros archivos le puede causar daño.
- Obtener una lista de cuándo y con quiénes compartió el NHP 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, en NHP le tiene que dar una notificación que explique que protegemos la información sobre la salud y que tenemos que cumplir con los términos de esa notificación.

El NHP puede cambiar la manera en que utiliza y comparte la información sobre la salud. Si el NHP efectúa cambios importantes, le envía otra notificación. Esa nueva notificación será aplicable a toda la información sobre su salud que posea el NHP. El NHP toma su privacidad con mucha seriedad. Si desea ejercer algunos de los derechos que describimos en esta notificación, o si le parece que el NHP violó sus derechos de privacidad, póngase en contacto por escrito con el funcionario de privacidad del NHP escribiéndole a la siguiente dirección:

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

Presentar una queja o ejercer sus derechos no afecta sus beneficios. También puede presentar una queja ante el Secretario de Salud y Servicios Humanos en:

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

Para más información o si necesita ayuda para entender esta notificación, llame al Departamento de Servicios los Miembros del NHP, al 800-462-5449 ó TTY 800-655-1761. Se atiende de lunes a viernes de 8:00 de la mañana a 6 de la tarde.

Vivir con asma

Muchas personas aceptan los síntomas de su asma como algo que es parte de su vida, pero no tiene por qué ser así.

Tener el asma bien controlada significa que:

- No está faltando a la escuela o al trabajo a causa del asma.
- Puede hacer ejercicio físico o jugar sin limitaciones del asma.
- No le interrumpen el sueño los síntomas del asma.
- La mayoría de los días no tiene síntomas del asma.

El Programa del NHP de administración del asma le permite obtener servicios especiales para ayudarlo a manejar el asma. Un administrador del NHP del cuidado del asma puede trabajar con Ud. y su médico para diseñar el mejor plan de tratamiento para Ud.

Si desea obtener más información sobre nuestro Programa de administración del asma, llame al Departamento de Servicios a los Miembros del NHP, al 800-462-5449, y pida hablar con un administrador del cuidado del asma (TTY: 800-655-1761).

Ud. es el que decide si desea o participar en este programa. Está a su disposición mientras que es miembro del Neighborhood Health Plan.



Ciertos materiales educativos, como este DVD, titulado *Cómo usar sus medicamentos para el asma*, se hallan disponibles para los miembros como parte del Programa de administración del asma.

Por qué está cambiando su inhalador

Explicación de los cambios en su inhalador de alivio rápido del asma



El gobierno de Estados Unidos prohibió todos los productos que contienen CFCs (clorofluorocarbonos). Esto se debe a que se sabe que los CFCs dañan el medio ambiente.

Un producto que contiene CFCs es el inhalador del asma tradicional, el inhalador CFC de albuterol. Si ese es el inhalador que usa actualmente, es posible que emplee CFCs, que son dañinos para el ozono de la Tierra. Todos los inhaladores tienen que empezar a usar HFA (hidrofluoroalcano). El HFA es una alternativa segura y efectiva del CDC.

Si bien los inhaladores están cambiando, el medicamento en los inhaladores sigue siendo el mismo. El HFA hará que entre el mismo tipo de medicamento a sus pulmones.

Los inhaladores que contienen CFCs desaparecerán a partir de diciembre 2008. La FDA ha hallado que los inhaladores que emplean HFA - y que no dañan el ozono - son seguros y efectivos. Para que reciba un inhalador HFA, su médico le tiene que recetar un nuevo inhalador HFA.

¿Qué debo esperar de mi nuevo inhalador?

Es posible que note algunas pequeñas diferencias en su nuevo inhalador HFA.

Igual

- Seguro y efectivo
- Forma y tamaño
- Cómodo para usar

Diferente

- Rociado más suave
- Otro sabor
- Sensación más cálida
- Diferentes instrucciones de limpieza.

Hable sobre el uso y el cuidado del inhalador HFA de dosis medidas con su médico, farmacéutico o profesional de la salud.

Visite estos sitios web para más información:

Fundación Americana del Asma y la Alergia: www.aafa.org
Alergia y Asma, Red de Asmáticos: www.aanma.org

¿Detesta esperar en la sala de emergencia?

Deje la sala de emergencia para las emergencias.

Con una cita de Atención de urgencia, su médico de atención primaria lo podrá ver en 24 horas o menos.

Muchos problemas de salud necesitan atención médica inmediata, pero no son emergencias. Para los problemas que no son emergencias, llame a su médico o a su sitio de atención primaria para que le den una cita de atención de urgencia. Deben poder verlo dentro de las 24 horas y Ud. podrá evitar esperar que lo vean en la sala de emergencia.

Si le parece que su problema médico pondrá su salud en peligro serio, debe obtener atención de emergencia. Como miembro del NHP, siempre está cubierto para la atención de emergencia. Vaya a la sala de emergencia más cercana o llame al 911.

Para más información sobre la Atención de urgencia y la Atención de emergencia, póngase en contacto con su médico de atención primaria o llame sin cargo al NHP, al 800-462-5449.

Fuente: Academia Americana de Pediatría ©2006

Ejemplos de cuándo debe obtener una cita de Atención de urgencia:

*Dolor de estómago
Vómitos y diarrea
Dolor de oído
Gripe y virus
Fiebre*

Ejemplos de cuándo necesita Atención de emergencia:

*Dificultad para respirar
Dolor de pecho
Intoxicación
Hemorragia que no para
Ataques y convulsiones*

Programa del NHP de administración de la atención

Si tiene un problema de salud complejo, el NHP lo puede ayudar. El NHP cuenta con administradores de la atención que pueden apoyar a Ud. y a su médico durante el tratamiento.

Nuestros administradores de la atención son profesionales de enfermería y terapia. Pueden ayudar a niños y adultos con una variedad de necesidades de atención de la salud. Se puede proporcionar administración de la atención de lo siguiente:

- cáncer
- enfermedades crónicas
- lesiones que requieren fisioterapia
- asma
- pacientes de trasplante de órganos
- cuidados intensivos del recién nacido
- diabetes
- dejar de fumar (ayuda para dejar de fumar)
- salud de la conducta (salud mental, drogadicción y alcoholismo)

Para más información sobre la administración de la atención, llame al Departamento de Servicios a los Miembros del NHP, al 800-462-5449 (TTY: 800-655-1761), o visite el sitio web del NHP, en www.nhp.org

Elaboración de criterios de administración de la utilización

El Neighborhood Health Plan (NHP) elabora directrices y criterios de necesidad médica con aportes de médicos en la red del NHP que están ejerciendo su profesión y de conformidad con normas adoptadas por organizaciones nacionales de acreditación. Las directrices y los criterios se elaboran en base a pruebas médicas de profesionales y de entidades gubernamentales. Las directrices y los criterios están sujetos a una revisión anual que realiza un comité de revisión.

Our Neighborhood

Deborah Enos	Presidenta y funcionaria ejecutiva principal
David Segal	Funcionario principal de operaciones
Paul Mendis, M.D.	Funcionario médico principal
James Glauber, M.D., M.P.H.	Director médico senior
Sonia Javier-Obinger	Directora de comercialización y comunicaciones
Jaime Kinslow	Gerente de comunicaciones corporativas
Laurie Hill Dunning	Comunicaciones corporativas/Directora artística/Editora