

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud? Vea la página 4.



Health Plus

Noticias

El ángel guardián de la comunidad desde 1984

preguntas y respuestas

P. ¿Cómo puedo evitar que mi presión sanguínea suba demasiado?

R. Puede ayudar a controlar su presión sanguínea si:

- Come menos grasa, carne roja, y dulces.
- Come más vegetales y frutas.
- Come con menos sal.
- Hace ejercicios con regularidad.



¡No se olvide de renovar su cobertura!

Nosotros le brindamos cobertura de seguro médico y queremos seguir haciéndolo.

¿Se pregunta cuándo **usted** debe recertificar por otro año con Health Plus?

Debe recertificar antes de que llegue la fecha de vencimiento encontrada en su tarjeta de miembro.

Por lo tanto, mire su tarjeta y llame al **1-888-809-8009**.

Estamos aquí para ayudar.

5 pasos para tener un corazón saludable

No necesita esperar a desarrollar problemas cardíacos para entrar en acción. Si sigue estos pasos, puede proteger su corazón ahora y en el futuro.

Mantenga un peso saludable. Cuando tiene sobrepeso, su corazón debe trabajar mucho más, y lo pone en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.

No fume. Fumar es muy malo para su corazón. Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. Deje de fumar ahora para reducir los riesgos.

Controle la presión sanguínea. La presión sanguínea alta aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca

y derrame cerebral.

Controle el colesterol en la sangre. El colesterol es un tipo de grasa en la sangre. Puede tapar las arterias y provocar enfermedad cardíaca.

Haga ejercicio con regularidad. El ejercicio puede ayudar a controlar la presión sanguínea y los niveles de colesterol. Propóngase hacer, por lo menos, 30 minutos de ejercicio moderado, la mayoría de los días de la semana.

Hable con su médico acerca de otras formas de reducir su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.



El primer año de vida de su bebé

Qué esperar

Pocas cosas le darán más alegría a un padre o una madre como ver que su bebé aprende a pararse, caminar, o decir “mamá” o “papá”, o sea, todas sus “primeras” veces. Y si observa bien, verá cómo se está desarrollando su bebé.

Conteste “sí” o “no” a las siguientes preguntas. Si contesta “no” a algunas de estas preguntas, no significa que su bebé tenga problemas.

Pero infórmele al doctor si hay grandes diferencias entre esto y lo que su bebé hace.

Controle los pasos importantes de su bebé

Seguridad sobre ruedas

Los accidentes son parte del crecimiento con todos los niños. Golpes y moretones se curan tarde o temprano.

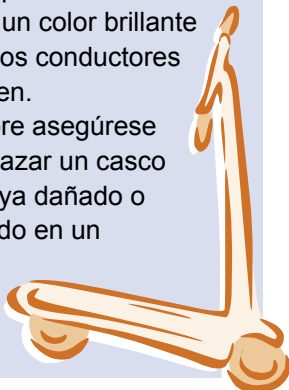
Pero si se lastima la cabeza, puede haber daños permanentes. Por eso es que su hijo siempre debe ponerse el casco cuando ande en bicicleta, patines, o patinetas. El casco puede ayudar a proteger la cabeza del niño en un accidente.

Elija un casco que:

- Se ajuste bien a la cabeza del niño. Vea que el casco esté bien asentado en la cabeza. No debe deslizarse ni inclinarse para un costado.
- Sea de un color brillante para que los conductores lo vean bien.

Y siempre asegúrese de reemplazar un casco que se haya dañado o haya estado en un accidente.

Fuente: American Academy of Orthopaedic Surgeons



3 meses

- ¿Hace sonidos como intentando hablar su bebé?
- ¿Reacciona su bebé cuando oye su voz?
- ¿Tiene abiertas las manos con frecuencia?
- ¿Mantiene la cabeza levantada?

6 meses

- ¿Le extiende su bebé las manos para que lo cargue?
- ¿Reacciona cuando oye ruidos en otro cuarto?
- ¿Se toma una mano con la otra?
- ¿Se rueda su bebé de un lado a otro?

9 meses

- ¿Gatea su bebé?
- ¿Sostiene el biberón o tetero?
- ¿Tira juguetes a propósito?
- ¿Se aleja su bebé de los extraños?

12 meses

- ¿Se esfuerza su bebé para levantarse?
- ¿Dice por lo menos una palabra?
- ¿Camina agarrándose de los muebles?
- ¿Busca su bebé sus juguetes?

Por qué son importantes las vacunas

Vacunarse no es divertido.

Pero tampoco es divertido enfermarse. Y las vacunas pueden proteger a su hijo de enfermedades peligrosas.

Por eso es tan importante que mantenga las vacunas de su hijo al día. Usted puede llevar un registro de las vacunas. Debe comenzar el registro cuando su hijo recibe la primera vacuna. Asegúrese de tener el registro actualizado con cada visita al doctor.

Además, revise los registros de vacunas regularmente con el doctor de su hijo. Así sabrá cuándo su hijo necesita otra vacuna.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Qué hacer con el dolor de espalda

Dolores. Punzadas. Pellizcos. Sufrimiento.

Hay muchas formas de describir los dolores de espalda y son un problema muy común. La mayor parte de la gente tiene dolores de espalda en algún momento de su vida, pero usted puede tratar de evitarlo antes de que suceda.

- Haga ejercicio y mantenga fuertes sus músculos de la espalda y del estómago. Esto ayuda a soportar su espalda.
- Mantenga un peso sano. El hecho de estar pasado de peso puede provocar esfuerzos en su espalda.
- Levante con cuidado los objetos pesados. Doble las rodillas y cargue con las piernas, no con la espalda.
- Mantenga una buena postura. No se encorve al sentarse o pararse.
- No fume. Eso puede aumentar la posibilidad de que se lastime y enferme.

Si tiene dolor en la parte baja de la espalda, estos tratamientos pueden ayudar:

- Un descanso corto. Pero no descance demasiado, porque eso puede debilitar sus músculos y empeorar el problema.
 - Medicinas sin receta, como aspirina. Su doctor podrá recetarle medicinas más fuertes si éstas no le ayudan.
 - Compresas frías o calientes.
 - Terapia física para fortalecer y estirar los músculos.
 - Cirugía. (La mayoría de los dolores de espalda desaparecerán sin cirugía.)
- Llame inmediatamente a su doctor si:
- El dolor es muy duro o evita que usted realice sus actividades regulares.
 - El dolor dura más de unos cuantos días.
 - Sus piernas están débiles o entumecidas.
 - Las áreas de la ingle o el recto están entumecidas.
 - No tiene control para orinar o evacuar.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; American Medical Association



Monóxido de carbono

Mantenga segura a su familia

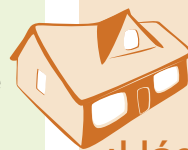
No se puede ver ni oler, pero puede dañarle.

El monóxido de carbono proviene del escape de los autos, y las estufas y sistemas de calefacción de gas. Si este gas queda atrapado en su casa, puede causar enfermedades o hasta la muerte.

Para mantener segura a su familia:

- No use calentadores mientras duerme.
- Nunca use la estufa de gas de la cocina para calentar la casa.
- No deje el auto encendido cerca de una puerta o ventana abierta ni en un garaje cerrado.
- Asegúrese de que la estufa a gas esté bien instalada y funcione bien.
- Haga inspeccionar cada año los calentadores, calentadores de agua, y secadoras a gas.
- Haga revisar y limpiar cada año la chimenea.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention



¿Se está mudando? ¡Háganoslo saber!

Si su dirección y/o número de teléfono han cambiado, háganoslo saber. Nuestros archivos deben mantenerse actualizados de manera que usted no deje de recibir ninguna notificación. Para actualizar su información, llame a Health Plus al **1-800-300-8181**.

Si no está satisfecho

Queremos que esté contento con su plan de salud. Por eso, nos esforzamos para que esté satisfecho.

Pero en ocasiones, es posible que no lo esté. Cuando esto ocurra, queremos saberlo.

Si tiene un problema con su médico, es mejor que primero lo hable con él o con su equipo. Pero si eso no funciona, podemos ayudarlo.

Puede contarnos su problema llamando a Servicios para Miembros. El número es **1-800-300-8181**. Nuestro horario es de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., los sábados de 9 a.m. a 5 p.m., y los domingos, desde el mediodía hasta las 4 p.m.

También puede escribir una carta o venir a nuestra oficina. Nuestra dirección es:

Health Plus

241 37th St., Cuarto Piso
Brooklyn, NY 11232

Infórmenos si:

- No está conforme con los cuidados que le brinda su médico.
- Está disconforme con los servicios que recibe de su plan.
- Cree que el plan no debería haberle negado algunos servicios.

Una persona revisará su queja, y haremos todo lo posible por ayudarlo. Si después de que intentemos resolver su caso usted sigue disconforme, le informaremos cómo seguir adelante.

Su satisfacción es importante para nosotros. Díganos cómo podemos mejorar nuestros servicios.

Padres de *Child Health Plus*

Si la fecha de la solicitud de su hijo establece que la cobertura finaliza en los próximos dos meses, siga uno de estos pasos:

- Visite la Oficina de Servicios Para Miembros de su centro de salud.
- Diríjase a alguna de las siguientes oficinas de Health Plus: **Bronx**, 2501 Grand Concourse, segundo piso; **Brooklyn**, 205 Montague St. o 241 37th St., cuarto piso; **Elmhurst**, 91-31 Queens Blvd., segundo piso; **Manhattan**, 4211 Broadway; **Queens**, 153-17 Jamaica Ave.; **Staten Island**, 32 Richmond Terrace.
- Llámenos al **1-800-784-7842**, y le enviaremos una solicitud por correo.

Elegibilidad presunta

¿Le faltan documentos para completar su solicitud?

Si se inscribió en Health Plus y no pudo proveer una prueba completa de elegibilidad, debe hacerlo antes de que transcurran 60 días.

Recuerde enviar por correo los documentos de prueba necesarios antes de 60 días de la presunta cobertura, o la cobertura de sus hijos será cancelada (ver más adelante).

Si desea hablar con alguien acerca de su posible elegibilidad, llame al **1-718-491-7460**.

Documentos necesarios

Debe entregar una prueba de las edades de sus hijos, de residencia en el Estado de Nueva York, y una prueba de los ingresos del hogar desde el momento de su solicitud.

¿Sabía usted?

Podemos ayudarlo a encontrar un médico!

Ahora está disponible el nuevo *Directorio de Proveedores* 2005, con la lista más reciente de nuestros proveedores de cuidados de la salud. Para solicitar una copia, llame al

1-800-300-8181

o visite nuestro sitio web en

www.healthplus-ny.org



Números de Teléfono de Health Plus:
Número Principal 1-718-745-0030
Coordinador Para Casos de Violencia Doméstica 1-718-491-7545
Servicios Para Miembros 1-800-300-8181
Mercadeo 1-888-809-8009
Asesoramiento Sobre Cuestiones de Salud las 24 Horas 1-800-437-PLUS (7587)
Línea de Salud Mental las 24 Horas 1-866-223-9500

www.healthplus-ny.org

Director Ejecutivo
Médico Jefe
Editor

Tom Early
Clifford D. Marbut, M.D.
Osiris Marte

HEALTH PLUS es un plan para el cuidado de la salud sin fines de lucro comprometido con la atención de la salud de alta calidad y dedicado a la salud y el bienestar de nuestras comunidades culturalmente diversas a través de asociaciones con los miembros, los proveedores, y las organizaciones comunitarias.

HEALTH PLUS NOTICIAS se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de HEALTH PLUS, 205 Montague St., Brooklyn, NY 11201. Las sugerencias o materiales para futuros boletines deben enviarse a: Osiris Marte, Supervisor de la Educación de la Salud. La información contenida en HEALTH PLUS NOTICIAS proviene de una amplia gama de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido específico que pueda afectar a su salud, póngase en contacto con su proveedor de servicios de asistencia médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Eventos para su salud

ASMA

Adquiera conocimientos sobre el asma y cómo mantenerla controlada.

Escuela Pública 155
1355 Herkimer St.
Brooklyn, NY 11233
16 de marzo, 9 a.m.

Oficina de Health Plus
2501 Grand Concourse,
Segundo Piso
Bronx, NY 10468
22 de marzo, 3 p.m.

Escuela Pública 233
9301 Ave. B, Brooklyn, NY 11203
23 de marzo, 9 a.m.

Oficina de Health Plus
en Port Authority
4211 Broadway, New York, NY 10033
24 de marzo, 10 a.m.

Oficina de Health Plus
241 37th St., Cuarto Piso
Brooklyn, NY 11232
20 de abril, 10 a.m.

Oficina de Health Plus
en Port Authority
4211 Broadway, New York, NY 10033
21 de abril, 10 a.m.

Oficina de Health Plus
91-31 Queens Blvd., Suite 222
Queens, NY 11373
25 de mayo, 6 p.m.



CÁNCER DE SENO

Aprenda sobre los métodos de detección temprana tales como el autoexamen de senos (breast self-examination, BSE), el examen por el médico, y la mamografía. Practique el BSE con un modelo de seno de silicona.

Escuela Pública 50
143-26 101st St., Queens, NY 11435
11 de marzo, 12:30 p.m.

OBESIDAD INFANTIL

Aprenda acerca de las causas de la obesidad y cómo los padres pueden ayudar a sus hijos a controlar su peso.

Silver Lake Head Start II
20 Park Hill Circle
Staten Island, NY 10304
13 de abril, 9:30 a.m.

CÓMO COMUNICARSE CON SUS HIJOS ACERCA DE LA SEXUALIDAD, LAS DROGAS, Y EL ALCOHOL

Aprenda algunos consejos sobre la mejor manera de discutir estos temas importantes con sus hijos.

Escuela Pública 142
100 Attorney, New York, NY 10002
16 de marzo, 9 a.m.

CUIDADO DENTAL

Aprenda cómo ayudar a sus niños a mantener sanos sus dientes y encías.

Morris Heights Health Center
en Walton
25 E. 183rd St., Bronx, NY 10453
16 de marzo, 11 a.m.

DEPRESIÓN

Venga a informarse sobre los diferentes tipos de depresión, los síntomas, y quiénes están a riesgo.

Escuela Pública 218
1220 Gerard Ave., Bronx, NY 10452
15 de marzo, 9 a.m.

Catholic Charities Head Start
4222 Fourth Ave.
Brooklyn, NY 11220
23 de marzo, 8:30 a.m.

Catholic Charities Head Start
4222 Fourth Ave.
Brooklyn, NY 11220
23 de marzo, 1 p.m.

DIABETES

Reciba información sobre los factores de riesgo de la diabetes y cómo controlar la diabetes si ya la tiene.

Oficina de Health Plus
en Port Authority
4211 Broadway, New York, NY 10033
24 de marzo, 10 a.m.

Oficina de Health Plus
2501 Grand Concourse,
Segundo Piso
Bronx, NY 10468
19 de abril, 3 p.m.

Oficina de Health Plus
241 37th St., Cuarto Piso
Brooklyn, NY 11232
20 de abril, 10 a.m.

Oficina de Health Plus
91-31 Queens Blvd., Suite 222
Queens, NY 11373
25 de mayo, 6 p.m.

Oficina de Health Plus
en Port Authority
4211 Broadway, New York, NY 10033
26 de mayo, 10 a.m.

VIOLENCIA DOMÉSTICA

¿Qué es la violencia doméstica? Adquiera conocimientos sobre sus derechos legales, centros de acogida, consejería, y otros servicios que pueden ayudarle a mantenerlos seguros a usted y a sus hijos.

Escuela Pública 14
107-01 Otis Ave., Queens, NY 11368
8 de abril, 8:30 a.m.

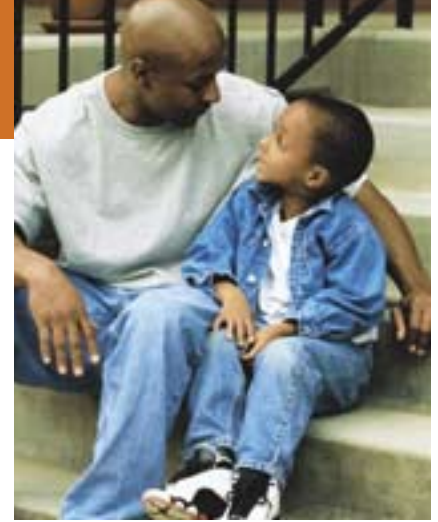
Escuela Pública 124
515 Fourth Ave., Brooklyn, NY 11215
8 de abril, 9 a.m.

Georgia L. McMurray
BAT Kids Center
140 58th St., Brooklyn, NY 11220
5 de mayo, 4:30 p.m.

DESARROLLO EN LA PRIMERA INFANCIA

Aprenda cómo ayudar a su hijo a desarrollarse física, emocional, e intelectualmente.

Morris Heights Health Center
85 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
10 de mayo, 10 a.m.



AYUDE A SU HIJO A MANTENERSE SALUDABLE/VACUNAS

Aprenda más acerca de la importancia de vacunas, visitas de rutina al médico, y la seguridad de su hijo.

St. John's Episcopal Hospital
327 Beach 19th St.
Queens, NY 11691
18 de marzo, 1:30 p.m.

Nadya Daycare
97-36 108 St.
Queens, NY 11419
18 de abril, 11 a.m.

United Methodist Head Start
4419 Seventh Ave.
Brooklyn, NY 11220
10 de mayo, 8:30 a.m.

United Methodist Head Start
4419 Seventh Ave.
Brooklyn, NY 11220
12 de mayo, mediodía

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Conozca los síntomas de la presión arterial alta y por qué se le llama "la asesina silenciosa".

Langston Hughes Library
100-01 Northern Blvd.
Queens, NY 11368
2 de abril, 11 a.m.

Georgia L. McMurray
BAT Kids Center
140 58th St.
Brooklyn, NY 11220
7 de abril, 4:30 p.m.

Escuela Pública 50
143-26 101st Ave.
Queens, NY 11435
8 de abril, 8:30 a.m.

ENVENENAMIENTO POR PLOMO

Aprenda más sobre cómo proteger a sus hijos contra el envenenamiento por plomo.

United Methodist Head Start
4419 Seventh Ave.
Brooklyn, NY 11220
12 de abril, 8:30 a.m.

Nadya Daycare
97-36 108 St.
Queens, NY 11419
18 de abril, 11 a.m.

HIGIENE PERSONAL

Venga y aprenda cómo la higiene personal puede afectar su estilo de vida y acerca de problemas sociales y de salud causados por una higiene deficiente.

Escuela Pública 169
4305 Seventh Ave.
Brooklyn, NY 11232
11 de marzo, 9 a.m.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Venga y aprenda cómo evitar una infección contraída sexualmente. Aprenda también acerca de los síntomas y tratamientos.

Escuela Pública 169
4305 Seventh Ave.
Brooklyn, NY 11232
22 de abril, 9 a.m.

Langston Hughes Library
100-01 Northern Blvd.
Queens, NY 11368
7 de mayo, 11 a.m.

MANEJO DEL ESTRÉS

¿El estrés está controlando su vida? Tome el control: venga y aprenda a aliviar el estrés.

Escuela Pública 14
107-01 Otis Ave.
Queens, NY 11368
18 de marzo, 8:30 a.m.

Escuela Pública 109
1771 Potham Ave.
Bronx, NY 10453
24 de marzo, 9 a.m.

Begin Managed Programs
248 Duffield St., Quinto Piso
Brooklyn, NY 11201
11 de abril, 3 p.m.

SEGURIDAD DURANTE EL VERANO

Aprenda qué consejos de seguridad debe seguir su hijo para disfrutar de un verano seguro y agradable.

Silver Lake Head Start II
20 Park Hill Circle
Staten Island, NY 10304
13 de abril, 9:30 a.m.

CÓMO CUIDAR A SU RECIÉN NACIDO

Muchos padres tienen preguntas sobre el cuidado de su bebé. Venga y aprenda sobre el cambio de pañales, alimentación, y seguridad de su bebé. Usted también practicará cómo bañar y vestir a su bebé.

Morris Heights Health Center,
Women's Health and Birthing Pavilion
70 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
22 de marzo, 11 a.m.

Lutheran Medical Center
150 55th St., Brooklyn, NY 11220
29 de marzo, 11 a.m.

St. John's Episcopal Hospital
327 Beach 19th St.
Queens, NY 11691
15 de abril, 1:30 p.m.

Morris Heights Health Center,
Women's Health and Birthing Pavilion
70 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
19 de abril, 11 a.m.

Morris Heights Health Center,
Women's Health and Birthing Pavilion
70 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
17 de mayo, 11 a.m.

TUBERCULOSIS

Entienda lo que es la tuberculosis, las formas en que se transmite, los síntomas, y la importancia de las pruebas de detección.

PAL Quincy Daycare
Head Start Collaboration Program
5 Quincy St., Brooklyn, NY 11238
14 de abril, 5 p.m.

Morris Heights Health Center
85 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
15 de abril, 8:30 a.m.