



www.chnct.org  
1.888.786.2345



minuteclinic.com  
866.389.ASAP (2727)

Septiembre de 2009

Estimado Miembro,

Community Health Network of Connecticut, Inc. (CHNCT) ha contratado a MinuteClinic. MinuteClinic es un centro de atención de la salud. Puede encontrarlos en las CVS/farmacias en todo el estado.

Los centros MinuteClinic cuentan con enfermeros matriculados. Se dedican al cuidado de la salud familiar. Están capacitados para diagnosticar, tratar y recetar, cuando sea necesario.

En MinuteClinic puede recibir tratamiento para lesiones menores, problemas de piel y enfermedades comunes. Entre ellas se incluye la faringitis por estreptococo, las infecciones de nariz, oído y garganta y otras infecciones.

Los miembros no pueden usar los centros de MinuteClinic para cuidados preventivos. Estos incluyen exámenes físicos o vacunas. En estos centros tampoco se vacuna contra la gripe.

MinuteClinic es fácil de usar. Además, es accesible. Se puede utilizar como alternativa a un servicio de emergencias.

MinuteClinic atiende los siete días de la semana. También funciona por la noche los días de semana. No hace falta hacer una cita. La mayoría de las visitas duran aproximadamente 15 minutos.

Los centros MinuteClinic están listados en el reverso de esta hoja. También puede encontrarlos en el Directorio de proveedores, ubicado en nuestro sitio Web [www.chnct.org](http://www.chnct.org) Se encuentran bajo el título: Retail Health Clinics (Clínicas de Salud en Farmacias).

Observe que puede solicitar una receta en cualquier farmacia mencionada en la Red de Farmacias del Departamento de Servicios Sociales del estado. No es necesario solicitar que se entreguen los medicamentos recetados en una CVS/farmacia.

MinuteClinic comunicará toda la información sobre el tratamiento a su proveedor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés). Enviarán a su PCP un informe completo de su visita dentro de las 24 horas.

- Se aplicará un copago de \$5 ó \$25, dependiendo de su plan de salud.

## Diabetes - Preocúpese por sus ojos y su sangre.



La diabetes no controlada puede causar daños en varias partes del cuerpo, como los riñones, los pies, el corazón y los ojos. En este número queremos prestar atención a dos partes de su cuerpo: una que le sirve para ver y otra que no puede ver.

Los ojos le permiten ver. Si la diabetes no está bien controlada, es posible que termine con un problema oftalmológico que puede provocarle ceguera. Esta complicación de la diabetes es la principal causa de ceguera en los Estados Unidos. Ocurre cuando la hiperglucemia, alto contenido de azúcar en sangre, hace que los vasos sanguíneos de la parte posterior del ojo crezcan de modo anormal. Puede controlar la salud de sus ojos realizándose un examen oftalmológico anual. Este examen no es el que se realiza normalmente para saber si necesita usar anteojos. En este examen, el médico especialista le colocará un medicamento en los ojos para abrir (dilatarse) las pupilas. Luego, observará la parte posterior del ojo para ver el crecimiento de los vasos sanguíneos. Cuando el daño se detecta tempranamente, es posible disminuirlo con tratamiento láser. Es mejor descubrirlo antes de que ocurra mayor daño, de modo que se pueda minimizar la pérdida de visión.

Usted no puede ver su sangre pero puede controlarla con un análisis que se realiza cada tres meses. Se llama análisis de la HbA1c. Este análisis mide si su nivel de glucemia (azúcar en sangre) está bajo control, pero no diariamente como cuando usted la controla. El análisis puede medir su nivel de glucemia durante los últimos tres meses. Es un análisis importante para el médico porque, si bien los análisis diarios ayudan al paciente a saber cómo alimentarse adecuadamente, la HbA1c le permite al médico controlar todas las partes de la diabetes. La HbA1c ideal en adultos debe ser menor al 7%. Puede mantener este nivel haciendo lo que el médico le indica para cuidarse.

Si cuida las partes del cuerpo que no puede ver, las que utiliza para ver (junto con otras partes de su organismo) se mantendrán sanas.



## Línea de Consulta de Enfermeros

1.866.803.7496

¿Sabía que tenemos una línea de consulta de enfermeros? Se encuentra disponible siete días a la semana, 24 horas al día. A través de esta línea de consulta de enfermeros, los miembros pueden hablar con nuestros enfermeros sobre cualquier tema relacionado con la salud. Con este servicio, también hay entrenamiento en salud. Los miembros incluso pueden recibir material educativo impreso. Todo lo que tiene que hacer es pedirlo. La mejor parte es que es gratuito.

Los miembros deben comunicarse con su proveedor de cuidado primario en el horario comercial habitual. Pero si algo ocurre fuera de ese horario, los fines de semana o cuando su proveedor de cuidado primario no se encuentra disponible, llame a la línea de consulta de enfermeros. El número es 1.866.803.7496.



FALL  
2009

# community Sunrise

A NEWSLETTER FOR SUN FAMILY MEMBERS / UNA HOJA INFORMATIVA PARA MIEMBROS DE LA FAMILIA DEL SOL



Para obtener más información acerca de nuestros eventos, visite nuestro sitio Web en [www.chnct.org](http://www.chnct.org).

NÚMEROS  
TELEFÓNICOS  
IMPORTANTES

DEPARTAMENTOS  
Servicios para Miembros  
Reporte de Fraude

NÚMEROS  
800.859.9889  
866.700.6109

FAX  
203.265.3197

Community Health Network of Connecticut, Inc. "El Plan del Sol"



11 Fairfield Blvd., Suite 1  
Wallingford, CT 06492



PRRST STD  
AUTO  
U.S. Postage Paid  
Morton CT  
Permit No. 17



# Seguridad Para la Vuelta a Clases



## Desayuno:

- El desayuno proporciona energía para mantener la mente y el cuerpo fuertes y sanos.
- El desayuno es muy importante cuando un niño va a la escuela. Comer desayuno le ayudará a mejorar la concentración en el trabajo escolar sin la distracción de los ruidos del estómago o el dolor de cabeza provocados por el hambre.
- El desayuno disminuye la ingestión de grasas y limita la cantidad de alimentos que se ingieren entre comidas durante el resto del día.
- Desayunar es un hábito de los niños que tienen un peso saludable, pero no es un hábito de los niños con sobrepeso.

## Hostigamiento:

- El hostigamiento consiste en pelear, amenazar, insultar, molestar o excluir a alguien repetidamente durante un período de tiempo; un desequilibrio de poder, como por ejemplo el tamaño o la popularidad; daños físicos, sociales y emocionales; o daños a una persona para obtener algo.
- Los niños que son víctimas de hostigamiento tienen más posibilidades de obtener malos resultados en la escuela, tener una baja autoestima, sentirse deprimidos o mostrar comportamientos violentos para protegerse o vengarse de aquellos que los acosan.

Los padres pueden tener un papel importante en la prevención del hostigamiento y detenerlo cuando ocurre. Estos son algunos consejos sobre lo que se puede hacer.

- Enseñarles a los niños a resolver problemas sin usar la violencia y elogiarlos cuando lo hacen.
- Darles a los niños una respuesta positiva cuando tienen un buen comportamiento para ayudarlos a construir su autoestima.
- Tomar el hostigamiento con seriedad. Muchos niños se sienten avergonzados de decir que han sufrido hostigamiento. Es posible que tenga solo una oportunidad para intervenir y ayudar.
- Si usted observa hostigamiento, interrúmpalo de inmediato, incluso si quien lo realiza es su hijo.

## Vacuna Contra la Gripe:

- Los síntomas gripales son fiebre (generalmente alta), dolor de cabeza, cansancio extremo, tos seca, dolor de garganta, nariz tapada o con secreciones y dolores musculares. Si comienza a sentir estos síntomas, llame al médico.
- Aplíquese la vacuna contra la gripe. Vacunarse es muy importante para las personas en riesgo de contraer enfermedades graves. Recuerde que las vacunas contra la gripe no provocan gripe. Ése es un mito. La vacuna contra la gripe lo protegerá durante toda la temporada de la gripe.
- Detenga los gérmenes. Tome estas precauciones:
  - Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser.
  - Lávese las manos con agua y jabón.
- Si tiene gripe, quédese en su casa y no asista al trabajo o a la escuela para evitar el contacto con otras personas.

## Autobús Escolar:

- Al esperar el autobús, alejarse del tráfico y evitar las juegos de manos, el desorden y otros comportamientos descuidados.
- Al subir al autobús, busque un asiento y sintense. No se permite hablar alto y hacer ruidos, ya que esto puede distraer al conductor.
- Nunca se deben sacar la cabeza, los brazos o las manos por la ventana.
- Si es necesario cruzar la calle frente al autobús, alejarse al menos diez pies del vehículo, caminado sobre la calzada, hasta poder girar y ver al conductor.

## Personas Desconocidas:

- Al ir o volver de la escuela a pie o en bicicleta es bueno ir siempre acompañado de un amigo.
- Si una persona desconocida o que te hace sentir incómodo te ofrece llevarte, dile que no.
- Si alguien te sigue a pie, aléjate de esa persona lo más rápidamente que puedas.
- Si alguna persona intenta llevarte a algún lugar, apártate rápido y grita pidiendo ayuda.

Desde el 1 de Septiembre de 2009, Community Health Network of Connecticut, Inc. ha contratado a MinuteClinic. Las MinuteClinics son clínicas de salud que se encuentran dentro de CVS/farmacias selectas. Existen centros en todo el estado. El propósito de estas clínicas es tratar enfermedades o lesiones menores. No deben utilizarse para emergencias.

Se aplicará un copago de \$5 ó \$25, dependiendo de su plan de salud.

Para obtener más información, consulte el adjunto de MinuteClinic que se encuentra dentro de este boletín. También puede visitar nuestro sitio Web en [www.chnct.org](http://www.chnct.org).

# el Rincón de la Comunidad

Miembros de Community Health Network of Connecticut, Inc. Corporate el personal de comunicaciones y relaciones con la comunidad estuvo sumamente ocupado durante los meses de verano. Durante junio, julio y agosto, el equipo asistió a cerca de 40 eventos en todo el estado. Los miembros del personal estuvieron presentes en eventos como las exposiciones Back to School (Vuelta a la escuela) en Meriden, Waterbury y New Haven, y las celebraciones National Night Out en Hamden y Meriden para centros de salud en todo el estado durante la Semana Nacional de los Centros de Salud, realizada del 10 al 14 de agosto. También asistieron a muchas otras ferias de salud y eventos comunitarios.

Estas fotografías son de algunos de los eventos a los que asistimos:



Ashli Lowe se prepara para enhebrar un collar de cuentas en la convención Bridgeport Youth Summit del 20 de agosto. El evento fue en honor de los estudiantes de escuelas públicas de Bridgeport con asistencia perfecta y de los estudiantes del programa de empleos de verano para jóvenes The WorkPlace, Inc.



Kemba Smith, quien recibió un perdón presidencial en el 2000, compartió su historia con las jóvenes que asistieron a la convención Bridgeport Youth Summit.

## Proveedores Externos a la Red: Información que Debe Conocer



Es posible que haya momentos en los que necesite consultar a un médico que no se encuentra en nuestra red de proveedores. Estos médicos se denominan "proveedores externos a la red". Si necesita consultar a un proveedor externo a la red, el médico tiene que obtener autorización previa de CHNCT.

### Usted puede consultar a un proveedor externo a la red únicamente cuando:

- Un determinado tipo de médico no se encuentra en la red de proveedores de CHNCT.
- Un médico se encuentra en la red de proveedores de CHNCT, pero está a más de 25 millas de su casa.

### Información importante que debe conocer sobre los proveedores externos a la red:

- El médico debe acceder a recibirlo como paciente. También debe aceptar la solicitud de CHNCT.
- El médico debe hablar con CHNCT y obtener una aprobación antes de verlo. Eso le permitirá hacer arreglos de pago con CHNCT por la visita.
- CHNCT debe aprobar todas las visitas a los médicos que no pertenezcan a la red CHNCT.
- Si CHNCT le dice que puede consultar a un médico que no pertenece a la red de CHNCT, se les informará a usted y al médico cuántas veces puede consultarlo.
- Si usted consulta a un médico que no pertenece a la red de CHNCT y el profesional no se comunicó con CHNCT antes de su visita, el médico puede facturarle la visita, en caso de que no se trate de una emergencia.

Si tiene alguna pregunta sobre qué médicos puede consultar, comuníquese con Servicios para Miembros al 1.800.859.9889.



Tel 866.389.2727  
Fax 612.225.1590

Lunes - Vierdes  
8:30 a.m. - 7:30 p.m.

Sábado  
9 a.m. - 5:30 p.m.

Domingo  
10 a.m. - 5:30 p.m.

### DIRECCIONAMIENTO DE CALLE

24-36 Pershing Drive  
358 West Main Street  
581 Highland Ave.  
2045 Dixwell Ave.  
1239 East Putnam Avenue  
323 Cromwell Avenue  
22 Depot Hill Road  
3514 Main Street  
525 Buckland Rd, Town Center S/c  
6 Williard Avenue  
Enfield Plaza Shoppes 875 Enfield St

### CIUDAD

Ansonia  
Avon  
Cheshire  
Hamden  
Riverside  
Rocky Hill  
Southbury  
Coventry  
South Windsor  
Norwalk  
Enfield

### CÓDIGO POSTAL

06401 - 2214  
06001 - 3643  
06410 - 2205  
06514 - 2405  
06878 - 1522  
06067 - 1801  
06488 - 2258  
06238 - 1551  
06074 - 3746  
06851 - 4414  
06082 - 3617