



EN ESTE NÚMERO:



■ Mantenga a sus hijos libres del fumar por toda la vida



■ El sexo más seguro es importante — ¡siempre!



■ Lo que usted debe saber acerca de la diabetes

Health *lines*

Surecurso para una gran atención médica | Otoño 2004, Vol. 3

Siempre fresca, siempre gratis

El amamantar: Bueno para su bebé y para usted

Cuando se refiere a alimentar a su bebé, nada es mejor que la leche materna. Es la perfecta nutrición para su bebé. De hecho, el amamantar puede:

- ❖ Ayudar a su bebé a luchar contra infecciones comunes
- ❖ Proteger a su bebé de problemas como la diarrea y las alergias
- ❖ Aminorar el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil
- ❖ Ayudar al cerebro de su bebé a desarrollarse apropiadamente

El amamantar también le puede ayudar a perder peso y a desarrollar huesos fuertes. Hasta puede aminorar su riesgo de ciertos tipos de cáncer. Además, la leche materna siempre está fresca, gratis y disponible.

¿Es suficiente la leche materna?

La leche materna es el único alimento que su bebé necesitará en los primeros seis meses de vida. Los recién nacidos deben ser amamantados cuando sea que tengan hambre, hasta 12 veces en 24 horas. Alimente a su bebé por 10 a 15 minutos en cada seno. A los 6 meses de edad, continúe dándole el pecho, y comience a añadir comida para bebé que contenga hierro a la dieta de su pequeño.

Un buen comienzo

Nuestro programa *Mommy and Me* le puede ayudar a aprender la manera correcta de amamantar — y mucho más acerca de cómo tener un bebé sano. Llame al **1.800.339.4557** para inscribirse hoy mismo.

Recordatorio de la vacuna de la influenza

Ayude a su familia a mantenerse sana en el invierno. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) han extendido sus recomendaciones para vacunas contra la influenza para incluir a: todos los niños de 6 a 23 meses de edad y a las personas en el hogar en contacto con niños de 0 a 6 meses de edad. Debido a la escasez de vacunas contra la influenza, llame a su Profesional del Cuidado Primario (PCP) para enterarse acerca de las vacunas contra la influenza para su familia.



Saludable Sopa Italiana de Vegetales



Las habas y otros vegetales hacen que esta sopa satisfaga lo suficiente para una comida entera. Es rápida y fácil de preparar, y perfecta para una tarde fría del Otoño.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- 1 pimiento rojo, picado
- 3 tazas de caldo de pollo, bajo en grasa y bajo en sodio
- 1 taza de tomates de lata enteros, picados
- 1½ tazas de habas, cocidas
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ taza de espinaca picada
- 1 taza de pasta de concha, cocida
- Pimienta negra al gusto

Instrucciones:

Combine el aceite, la cebolla y el ajo en una olla grande a fuego medio. Sofría por 5 minutos.

Añada el pimiento y sofría por 3 minutos más.

Añada el caldo, los tomates y las habas. Deje hervir. Reduzca a fuego lento y caliente por 20 minutos.

Añada el tomillo, la espinaca y la pasta. Caliente como por 5 minutos. Añada pimienta al gusto.

Rinde 6 porciones.

La realidad de los niños y el fumar

Mantener a sus hijos libres del fumar es una manera importante de asegurar un futuro saludable para él o ella.

Muchos niños comienzan a fumar porque piensan que se ven bien haciéndolo. ¡Díales la verdad a sus hijos! El fumar:

- ➔ Causa problemas de salud, incluyendo el cáncer
- ➔ Es costoso
- ➔ Hace que las ropas y el pelo huelan mal
- ➔ Mancha los dientes y causa mal aliento
- ➔ Causa arrugas prematuras

Ponga un buen ejemplo para sus hijos al no fumar. Ofrecemos a nuestros afiliados el programa Free & Clear para dejar de fumar sin costo alguno. Hudson Health Plan también paga por medicamentos para dejar el tabaco. Llame al **1.800.292.2336** para aprender más.

Para usted y su pareja

Es lógico tener sexo más seguro

¿Usa un condón cada vez que tiene sexo? Si no, usted se está poniendo en riesgo de enfermedades sexualmente transmitidas.

Usted podría ya saber qué tan importante es el sexo más seguro para prevenir el SIDA. Pero existen otras enfermedades sexualmente transmitidas que usted debe conocer.

Una común enfermedad sexualmente transmitida

Una de las enfermedades sexualmente transmitidas más común es la clamidia. Muchas personas que tienen clamidia

no lo saben porque no siempre existen síntomas. Pero, si no es tratada, la clamidia puede causar serios problemas de salud, como hinchazón, dolor e infertilidad.

La buena noticia es que la prueba de la clamidia es rápida y fácil, y la clamidia puede ser curada con medicamento.

Obtenga la prueba

Los chequeos regulares de la clamidia y otras enfermedades sexualmente transmitidas son muy importantes para usted y su pareja. Hable con su Profesional del Cuidado Primario (PCP) para más información.

Llame al 1.800.292.2336 para inscribirse en **Free & Clear**[®], un programa de apoyo telefónico que trabaja para ayudarlo a dejar de fumar.

Lleve este comprobante a su Profesional del Cuidado Primario (PCP) si usted requiere medicamento. ¿Preguntas? Llame al Departamento de Servicios a los Afiliados de Hudson

Health Plan al:

1.800.339.4557.

Hudson Health Plan pagará la cuota de **Free & Clear**, para ayudarlo a dejar de fumar.

¡Un valor de \$185.00!

¡En reconocimiento al Great American Smokeout, cada afiliado que se inscriba a Free & Clear el 17, 18 o 19 de Noviembre recibirá un regalo con su kit y entrará en una rifa para ganar un viaje para dos personas al destino vacacional de sus sueños! (con valor de \$3,000)



Comprenda lo básico

El ABC de la diabetes

Millones de personas tienen diabetes, y muchas de ellas no lo saben. ¿Debería usted obtener una prueba? Sólo su Profesional del Cuidado Primario (PCP) le puede asegurar. Piense en estas preguntas:

- ¿Tiene más de 45 años?
- ¿Está sobrepeso?
- ¿Tiene presión arterial alta o colesterol alto?
- ¿Tiene diabetes alguien en su familia?
- ¿Es usted Afro-Americano o Hispano?

¿Respondió "Sí" a cualquiera de estas preguntas? Si es así, hable con su PCP. Usted podría necesitar una prueba de la diabetes.

Porqué necesita saber

Si no es tratada, la diabetes puede llevar a problemas serios de la salud como un infarto, enfermedad del corazón o la ceguera. Tratar a la diabetes temprano puede ayudarle a evitar estos problemas.

Si usted tiene diabetes:

- Haga que chequen su presión arterial y colesterol a menudo
- Obtenga una prueba de la vista una vez al año
- Programe un chequeo con su PCP dos veces al año
- Verifique sus pies cada día; llame a su PCP si nota cualquier problema con sus pies

Mueva la balanza

Perder peso extra cortará su riesgo de diabetes. Caminar por tan sólo 30 minutos al día puede hacer la diferencia. Pregunte a su PCP acerca de los ejercicios que funcionarán para usted.

Coma para vivir

Si usted está en riesgo de diabetes, coma cinco o más porciones de frutas y vegetales al día. Manténgase lejos de comidas fritas, grasosas, saladas y azucaradas. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a empezar:

- ✓ Tome agua en vez de refrescos
- ✓ Compre pan de trigo en lugar de blanco
- ✓ Utilice frijoles en lugar de carne en la salsa de espagueti
- ✓ Coma arroz moreno en lugar de arroz blanco

Su PCP le puede dar más ideas de cómo vivir más saludable y evitar la diabetes.



El cáncer colorectal:

¿Porqué no ha obtenido una prueba?

El cáncer colorectal es muy común, pero el tratamiento es más efectivo si el cáncer es detectado temprano. Las pruebas pueden *prevenir* el cáncer al hallar brotes antes de que se desarrollen en cáncer. El cáncer colorectal es muchas veces hallado en personas de 50 años de edad o mayores y que tienen un historial familiar de cáncer colorectal, pólipos o enfermedades intestinales.

Reduzca su riesgo

Su riesgo de cáncer colorectal puede ser reducido si usted:

- ◆ No fuma
- ◆ Limita su consumo de alcohol
- ◆ Pierde peso extra
- ◆ Consume una dieta baja en grasas, alta en fibras
- ◆ Hace ejercicio
- ◆ ¡Obtiene pruebas!

Lo que es más importante: No sienta pena. Hable con su Profesional del Cuidado Primario (PCP) acerca del cáncer colorectal.

Si es urgente, Beacon es una buena llamada.

¿Necesita hacer una cita para la salud mental? Usted puede elegir a cualquier proveedor en la red de Beacon Health Strategies y usted ni siquiera necesita una referencia. En situaciones de emergencia llame al **1.800.872.0727** para hablar con un gerente del cuidado clínico. Ellos le pueden ayudar a obtener una cita dentro de las primeras 48 horas.

¿Sabía usted que ... ?

Es requerido que Hudson Health Plan le notifique cuando negamos un reclamo. Si esto sucede, usted recibirá una carta explicándole que el reclamo fue negado. Aquí incluimos una muestra de esta notificación.

Por favor esté pendiente de que *esta no es una factura*. Simplemente es una carta de notificación.

Si usted recibe una de estas cartas y tiene preguntas acerca de ella, por favor llame al Departamento de Servicios a los Afiliados al **1.800.339.4557**.



Lo que nuestros afiliados están diciendo

'Hudson Health Plan es absolutamente fantástico'

Tara Clark creyó que su hija podría perder su chequeo de los dos años. Sin seguro médico, Tara tuvo que pagar las facturas del doctor con efectivo.

Después una enfermera en la oficina del doctor le dijo a Tara acerca de Hudson Health Plan. "Hudson Health Plan es absolutamente fantástico," dice Tara, una madre soltera que vive en Walden. "Finalmente, alguien fue lo bastante humano para hablar conmigo y comprender mi situación.

"Hicieron una cita conmigo en mi centro de salud de la comunidad. Tuve una entrevista cara a cara, y tomó menos de una hora para inscribirme. No podría haber sido más fácil."

Tara tenía dos empleos cuando su hija nació. Pero el costo de la guardería la forzó a quedarse en casa para cuidarla. Ella intentó utilizar otras compañías de cuidado de la salud. No calificó para algunas de ellas y no estaba contenta con otras.

Sin embargo, desde que se inscribió en Hudson Health Plan en Junio del 2004, Tara ha tenido paz mental.

"Si cualquier cosa nos pasa a cualquiera de las dos, yo sé que Hudson Health Plan está ahí para ayudarme y todo se resolverá." dice Tara. "Mi experiencia entera con Hudson Health Plan ha sido muy cómoda. Me quitó mucho peso de mis hombros."

Su Mejor Protección

Si usted tiene amigos o familiares que podrían ser elegibles para los beneficios de Hudson Health Plan, haga que llamen al 1.800.339.4557 para obtener información.

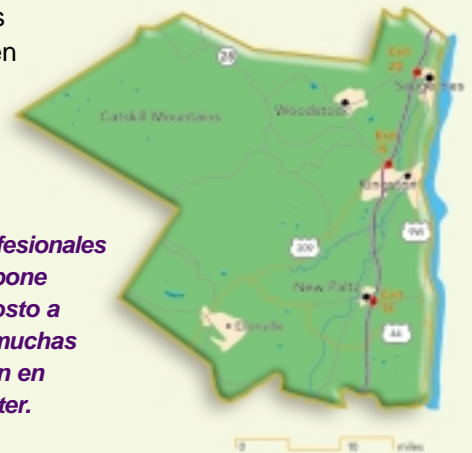
HHP ahora disponible en el Condado de Ulster

Comparta los beneficios de afiliación con sus amigos y familiares. Hudson Health Plan ahora se encuentra disponible en el Condado de Ulster, ofreciendo una mejor opción para el cuidado de la salud. Ofrecemos cuidado de la salud de primera clase para los ciudadanos de Nueva York, incluyendo:

- Servicios hospitalarios para pacientes internos y externos
- Servicios de emergencia médica
- Servicios para la salud mental
- Servicios para el abuso del alcohol y las drogas (algunos límites aplican)
- Cobertura para medicamentos de prescripción y equipo médico
- Cuidado de la vista y dental
- Inmunizaciones
- Cuidado prenatal

Dígale a sus seres amados que llamen sin costo al **1.800.339.4557** hoy mismo para más información.

Nuestra red de profesionales de la salud ahora pone cuidado de bajo costo a la disposición de muchas personas que viven en el Condado de Ulster.

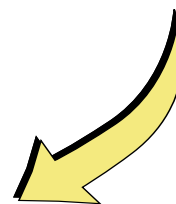


V02 CHP

PRESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
FMC



303 South Broadway
Suite 321
Tarrytown, NY 10591



!Asegúrese de que tenga cobertura!
Su afiliación debe ser renovada una vez al año. La fecha límite para renovar es el día 20 de su mes de aniversario. Observe arriba de su nombre en el panel de franqueo para saber su mes de aniversario. Llame al Departamento de Servicios a los Afiliados al 1.800.339.4557 para hacer una cita con un representante.

Hudson Health Plan es una publicación para los afiliados de Hudson Health Plan. Los artículos en **Healthlines** no deben ser considerados consejos médicos específicos porque cada situación es diferente. Si usted necesita consejo médico consulte a su Profesional del Cuidado Primario (PCP) o llame al Departamento de Servicios a los Afiliados de Hudson Health Plan al **1.800.339.4557**.