

Fall 2008

# Health Plus news



**Inside: Preventive health care tips you can save!**

Your community's guardian angel since 1984

## Here's to a healthy pregnancy

**Y**our baby's birth may be many months away, but now is the time to take care of yourself and your baby.

Here are some things to do.

**See a doctor soon.** It's important to get regular care. At these visits

the doctor will check on you and your baby. You'll also get lots of good advice. If there are problems, they may be found and treated soon.

Keep all of your appointments.

**Stay active.** Exercise such as walking is usually OK, but check with your doctor.

**Eat well.** A good diet helps give your baby nutrition to grow. Eat a variety of fruits, veggies, grains, lean meat or beans, and low-fat or nonfat dairy products. Taking a prenatal vitamin with folic acid can help prevent some birth defects.

Your doctor can tell you how much weight you should gain.

**Help protect your baby.** Don't drink alcohol or smoke.

Also, talk to your doctor:

■ Before you take any vitamins or medicine, even aspirin.



■ About foods and other things to avoid, such as meat that isn't cooked long enough and too much mercury from fish.

**Take care.** Get plenty of rest. And feel good about yourself, because you're doing your best for your baby.

For any questions, please call **1-888-743-3508** and ask to speak to a Prenatal Associate.

Source: National Women's Health Information Center

## Get checked after your baby is born

Your first visit to the doctor after giving birth should be scheduled for about six weeks after delivery.

Your health care provider will check to make sure you're healing well. He or she may do a breast exam and check your weight and blood pressure too.

This is a great time to talk about birth control, breastfeeding, and how you're adjusting to life with a new baby.

Share any concerns you may have about your physical or emotional health. Chances are, what you're feeling is entirely normal. Look to your health care provider for assurance as you enter this new phase of life.

### Health Plus

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

**ADDRESS SERVICE REQUESTED**

Presorted Standard  
U.S. Postage  
**PAID**  
Lebanon, OH  
Permit No. 158

## About chlamydia

Let's face it. Sexually transmitted diseases are scary to think about. But the more you know, the better. One such disease is chlamydia, and it's common.

You can get it if you have any kind of sex with a partner who has it. Your risk goes up if you do not use condoms or if you have more than one sex partner.

Most cases occur in women, especially women ages 24 and younger. A young woman's cervix is more vulnerable to chlamydia than an older woman's.

Chlamydia can harm you if it is not treated.

A woman who is infected can pass chlamydia to her baby.

### Signs of disease

Most women and about half of men do not have symptoms.

If the infection spreads, women may have: » Pain in the lower back or stomach. » Pain during sex. » Bleeding between periods. » Nausea and fever.

What should you do if you think you might have chlamydia? Get tested. Medicine can cure the infection.

Sources: American Social Health Association; National Women's Health Information Center



It's nice to do things on your own. But there are times when you need help. One of those times may be when you're trying to stop drinking or using drugs.

It can be tough to admit you have a problem. But it's the first step toward getting better.

Here are a few clues that you may need help quitting:

- You can't have fun without alcohol or drugs.
- You lie or make excuses about using alcohol or drugs.
- You avoid friends who don't drink or use drugs.
- You've been late or missed work or school because of drinking or drugs.

So how do you get help?

For starters, talk with your doctor. Don't be shy—your doctor is there to help, not to judge you.

Your doctor might suggest that you see an expert who helps people stop drinking or taking drugs.

You can also ask family members and friends for encouragement. Support groups can help as well.

Remember, quitting is a bold step to take. And so is asking for help.

**» action**

**take** For more information, visit the American Council for Drug Education website at [www.acde.org](http://www.acde.org).

## Get answers from Member Services

Where should I buy my medicine? Can my health plan help me quit smoking? What do I do if I've lost my ID card?

These are just a few of the questions Member Services can answer for you. When you need

help, just call. You can also stop by our offices. We can:

- Tell you about your health benefits and services
- Help you find a different doctor
- Work with you to solve

problems about getting care or service

- Sign you up for a health education class
- Help you with pharmacy concerns
- Arrange for someone who speaks your language to go to your doctor visit with you

# Prescription coverage update

## Important news about a change in your pharmacy benefit

**E**ffective Oct. 1, 2008, the prescription drug benefit under the Family Health Plus program will be administered through the Medicaid program, not Health Plus. You must use your New York State benefit identification card to obtain your pharmacy benefit.

Your prescription drug co-payment will not change. You must use a pharmacy that accepts Medicaid.

Pharmacy benefits include:

- Prescription drugs
- Insulin and diabetic supplies currently covered as a pharmacy benefit by Medicaid (for example, insulin syringes, blood glucose test strips, lancets, and alcohol swabs)
- Smoking cessation agents, including over-the-counter (OTC) products
- Selected over-the-counter medications covered on the



Recertify!

Medicaid Preferred Drug List (Prilosec OTC, loratadine, Zyrtec)

- Hearing aid batteries
- Enteral formulae

Reminder: This change affects your pharmacy benefit only. You will receive a new Health Plus card. **You must still use your Health Plus card to get your other benefits.**

If you have any questions, call Member Services at **1-800-300-8181**, Monday through Friday from 8 a.m. to 8 p.m., and Saturdays from 9 a.m. to 5 p.m.

Stay healthy, stay insured

We've got you covered, and we want to keep it that way.

Wondering when you need to recertify for another year of Health Plus? You must recertify before **one year** from the effective date on your membership card. So check your card and call **1-888-809-8009**. We're here to help.

## Understanding cholesterol: You can help control it

Our veins and arteries are like a highway for blood. But sometimes there's a traffic jam.

This can happen if we have too much cholesterol.

Cholesterol is a waxy, fat-like substance in the blood. If there's too much, it can build up inside your arteries. This makes it hard for blood to pass through and

could cause a heart attack.

To control or prevent high cholesterol:

**Watch what you eat.** Limit foods high in cholesterol and fat. These include meat, egg yolks, dairy products, and baked goods. Choose lean meat and low-fat or nonfat milk and cheese.

**Keep an eye on your weight.**

Being too heavy raises your cholesterol level.

**Stay fit.** Get 30 minutes of brisk exercise, such as walking, five days a week. Also do strength exercise, such as lifting weights, twice a week.

**Get tested.** Ask your doctor about checking your cholesterol.

Sources: American Heart Association; National Cholesterol Education Program



## Teaching our teens

**H**ealth Plus has unveiled its new teen health initiative. The goals of this initiative are to:

- Educate teenage Health Plus members about health issues

that affect them

- Inform teens about the benefits and services of the plan
- Provide teens with preventive health care tips to empower them to take charge of their health
- Encourage teens to give back to their communities

The initiative has the following components:

**Teen Advisory Board.** The Teen Advisory Board, made up of Health Plus teen members between the ages of 13 and 18 years, meets every two months.

**Teen Health Link.** Coming in Fall 2008, Teen Health Link is an online resource center for Health Plus teen members, offering information and answers to questions about teen health. Teen Health Link will be found through the Health Plus website, [www.healthplus-ny.org](http://www.healthplus-ny.org).

**Teen Health Beat.** The Health Plus teen newsletter is published twice a year with health-related

### Colonoscopy

## Need a referral?

The process to get a colonoscopy referral has gotten much easier. The New York City Department of Health and Mental Hygiene has created a screening form that allows your doctor to provide a direct referral for a colonoscopy if you meet certain criteria.

For more information about this new referral form, you can visit [www.nyc.gov](http://www.nyc.gov) and type "colonoscopy referral" in the search box.

articles, preventive health care tips, and upcoming events. Teen members will receive the next issue in Fall 2008.

## We can help you find a doctor!

Health Plus's *Provider Directory*, with the latest listing of our health care providers, is available for you.

To request a copy, please call

**1-800-300-8181**

or visit our website at

**[www.healthplus-ny.org](http://www.healthplus-ny.org)**

## Moving?

If your address and/or phone number has changed, let us know. Our files need to be kept up-to-date so that you don't miss any notices. To update your information, call Health Plus at **1-800-300-8181**.



HEALTH PLUS is a not-for-profit health care plan committed to quality health care and dedicated to the health and well-being of our culturally diverse communities through partnerships with members, providers, and community-based organizations.

HEALTH PLUS NEWS is published as a community service for the friends and patrons of HEALTH PLUS, 241 37th St., Suite 412, Brooklyn, NY 11232. Suggestions or materials for future newsletters should be submitted to Osiris Marte, Health Education Supervisor. Information in HEALTH PLUS NEWS comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider. Models may be used in photos and illustrations.

Copyright © 2008 Coffey Communications, Inc.

WHN22475p

[www.healthplus-ny.org](http://www.healthplus-ny.org)

Executive Director  
Chief Medical Officer  
Editor

Tom Early  
Clifford D. Marbut, MD  
Osiris Marte

### Health Plus Telephone Numbers

Main Number	1-718-745-0030
Domestic Violence Coordinator	1-718-491-7545
Member Services	1-800-300-8181
Marketing	1-888-809-8009
Tele-Nurse Plus	1-800-437-PLUS (1-800-437-7587)
24-Hour Mental Health Line	1-866-223-9500

# Preventive health care tips



What should you be concerned about?	What should you know about it?	When should you be tested?
<b>Lead poisoning</b>	<p><b>Childhood lead poisoning is preventable.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Children with lead poisoning may be at risk for health, learning, and behavioral problems. Even low blood lead levels may cause problems.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Every child <b>MUST</b> be tested for lead at both ages 1 and 2.</li> <li>Talk with your child's doctor.</li> </ul>
<b>Immunizations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Children should be fully immunized by age 2.</li> <li>Immunizations are also required for children to attend day care and school.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Children should receive immunizations during well-child visits (from birth to 2 years old).</li> <li>Additional immunizations are required during later years.</li> </ul>
<b>Well-child screenings (ages 0 to 12)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In addition to taking your child to the doctor when he or she is ill or when there is an emergency, routine well-care visits are recommended to help keep your child healthy.</li> <li>Well-child visits include physical exams as well as monitoring the growth and development of your child.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Talk with your child's doctor to learn more about how many visits your child needs during the growing years.</li> </ul>
<b>Adolescent well-care screenings (ages 13 to 19)</b>	<p>During a health checkup, teens receive:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A complete physical exam and information about good nutrition and healthy lifestyles (for example, prevention of AIDS and other diseases).</li> <li>Annual teen health checkups can help keep teens in good physical, mental, and emotional health.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Talk with your child's doctor to learn how many visits your teen needs during the adolescent years.</li> </ul>
<b>Breast cancer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Early detection is the best protection against breast cancer.</li> <li>Women ages 40 and older should have a screening mammogram every year.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>You can take three steps for early detection of breast cancer:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Breast self-examination</li> <li>Clinical breast examination</li> <li>Mammogram</li> </ol> </li> </ul>
<b>Cervical cancer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cervical cancer is preventable and is one of the most successfully treated cancers when detected early.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Every year women should visit a gynecologist or a primary care doctor for a pelvic exam and a Pap test.</li> </ul>
<b>Chlamydia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chlamydia is a sexually transmitted infection that can affect a woman's reproductive health.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Every year sexually active women 25 or younger should visit their gynecologist or primary care doctor and get tested for chlamydia.</li> <li>The most reliable way to find out whether you have chlamydia is through laboratory testing of fluids (for example, urine samples).</li> </ul>
<b>Pregnancy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frequency of prenatal care visits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visit your doctor at least once a month in the first trimester and as your doctor specifies for the second and third trimesters.</li> </ul>
<b>New moms</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>When to go for your follow-up doctor's visit after childbirth</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schedule a doctor's visit within 60 days of delivery.</li> </ul>
<b>Depression and mental health</b>	<p><b>Severe mental illness is debilitating.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mental illnesses, such as depression, bipolar disorder, and schizophrenia, are leading causes of disability in the United States.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>If you've ever been hospitalized because of a mental illness, it is very important to receive follow-up care immediately (within seven days) after you have been discharged from the hospital.</li> <li>Call your doctor or Health Plus for help with follow-up care after hospitalization.</li> </ul>

CHILDREN

WOMEN

CHILDBIRTH

CHRONIC CONDITIONS

# CHRONIC CONDITIONS

What should you be concerned about?	What should you know about it?	When should you be tested?
<p><b>Diabetes</b></p>	<p><b>It can cause serious health problems, such as heart disease and kidney disease.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>For diabetes prevention and control, you should be physically active, maintain a healthy weight, eat a healthy diet, and take your medications as prescribed.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>To manage diabetes, make sure your Hb A1C is under control. Hb A1C is a blood test that lets you know how well your sugar is being controlled.</li> <li>Have an eye exam (including a retinopathy screening test) and urinalysis once a year, or as recommended by your doctor.</li> <li>Have a lipid profile test done once a year. This blood test measures your cholesterol levels.</li> <li>If you have type 2 diabetes, you should be tested for microalbuminuria (an early sign of kidney damage) at the time you were diagnosed and every year thereafter. People with type 1 diabetes should be tested five years after diagnosis and every year thereafter.</li> <li>Microalbuminuria is usually managed by improving blood glucose control, reducing blood pressure, and modifying your diet.</li> </ul>
<p><b>Asthma</b></p>	<p><b>Effective management of asthma can decrease the number of missed school and work days.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Talk to your doctor about an <b>asthma action plan</b>.</li> <li>There are two main kinds of asthma medicine: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Rescue medications</b> (like albuterol), which should be taken when you have symptoms of asthma or an asthma attack.</li> <li><b>Control medications</b>, which should be taken <b>every day</b>, even when you're not feeling symptoms of asthma.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Talk with your doctor about your asthma at every visit.</li> <li>Fill your prescription medications as instructed by your doctor.</li> <li>Visit a specialist (pulmonologist) as recommended by your primary care doctor.</li> <li>Monitor your asthma. Asthma cannot be cured, but it can be controlled.</li> </ul>
<p><b>Hypertension</b></p>	<p><b>High blood pressure is the single most important risk factor for stroke.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The only way to tell if you have high blood pressure is to have your blood pressure checked. Normal blood pressure should be less than 120/80 mm Hg for an adult. Blood pressure above 140/90 mm Hg is considered high.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visit your doctor and get your blood pressure checked regularly.</li> <li>Also, eat healthy foods that are low in fat and sodium, and get regular physical activity.</li> <li>If you are taking blood pressure medicine, it's important that you take it according to your health care provider's instructions.</li> </ul>
<p><b>Cholesterol</b></p>	<p><b>Did you know that high cholesterol is a leading cause of heart disease and stroke?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>High cholesterol causes no symptoms. You'll only know you have it if you get a blood test.</li> <li>People can often prevent or reduce high cholesterol with physical activity and a healthy diet. If these changes don't lower cholesterol enough, your doctor may prescribe medication.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visit your doctor every year for a physical examination.</li> <li>A cholesterol screening is especially important for people with heart disease, those who are overweight or obese, or those who aren't physically active, have diabetes, have high blood pressure, smoke, or have a family history of heart disease.</li> </ul>
<p><b>COPD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Report significant changes in sputum production and color.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As specified by your doctor</li> </ul>
<p><b>Congestive heart failure</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weigh yourself daily and report changes to your doctor. Take diuretics as prescribed, and call the Health Plus Disease Management Program for help with care.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As specified by your doctor</li> </ul>

If you have a chronic condition, you should see your doctor *at least once a year*. If you would like to speak to a health educator at Health Plus, call 1-718-491-7477. Start your New Year's resolutions early. Be sure to get the tests you or your child needs by the end of this year!

¿A qué debe prestarle atención?	¿Qué debería saber sobre eso?	¿Cuándo debería examinarse?
<b>Diabetes</b>	<p><b>Puede causar serios problemas de salud, tales como enfermedades del corazón y los riñones.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Para la prevención y el control de la diabetes usted debe estar físicamente activo, mantener un peso saludable, llevar una dieta sana y tomar los medicamentos según las indicaciones si ha sido diagnosticado con diabetes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Para controlar la diabetes debe asegurarse que su Hb A1C (hemoglobina glucosilada) esté bajo control. El Hb A1C es un análisis de sangre que le permite saber qué tan bien controlada se encuentra su azúcar.</li> <li>■ Hágase un examen de la vista (incluyendo una prueba de detección de retinopatía) y un análisis de orina anualmente o como se lo recomiende su médico.</li> <li>■ Hágase una prueba de perfil lipídico una vez al año. Este análisis de sangre mide los niveles de colesterol.</li> <li>■ Si tiene diabetes tipo 2 debe realizarse una prueba de microalbuminuria (una señal de posible daño a los riñones) al momento del diagnóstico y cada año después. Las personas que tienen diabetes tipo 1 deben ser examinadas cinco años después del diagnóstico y cada año después.</li> <li>■ La microalbuminuria suele regularse mediante el control de glucosa en la sangre, la disminución de la presión arterial y con modificaciones en la dieta.</li> </ul>
<b>Asma</b>	<p><b>Un control eficiente del asma puede reducir el número de días que uno falta a la escuela o el trabajo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hable con su médico sobre un <b>plan de acción contra el asma.</b></li> <li>■ Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Medicamentos de rescate</b> (como albuterol), que se toman cuando hay síntomas o un ataque de asma.</li> <li>■ <b>Medicamentos de control</b>, que se toman <b>diariamente</b>, aún cuando no hay síntomas de asma.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hable con su médico acerca del asma en cada visita.</li> <li>■ Tome los medicamentos recetados tal como lo indicó su médico.</li> <li>■ Visite a un especialista (pulmonólogo) según lo recomiende su médico de familia.</li> <li>■ Controle su asma. El asma no es curable, pero puede controlarse.</li> </ul>
<b>Presión alta</b>	<p><b>La presión arterial alta es el factor de riesgo más importante del derrame cerebral.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ La única forma de saber si tiene presión arterial alta es haciéndose un chequeo médico. La presión arterial normal de un adulto debe ser menor que 120/80 mm Hg. Se considera hipertensión a la presión arterial por encima de 140/90 mm Hg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Visite su médico y chequee regularmente su presión arterial.</li> <li>■ Además, coma alimentos saludables que sean bajos en grasa y sodio y haga ejercicios con regularidad.</li> <li>■ Si toma medicamentos para la presión arterial, es importante que siga las instrucciones del profesional de salud.</li> </ul>
<b>Colesterol</b>	<p><b>¿Sabía que el colesterol alto es una de las causas principales de enfermedad cardíaca y derrame cerebral?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ El colesterol alto no provoca síntomas. Usted sólo sabrá si tiene el colesterol alto mediante un análisis de sangre.</li> <li>■ Con frecuencia las personas pueden prevenir o reducir el colesterol alto con actividad física y una dieta saludable. Si estos cambios no reducen lo suficiente el colesterol, el médico puede recetarle un medicamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Visite a su médico anualmente para un examen físico.</li> <li>■ Una evaluación del colesterol es especialmente importante para personas que tienen una enfermedad cardíaca, sobrepeso u obesidad, diabetes, hipertensión, las que no son físicamente activas, los fumadores o los individuos con antecedentes familiares de enfermedades cardíacas.</li> </ul>
<b>EPOC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Informe de cambios importantes en la producción y el color de la flema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Según lo que recomiende el médico</li> </ul>
<b>Insuficiencia cardíaca congestiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pésese diariamente e informe al médico de algún cambio. Tome diuréticos como se los receten y llame al Programa de Control de las Enfermedades de Health Plus para obtener ayuda con la atención.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Según lo que recomienda el médico</li> </ul>

## CONDICIONES CRÓNICAS

Si usted tiene una enfermedad crónica debería ver al médico al menos una vez al año. Si desea hablar con un educador de salud en Health Plus, llame al 1-718-491-7477. Comience sus resoluciones para el año nuevo más temprano. ¡Asegúrese de que usted o sus hijos se hagan los exámenes que necesitan antes del fin de año!

# Consejos para cuidados de salud preventivos



¿A qué debe prestarle atención?	¿Qué debería saber sobre eso?	¿Cuándo debería examinarse?
<b>Envenenamiento con plomo</b>	<p><b>El envenenamiento infantil con plomo puede prevenirse.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los niños envenenados con plomo pueden estar a riesgo de tener problemas de salud, aprendizaje y comportamiento. Aún niveles bajos de plomo en la sangre pueden causar problemas.</li> <li>A los 2 años los niños ya deben estar inmunizados.</li> <li>También se requieren inmunizaciones para que los niños puedan asistir a la guardería y a la escuela.</li> <li>Además de llevar a su niño al médico cuando está enfermo o cuando hay una emergencia, para mantener a su hijo sano se recomiendan visitas rutinarias de salud.</li> <li>Los chequeos regulares incluyen exámenes físicos así como observaciones del crecimiento y desarrollo del niño.</li> </ul> <p>Durante un chequeo médico los adolescentes reciben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un examen físico completo e información sobre buena alimentación y estilos de vida sanos (por ejemplo, prevención del SIDA y otras enfermedades).</li> <li>Los chequeos anuales de salud pueden ayudar a los adolescentes a mantenerse en buena salud física, mental y emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se DEBE realizar una prueba de plomo en la sangre a todos los niños cuando tienen 1 y 2 años de edad.</li> <li>Hable con el médico de su hijo.</li> <li>Los niños deberán ser vacunados durante las visitas regulares al doctor (desde el nacimiento a los 2 años de edad).</li> <li>Se requieren vacunas adicionales en años siguientes.</li> <li>Hable con el médico de su niño para saber más acerca del número de visitas que su hijo necesita durante los años de crecimiento.</li> </ul>
<b>Vacunas para los niños (de 0 a 12 años)</b>	<p>Durante un chequeo médico los adolescentes reciben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un examen físico completo e información sobre buena alimentación y estilos de vida sanos (por ejemplo, prevención del SIDA y otras enfermedades).</li> <li>Los chequeos anuales de salud pueden ayudar a los adolescentes a mantenerse en buena salud física, mental y emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hable con el médico de su niño para saber cuántas visitas necesita su hijo/a adolescente durante esos años.</li> </ul>
<b>Exámenes de salud para adolescentes (de 13 a 19 años)</b>	<p><b>La mejor protección contra el cáncer de mama es la detección temprana.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las mujeres de 40 años o más se deben hacer una mamografía de detección todos los años.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usted puede realizar tres pasos para la detección temprana del cáncer de mama:             <ol style="list-style-type: none"> <li>Autoexamen de la mama (seno)</li> <li>Examen clínico de la mama (seno)</li> <li>Mamografía</li> </ol> </li> <li>Las mujeres deben visitar anualmente a su ginecólogo o médico de familia para hacerse un examen pélvico y un Papanicolaou.</li> <li>Las mujeres sexualmente activas de 25 años o menos deben visitar a su ginecólogo o médico de familia anualmente y hacerse un examen para detectar la clamidia.</li> <li>El método más eficaz para detectar si tiene clamidia es por un examen de laboratorio de los líquidos corporales (por ejemplo, una muestra de orina).</li> </ul>
<b>Cáncer del seno (mama)</b>	<p><b>El cáncer cervical puede prevenirse y es uno de los que se trata con más éxito cuando se detecta temprano.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visite a su médico por lo menos una vez al mes durante el primer trimestre y como lo recomiende este durante el segundo y tercer trimestres.</li> <li>Programa una visita médica dentro de los primeros 60 días después del parto.</li> </ul>
<b>Cáncer cervical</b>	<p><b>La clamidia es una infección transmitida sexualmente que puede afectar la salud reproductiva de la mujer.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si alguna vez estuvo hospitalizado por una enfermedad mental, es muy importante que reciba cuidados continuos inmediatamente (dentro de los siete días) después de haber sido dado de alta del hospital.</li> <li>Llame a su médico o a Health Plus para recibir ayuda con el cuidado médico continuo después de su hospitalización.</li> </ul>
<b>Clamidia</b>	<p><b>Frecuencia de las visitas de atención prenatal</b></p>	
<b>Embarazo</b>	<p><b>Cuándo ir a su cita médica de seguimiento después del parto</b></p>	
<b>Nuevas madres</b>	<p><b>Una enfermedad mental severa es debilitante.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las enfermedades mentales, tales como depresión, trastorno bipolar y esquizofrenia, son unas de las causas principales de incapacidad en los Estados Unidos.</li> </ul>	
<b>Depresión y salud mental</b>		

NINOS

MUJERES

PARTO

CONDICIONES CRONICAS



## Educar a nuestros adolescentes

Health Plus presenta su nueva iniciativa de salud para adolescentes. Las metas de esta iniciativa son:

- Educar a los miembros adolescentes de Health Plus en los asuntos de salud que les afectan
- Informar a los adolescentes de los beneficios y servicios del plan
- Proporcionar a los adolescentes consejos sobre la atención médica preventiva para permitirles

cuidar su salud

- Animar a los adolescentes a que contribuyan en sus comunidades

La iniciativa se compone de lo siguiente:

**Comité consultivo para adolescentes.** Este comité, compuesto por miembros adolescentes de Health Plus entre los 13 y 18 años de edad, se reúne cada dos meses.

**Enlace de salud para adolescentes (Teen Health Link).** Este enlace, disponible en el otoño de 2008, es un recurso en línea para los miembros adolescentes de Health Plus que ofrece respuestas a las preguntas sobre la salud de los adolescentes. El enlace de salud para adolescentes se encontrará en el sitio web de Health Plus, en [www.healthplus-ny.org](http://www.healthplus-ny.org).

**Noticias de salud para adolescentes (Teen Health Beat).** El boletín para adolescentes de Health Plus se publica dos veces al año y contiene artículos relacionados con la salud, consejos de atención médica preventiva y eventos especiales. Los miembros adolescentes

### Colonoscopia

## ¿Necesita una recomendación?

El proceso para obtener una recomendación para una colonoscopia es mucho más fácil ahora. El Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York ha creado un formulario para pruebas de detección que le permite a su médico darle una recomendación directa si usted satisface ciertos criterios.

Para más información sobre este nuevo formulario de recomendación, puede visitar el sitio web [www.nyc.gov](http://www.nyc.gov) y escribir "colonoscopy referral" (*recomendación de colonoscopia*) en el recuadro de búsqueda.

recibirán la próxima edición en el otoño de 2008.

## ¡Podemos ayudarle a encontrar un médico!

Ahora está disponible el *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

# 1-800-300-8181

o visite nuestro sitio web en

## [www.healthplus-ny.org](http://www.healthplus-ny.org)

## ¿Se ha mudado?

Si su dirección y/o número de teléfono han cambiado, háganos 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**.



Director Ejecutivo  
Médico Jefe  
Editor

Tom Early  
Clifford D. Marbut, MD  
Osiris Marte

### 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
Tele-Nurse Plus	1-800-437-PLUS (1-800-437-7587)
Línea de Salud Mental las 24 Horas	1-866-223-9500



[www.healthplus-ny.org](http://www.healthplus-ny.org)

HEALTH PLUS es un plan para el cuidado de la salud sin fines de lucro comprometido a brindar 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 © 2008 Coffey Communications, Inc.

WHN22474p

# Actualización de la cobertura de los medicamentos recetados

## Noticias importantes sobre un cambio en sus beneficios de farmacia

A partir del 1º de octubre de 2008, el beneficio de medicamentos recetados bajo el programa Family Health Plus estará administrado por medio del programa de Medicaid, no por medio de Health Plus.

Usted debe usar su tarjeta de identificación para recibir beneficios del estado de Nueva York para obtener los beneficios de farmacia.

Su copago por los medicamentos recetados no cambiará. Debe ir a una farmacia que acepte Medicaid.

Los beneficios de farmacia incluyen:

- Medicamentos recetados
- Insulina o suministros para diabéticos cubiertos actualmente por Medicaid como un servicio de farmacia (por ejemplo, jeringas de insulina, tiras reactivas para azúcar en la sangre,

lancetas e hisopos de algodón mojados con alcohol)

- Productos para dejar de fumar, incluyendo los de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés)
- Medicamentos específicos de venta libre descritos en la lista de medicamentos preferidos de Medicaid (Prilosec OTC, loratadine, Zyrtec)
- Pilas para prótesis auditivas
- Fórmulas enterales

Recordatorio: este cambio solo afecta su beneficio de farmacia. Usted recibirá una tarjeta nueva de Health Plus. **Aún debe usar su tarjeta de Health Plus para recibir otros beneficios.**

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-300-8181**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. y los sábados de 9 a.m. a 5 p.m.



¡Recertifique!

## Manténgase saludable, manténgase asegurado

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

¿Se pregunta cuándo debe recertificar por otro año con Health Plus? Debe recertificar antes de un año de la fecha de entrada en vigor que está en su tarjeta de miembro. Así que mire su tarjeta y llame al **1-888-809-8009**. Estamos aquí para ayudarle.

## Entender el colesterol: usted puede ayudar a controlarlo

Nuestras venas y arterias son como una carretera para la sangre. Sin embargo, algunas veces hay un embotellamiento. Esto puede suceder si tenemos demasiado colesterol.

El colesterol es una sustancia grasosa en la sangre. Si hay demasiado, puede acumularse en las arterias. Esto dificulta el paso de la sangre y puede causar un infarto.

Para controlar o prevenir el colesterol alto:

**Observe lo que come.** Limite los alimentos altos en colesterol y grasa como la carne, la yema de los huevos, los productos lácteos y los productos horneados. Elija carnes bajas en grasa y leche y queso con bajo contenido de grasa o descremados.

**Observe su peso.** El exceso de peso

aumenta su nivel de colesterol.

**Manténgase en forma.** Haga 30 minutos de ejercicio vigoroso, como caminar, cinco días a la semana. Haga también ejercicios de esfuerzo, como levantar pesas, dos veces a la semana.

**Hágase la prueba.** Pregunte a su médico acerca de la prueba de colesterol.

Fuentes: American Heart Association; National Cholesterol Education Program

## Acerca de la clamidia

Seamos realistas. Da temor pensar en las enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, mientras más sepa, mejor.

Una de estas enfermedades es la clamidia, y es común. Le puede dar si tiene cualquier clase de sexo con una pareja que la tenga. Su riesgo aumenta si no usa condones o si tiene más de una pareja sexual.

La mayoría de los casos ocurre en las mujeres, especialmente en las de 24 años y menores. La cerviz de una mujer joven es más vulnerable a la clamidia que la de una mujer mayor.

La clamidia puede hacerle daño si no se trata.

La mujer que se ha contagiado puede transmitir la clamidia al bebé.

### Síntomas de la enfermedad

La mayoría de las mujeres, y cerca de la mitad de los hombres, no tienen síntomas. Si la infección se propaga, las mujeres podrían tener: » Dolor en la parte baja de la espalda o en el estómago. » Dolor durante el sexo. » Sangrado entre períodos. » Náusea y fiebre.

Si piensa que podría tener clamidia, hágase la prueba. Los medicamentos pueden curar la infección.

Fuentes: American Social Health Association; National Women's Health Information Center



**E**s bueno hacer las cosas por cuenta propia, pero a veces usted necesita ayuda. Una de esas veces es cuando trata de dejar de consumir alcohol o usar drogas.

Puede ser difícil admitir que tiene un problema, pero es el primer paso para mejorar.

Éstas son algunas de las indicaciones de que usted necesita ayuda:

- No puede divertirse si no consume alcohol o drogas.
- Dice mentiras o inventa excusas sobre el consumo de alcohol o drogas.
- Evita los amigos que no beben ni usan drogas.
- Ha llegado tarde o no ha ido a trabajar o a la escuela por culpa del alcohol o las drogas.

¿Cómo puede obtener ayuda?

Para comenzar, hable con su doctor. No tenga miedo. El doctor está para ayudarle, no para juzgarle.

El doctor puede recomendarle que vea a un experto que ayuda a las personas a dejar de beber o usar drogas.

También puede pedir apoyo a sus familiares o a amigos. Los grupos de apoyo también pueden ayudar.

Recuerde que dejar los hábitos es una decisión importante, lo mismo que pedir ayuda.

### » medidas

**tome** Para más información, visite el sitio web del Consejo Americano para la Educación sobre las Drogas en [www.acde.org](http://www.acde.org).

## 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, solo llámenos o venga a nuestra oficina. Podemos:

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



# Health Plus noticias

**Al interior: ¡Consejos de atención médica preventiva que usted puede guardar!**

El ángel guardian de la comunidad desde 1984

## Para tener un embarazo saludable

### Hágase examinar después del nacimiento de su bebé

Debe programar su primera cita posparto con el médico alrededor de seis semanas después de dar a luz.

Su proveedor de atención médica la examinará para asegurarse de que está sanándose bien. También es posible que le haga un examen de los senos y le controle el peso y la presión arterial.

Este es un excelente momento para hablar de los anticonceptivos, la lactancia y sobre cómo se está adaptando usted a la vida con el nuevo bebé.

Hable con él de las inquietudes que pueda tener sobre su salud física o emocional. Lo más probable es que lo que está sintiendo sea completamente normal. Confíe en que su proveedor de atención médica le brindará tranquilidad a medida que usted empieza esta nueva etapa de la vida.

**T**al vez faltan meses para el nacimiento, pero este es el momento de cuidarse bien a usted misma y al bebé.

Éstas son algunas cosas que puede hacer.

**Vaya pronto al doctor.** Los cuidados regulares son importantes.

En estas visitas el doctor revisará tanto a usted como al bebé y le dará muchos consejos. Si hay problemas, pueden descubrirse y tratarse a tiempo.

Asegúrese de ir a todas las citas.

**Manténgase activa.** Caminar es un buen ejercicio, pero pregúntele primero al doctor.

**Coma bien.** La buena nutrición ayuda al bebé a crecer. Coma una variedad de frutas, verduras, granos, carnes bajas en grasa o frijoles y lácteos sin grasa o con poca grasa.

Las vitaminas prenatales con ácido fólico ayudan a prevenir defectos de nacimiento.

El doctor le dirá cuánto debe subir de peso.

**Ayude a proteger al bebé.** No tome alcohol ni fume.

Hable con su doctor:

■ Antes de tomar cualquier vitamina o medicina, incluso aspirina.



■ Acerca de comidas y otras cosas que debe evitar, como la carne que no esté bien cocida y el exceso de mercurio en el pescado.

**Cúidese.** Descanse mucho y siéntase bien con usted misma pues está haciendo lo mejor por usted y por el bebé.

Si tiene alguna pregunta, por favor llame al Programa Prenatal al **1-888-743-3508**.