

Health Plus trabaja en equipo con New York Cares para donar abrigos. Ver página 4.



Health Plus

El ángel guardián de la comunidad desde 1984

debe saber

lo que

La diabetes y la presión sanguínea alta

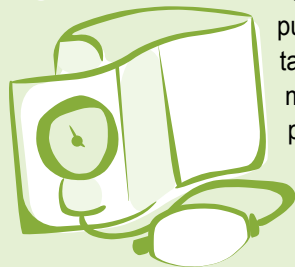
La presión sanguínea alta es siempre una mala noticia, pero si tiene diabetes, entonces es más peligrosa.

Con la diabetes hay más riesgos de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, y daños a los ojos, los riñones, y los nervios. La presión alta aumenta aun más esos riesgos.

Si tiene diabetes, mantenga su presión sanguínea bajo de 130/80. Para ayudar a controlar o bajar su presión:

- Coma una dieta sana. Incluya muchas frutas y vegetales.
- Limite los alimentos con mucha grasa.
- Reduzca la cantidad de sal.
- Haga ejercicio regularmente.

Su doctor puede darle también medicinas para controlar su presión sanguínea.



Cómo bajar la presión alta

Todo lo que sube tiene que bajar.

Y si el doctor le dice que está alta su presión sanguínea, es importante que la baje.

La presión sanguínea alta puede traer problemas como ataques cardíacos y derrames.

Usted puede reducir sus riesgos con estos consejos.

Baje de peso si es necesario. Si mantiene un peso saludable, el corazón no tendrá que trabajar tanto. Pídale ayuda a su doctor para bajar de peso.

Tome sus medicinas. A veces se necesita un poco más de ayuda para controlar la presión sanguínea.

Tome todas las medicinas como se las recete el doctor.

Haga mucho ejercicio. Trate de hacer ejercicio de 30 a 60 minutos casi todos los días de la semana, pero hable con su doctor antes de comenzar un programa de ejercicios, si no ha estado activo por un tiempo.

Coma bien. Incluya muchas frutas y verduras en su dieta, así como productos lácteos sin grasa o con poca grasa.

Limite la sal (sodio) hasta donde sea posible. Cocine con hierbas y especias para agregar sabor, en vez de recurrir al salero.



Entienda lo que es el colesterol

Ayude a prevenir las enfermedades cardíacas

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en el organismo.

Su cuerpo necesita el colesterol para producir muchas hormonas y la vitamina D. El colesterol también interviene en la producción de los ácidos biliares, que ayudan a su organismo a procesar las grasas que ingiere.

Su cuerpo produce el colesterol suficiente para satisfacer sus necesidades. Pero cuando usted ingiere muchas grasas, a veces su organismo produce mucho colesterol. Y un contenido alto de colesterol en la sangre produce las enfermedades cardíacas.

La acumulación de colesterol se produce de manera muy lenta, usted

ni siquiera se da cuenta. Si baja su nivel de colesterol en la sangre, usted puede disminuir, detener, o hasta revertir la acumulación y bajar su riesgo de tener o morir de una enfermedad cardíaca.

Investigue sus resultados

Pregunte a su médico acerca de sus niveles de colesterol LDL (colesterol “malo”) y HDL (colesterol “bueno”) y lo que significan los resultados. La mayoría de los adultos deberían tratar de reducir y mantener sus niveles totales de colesterol —LDL y HDL combinados— por debajo de 200.

Las recomendaciones actuales de los Institutos Nacionales de Salud son:

- Nivel de colesterol recomendable en la sangre —por debajo de 200

El A1C de la diabetes

Si tiene diabetes, debe examinar su nivel de azúcar en la sangre en su casa.

También debe hacerse un examen A1C en la oficina del doctor, al menos dos veces al año.

El A1C mide el nivel promedio de azúcar en sangre en los últimos tres meses.

Es la mejor forma de saber cómo está funcionando su plan de tratamiento.

Es un examen rápido y fácil. El laboratorio analiza una muestra de sangre de su dedo o brazo.

Mientras más azúcar haya en su sangre, más alta será la lectura del A1C.

Para la mayoría de las personas con diabetes, un buen resultado es menos de 7.

Si tiene más de 8, pregúntele a su doctor qué puede hacer para bajarlo.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health

- Nivel recomendado de colesterol en la sangre —de 200 a 239

- Nivel alto de colesterol en la sangre —240 o más alto

Fuente: “So You Have High Blood Cholesterol,” National Heart, Lung, and Blood Institute

Para los padres

No olviden inscribirse para otro año con *Child Health Plus*. Para evitar perder su cobertura, deben volver a certificar a sus niños todos los años antes de su fecha de cumpleaños.

¿Sabía usted?

¡Podemos ayudarlo a encontrar un médico!

Ahora está disponible el nuevo *Directorio de Proveedores* de Health Plus, con la lista más reciente de nuestros proveedores de cuidados de la salud.

Para solicitar una copia, llame al **1-800-300-818**

o visite nuestro sitio web en

www.healthplus-ny.org

Cómo tomar medicinas con seguridad

Las medicinas son para ayudarle a sentirse mejor, pero si no las toma de la manera correcta, podrían no funcionar, y hasta hacerle daño.

Siempre que el doctor le recete una medicina nueva, pregunte:

- Para qué es
- Cuánto y cuándo tomarla
- Si tiene efectos secundarios
- Si tiene que tomarla con comida o bebida

También debe decirle al doctor todas las medicinas que toma y preguntarle si alguna puede provocar problemas con la nueva.

Haga una lista de las medicinas sin receta, como aspirina o medicinas para resfriados. También mencione vitaminas y suplementos de hierbas.

Asegúrese de tomar las medicinas tal como se lo indica su doctor. Si tiene preguntas o problemas, hable con su doctor.



Antibióticos

Consejos valiosos

Los antibióticos salvan muchas vidas y hacen sentir mejor a muchas personas.

Pero no le pueden ayudar cada vez que se enferma. Éstos sólo combaten enfermedades causadas por bacterias. Los resfríos, la mayoría de casos de tos, y los dolores de garganta son ocasionados por virus. Los antibióticos no producen ningún

efecto sobre éstos.

Cuando su médico no le receta antibióticos a usted y a sus niños para combatir estos virus, él les está proporcionando la mejor atención posible. De hecho, su médico debe someterle a una prueba antes de recetarle antibióticos para un dolor de garganta.

La bacteria puede fortalecerse si usted toma antibióticos para una enfermedad que es ocasionada por un virus. Es posible que la próxima vez que necesite el medicamento, éste no tenga ningún efecto.

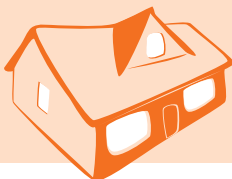
Estos consejos le pueden ayudar a asegurar que los antibióticos funcionen cuando los necesite:

- Deje que sea su médico quien decida si necesita tomarlos.
- Nunca tome los medicamentos de otras personas.
- Cuando su médico le recete antibióticos, tómelos de la forma en que se le indique. Y asegúrese de terminar de tomar las pastillas, aunque ya se sienta mejor.

Si se ha mudado, ¡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**.



¡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.

Abrigos para Nueva York

Health Plus se une al Alcalde Bloomberg en el inicio de la campaña Coat Drive

El Alcalde Michael Bloomberg dio inicio a la 17ª campaña anual Coat Drive de New York Cares en la Bowery Mission en el bajo Manhattan en diciembre de 2005.

Como el auspiciador que presenta la campaña de recolección de abrigos por segundo año consecutivo, Health Plus estuvo nuevamente presente para mostrar su apoyo y reafirmar su compromiso con este evento.

“Ésta es la segunda vez que auspiciamos la presentación de la iniciativa Coat Drive de New York Cares, y no podríamos estar más complacidos con la asociación”, dijo Tom Early, Director



El Alcalde Michael Bloomberg, al lado de Ada Rodríguez, Funcionaria Principal de Mercadeo de Health Plus, y Ariel Zwang, Director Ejecutivo de New York Cares, ayuda a un hombre a ponerse un abrigo nuevo que recibió como parte del inicio de la campaña Coat Drive (campaña para donar abrigos) de New York Cares, auspiciada por Health Plus.

Ejecutivo de Health Plus.

“Esta alianza tiene mucho sentido porque las misiones de ambas organizaciones son muy similares”, dijo Ada Rodríguez, Funcionaria Principal de Mercadeo de Health Plus. “Brindamos atención de salud gratuita y a precios accesibles para

los neoyorquinos necesitados; New York Cares ofrece los abrigos protectores que las personas necesitan para mantenerse saludables. La campaña Coat Drive es un programa importante que este año ayudará a brindar el calor y confort a más de 70,000 neoyorquinos”.

Obtenga las respuestas de Servicios para Miembros

- ¿Dónde compro mis medicinas?
- ¿Puede el plan de salud ayudarme a dejar de fumar?
- ¿Qué hago si pierdo mi tarjeta

de identificación?

Éstas son sólo algunas de las preguntas que Servicios para Miembros le puede responder. Si necesita ayuda, sólo llámenos o venga a nuestra oficina.

Podemos:

- Hablar sobre sus beneficios y servicios de salud.
- Ayudarle a encontrar otro doctor.

- Trabajar con usted para resolver problemas al obtener cuidados o servicios.
- Inscribirle en una clase de educación de la salud.
- Ayudarle con cuestiones de farmacia.
- Hacer que alguien que habla su idioma vaya con usted a la cita con el doctor.



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, 241 37th St., Suite 412, Brooklyn, NY 11232. 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.

Derechos de autor © 2006 Coffey Communications, Inc. WHN18413p

Recordatorio: Mujeres

Como miembro de Health Plus, usted no necesita una referencia de su doctor para hacerse una mamografía.

Si tiene cualquier pregunta respecto a los lugares adonde puede ir para que le hagan una mamografía, llámenos al **1-888-743-3508**.

Eventos para su salud

ASMA

Infórmese acerca del asma y cómo mantenerla bajo control.

Catholic Charities
Sunset Park Head Start
4222 Fourth Ave.
Brooklyn, NY 11232
12 de abril, 8:30 a.m.

Health Plus Port Authority Office
4211 Broadway
New York, NY 10033
13 de abril, 6 p.m.

Health Plus Office
241 37th St., Brooklyn, NY 11232
19 de abril, 6:30 p.m.

Health Plus Office
2501 Grand Concourse (segundo piso)
Bronx, NY 10468
20 de abril, 6 p.m.

Health Plus Office
91-31 Queens Blvd., Suite 222
Queens, NY 11373
22 de abril, 1 p.m.

Health Plus Office (Chino)
815 59th St. (segundo piso)
Brooklyn, NY 11220
23 de abril, 11 a.m.

CÁNCER DE SENO

Infórmese acerca de los métodos de detección temprana tales como el auto examen del seno (BSE, por sus siglas en inglés), examen médico, y la mamografía. Practique el auto examen del seno con un modelo de silicona.

Public School 14
107-01 Otis Ave.
Queens, NY 11368
7 de abril, 8:45 a.m.

Intermediate School 195
625 W. 133rd St.
New York, NY 10027
24 de abril, 5:30 p.m.

CUIDADO DE NIÑOS PEQUEÑOS

Aprenda maneras de ayudar a su niño a desarrollarse física, emocional, e intelectualmente. Aprenda también cómo hablar con los niños acerca de la seguridad.

Public School 164
4211 14th Ave., Brooklyn, NY 11219
15 de mayo, 8:30 a.m.

OBESIDAD EN LOS NIÑOS

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

Public School 179
202 Ave. C, Brooklyn, NY 11218
6 de abril, 9 a.m.

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

CUIDADO DENTAL

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

The Early Childhood
Magnet Pre-K Center
411 46th St., Brooklyn, NY 11220
7 de abril, 8:45 a.m.

Public School 164
4211 14th Ave., Brooklyn, NY 11219
10 de abril, 8:30 a.m.

Morris Heights Health Center
85 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
10 de abril, 11 a.m.

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

Trabajamos Head Start
940 E. 156th St., Bronx, NY 10455
17 de mayo, 8:30 a.m.

DIABETES

Infórmese acerca de los factores de riesgo para la diabetes y cómo controlarla si ya tiene la enfermedad.

Public School 19
780 Post Ave.
Staten Island, NY 10310
4 de abril, 8:30 a.m.

Public School 169
4305 Seventh Ave.
Brooklyn, NY 11232
7 de abril, 9 a.m.

Health Plus Port Authority Office
4211 Broadway
New York, NY 10033
13 de abril, 6 p.m.

Health Plus Office
241 37th St., Brooklyn, NY 11232
19 de abril, 6:30 p.m.

Health Plus Office
2501 Grand Concourse (segundo piso)
Bronx, NY 10468
20 de abril, 6 p.m.

Health Plus Office
91-31 Queens Blvd., Suite 222
Queens, NY 11373
22 de abril, 1 p.m.

Health Plus Office (Chino)
815 59th St. (segundo piso)
Brooklyn, NY 11220
23 de abril, 11 a.m.

VIOLENCIA DOMÉSTICA

Infórmese acerca de sus derechos legales, refugios, orientación, y otros servicios que pueden ayudar a que usted y sus niños se mantengan seguros.

Public School 94
5010 Sixth Ave., Brooklyn, NY 11220
4 de abril, 9:15 a.m.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS NIÑOS

Aprenda sobre la importancia de una buena nutrición y la diferencia entre el tamaño de una ración y una porción.

James Weldon Johnson Head Start
120 E. 110th St.
New York, NY 10029
28 de abril, 10 a.m.

ENFERMEDADES CARDÍACAS

Infórmese acerca de los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas y las formas de prevenirlas.

Intermediate School 195
625 W. 133rd St.
New York, NY 10027
26 de abril, 9 a.m.

primavera/verano 2006



AYUDE A SU NIÑO A MANTENERSE SALUDABLE/ VACUNAS

Infórmese acerca de la importancia de las vacunas, las visitas de rutina a los médicos, y la seguridad para su pequeño.

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

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

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Infórmese acerca de las señales y síntomas de la presión arterial alta y por qué se le llama "la asesina silenciosa".

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

ENVENENAMIENTO CON PLOMO

Aprenda cómo proteger a sus niños del envenenamiento con plomo.

United Methodist Head Start
4419 Seventh Ave.
Brooklyn, NY 11220
13 de abril, mediodía

James Weldon Johnson Head Start
120 E. 110th St.
New York, NY 10029
26 de mayo, 10 a.m.

PRUEBA DE PAPANICOLAOU

Aprenda cómo prepararse para una prueba de Papanicolaou y qué esperar durante el examen.

Public School 169
4305 Seventh Ave.
Brooklyn, NY 11232
8 de mayo, 9 a.m.

Public School 94
5010 Sixth Ave., Brooklyn, NY 11220
16 de mayo, 9:15 a.m.

INFECCIONES TRANSMITIDAS SEXUALMENTE

Aprenda cómo protegerse de infecciones transmitidas sexualmente. Aprenda también acerca de los síntomas y tratamientos.

Public School 124
515 Fourth Ave., Brooklyn, NY 11215
14 de abril, 9 a.m.

Intermediate School 195
625 W. 133rd St.
New York, NY 10027
14 de junio, 9 a.m.

MANEJO DEL ESTRÉS

¿Está el estrés controlando su vida? Tome el control—venga y aprenda cómo aliviar su estrés.

Public School 179
202 Ave. C, Brooklyn, NY 11218
4 de mayo, 9 a.m.

SEGURIDAD EN EL VERANO

¡Manténgase fuera de peligro durante los meses cálidos!

Public School 179
202 Ave. C, Brooklyn, NY 11218
1 de junio, 9 a.m.

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

Public School 169
4305 Seventh Ave.
Brooklyn, NY 11220
2 de junio, 9 a.m.

Public School 124
515 Fourth Ave., Brooklyn, NY 11215
6 de junio, 9 a.m.

Public School 164
4211 14th Ave., Brooklyn, NY 11219
12 de junio, 8:30 a.m.

Public School 94
5010 Sixth Ave., Brooklyn, NY 11220
13 de junio, 9:15 a.m.

The Early Childhood
Magnet Pre-K Center
411 46th St., Brooklyn, NY 11220
16 de junio, 8:45 a.m.

CÓMO CUIDAR DE SU NUEVO BEBÉ

Aprenda acerca de cómo cambiar pañales, la alimentación, y la seguridad de su bebé. También practicará cómo bañar y vestir a su bebé.

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

Lutheran Medical Center, Estación 7
150 55th St., Brooklyn, NY 11220
25 de abril, 11 a.m.

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

Lutheran Medical Center, Estación 7
150 55th St., Brooklyn, NY 11220
23 de mayo, 11 a.m.

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

TUBERCULOSIS

Comprenda qué es la tuberculosis, las formas en que se transmite, los síntomas, y la importancia de las pruebas.

Morris Heights Health Center
85 W. Burnside Ave.
Bronx, NY 10453
16 de mayo, 11 a.m.



**Para obtener una lista
mensual actualizada
de nuestros talleres
de educación sobre la salud,
visite nuestro sitio web en
www.healthplus-ny.org.**