



Health lines

Su recurso para una gran atención médica Primavera 2006, Vol. 1

Rebaje su riesgo de diabetes

Más buenas noticias sobre el amamantamiento de su bebé

Tal vez usted ha oído que el amamantamiento es mejor para su bebé. Ahora hay otra buena razón de amamantar: ¡Es bueno para usted también! Un estudio nuevo demuestra que el amamantamiento puede ayudar a reducir su riesgo para la diabetes de tipo 2. La diabetes es una enfermedad que puede llevar a los problemas serios de salud. Es importante hacer todo lo que usted puede para impedirlo. Mantenerse en línea y hacer ejercicio pueden ayudar.

El amamantamiento tiene otros beneficios para usted y su bebé. La leche materna es la comida perfecta para su

bebé. Tiene todo el alimento que su bebé necesita. Si su bebé toma leche de pecho pueda que no se enferme tanto como otros bebés.

El amamantamiento es gratis y fácil. Usted no tiene que comprar la fórmula infantil o lavar botellas. También le puede ayudar a perder peso después de su embarazo.

Finalmente, el amamantamiento le ayuda a usted y su bebé a sentirse más cercanos. Hace la conexión entre usted y su bebé aun más fuerte y más especial.

Usted puede tener preguntas acerca del amamantamiento, como:

- ◆ ¿"Cómo sé si mi bebé obtiene lo suficiente de comer?"
- ◆ ¿"Cada cuánto le debería dar demamar?"

En este número:

- La verdad y los mitos sobre el humo de segunda mano
- La presión alta no es sólo para adultos
- Cómo mantener su mente y su cuerpo saludables
- Los centros de cuidado Saint Joseph
- El ácido fólico: Por qué usted lo necesita

◆ ¿"Por qué mis senos están sensibles?"

Hable con su médico acerca de cualquier pregunta o problema que ud. tiene. Usted también debería preguntar acerca de su riesgo de diabetes y lo que puede hacer a reducir su riesgo. Llame el programa "Mommy & Me" de Hudson Health Plan al **1.914.372.3949** para más información.

El amamantamiento realmente es la mejor opción para usted y su bebé.

El rodeo de la seguridad en la bicicleta

Ya que llega la primavera, muchos niños sacarán sus bicicletas y irán a las calles para un paseo. Hudson Health Plan propone un rodeo de la seguridad en la bicicleta para asegurar una primavera y un verano más seguros.

El rodeo de la seguridad en la bicicleta de Hudson Health Plan tomará lugar el sábado, 27 de mayo, 2006 de mediodía hasta las 3:00 p.m. en el estacionamiento del Delano Hitch Recreation Park, en Newburgh, 399 Washington St. (la fecha en caso de lluvia es el 3 de junio).

Los niños deben traer sus propias bicicletas y sus cascos, los cuales deben ponerse. Las actividades incluirán: información sobre la seguridad en bicicleta, demostraciones de seguridad, inspecciones de las bicicletas, premios, refrescos y más. Para mas información llame al **1.800.339.4557**.

¡Únase a nosotros para una tarde de diversión y seguridad!



Ensalada De Hinojo y Naranja Con Aceitunas

El bulbo del hinojo es una verdura mediterránea que parece un apio gordo. Hace una ensalada saludable, crujiente y refrescante. Un bulbo del hinojo grande es casi el tamaño del puño de un hombre.

INGREDIENTES:

Aderezo:

- 2 cucharitas de cáscara de naranja rallada
- 1 cucharita de mostaza Dijon
- 1 cucharita de semillas del hinojo, majadas (opcional)
- 2 cucharadas de vinagre o 3 cucharadas de vinagre balsámico
- ¼ taza de aceite de oliva

Preparese el aderezo (o substituye con ½ taza de aderezo italiano):

Mezcle la cáscara de naranja, la mostaza y las semillas del hinojo en un tazón. Mezcle rápidamente el vinagre. Gradualmente mezcle el aceite. Sazone con sal y pimienta.

Ensalada:

- 1 grande o 2 bulbos pequeños del hinojo
- 2 naranjas
- ¼ taza de aceitunas kalamata sin semillas divididas en dos o aceitunas negras trozadas

Recorte el hinojo – corte el hinojo por la mitad a lo largo, luego en la mitad otra vez. Descortece las naranjas, remueva membranas de cada segmento. Rompa segmentos enteros en pedazos. Mezcle la naranja cortada, las aceitunas e el hinojo cortado en rodajas con el aderezo.

Hace 4-5 porciones.



La verdad acerca del humo de segunda mano y otros mitos sobre el fumar



Fumar es malo para su salud. Entonces, no sea engañado por mitos que le pueden impedir el dejar de fumar.

“El humo de segunda mano no le causa daño a ninguno” es un mito. **El humo de segunda mano es muy dañino, para niños sobre todo.** Si usted fuma, su niño tiene mejor probabilidad de tener problemas de respiración, infecciones de oído, resfriados y dolores de garganta. El humo de segunda mano también causa enfermedad cardiaca y cáncer.

Aquí hay otros mitos sobre el fumar que usted no debería creer:

“Los cigarrillos “light” no son tan malos para usted.” **Los cigarrillos “light” son tan dañinos como los cigarrillos normales.**

“La gente fuman porque le da gusto”. **La mayoría de los fumadores quieren dejar de fumar.** Fuman porque son adictos.

“Los fumadores mueren sólo un par de años más temprano.” Por promedio, un **fumador pierde aproximadamente 14 años de vida.** Además, los fumadores tienen mas probabilidad de estar enfermos o incapacitados en su vejez.

“Dejar de fumar no hará mucho bien después de toda una vida de fumar.” **Nunca es tarde** para dejar de fumar. Su salud comienza a mejorar inmediatamente al dejar de fumar – no importa por cuanto tiempo usted ha fumado.

“Los fumadores no pueden dejar de fumar.” **Es difícil, pero usted puede dejar de fumar.** Su Profesional del Cuidado Primario le puede hablar sobre como hacerlo más fácil.

Haga algo bueno para su salud y para las personas alrededor de usted. ¡Deje de fumar hoy!

Llame al New York State Quit Line (**1.866.NYQUITS** o **1.866.697.8487**) o al “Free & Clear” (**1.800.292.2336**) para obtener servicios gratis de asesoramiento y terapia del reemplazo de nicotina si es necesario.

Cuando usted fuma, su niño sufre

El humo de segunda mano pone su niño a riesgo de:

- ◆ Desarrollar asma
- ◆ Tener infecciones de la oreja
- ◆ Sufrir de resfriados y dolores de garganta
- ◆ Tener problemas de la respiración

Deje de poner la salud de su niño en riesgo.

Haga algo bueno para su salud. ¡Deje de fumar hoy!

Le ayudará a usted y a su niño vivir mas y más sanos.



Esquina Comunitaria



WESTCHESTER HISPANIC COALITION INC

El Westchester Hispanic Coalition tiene el gusto de anunciar que ofrece servicios gratuitos a los inmigrantes para completar sus aplicaciones de naturalización y hacerse ciudadanos de los Estados Unidos.

Para calificar usted debe:

- ◆ Tener 18 años o más
- ◆ Tener buen carácter moral
- ◆ Haber sido un residente permanente para 5 años (o 3 años si casado con un residente estadounidense)
- ◆ Ser capaz de pasar un examen básico de inmigración y naturalización
- ◆ Ser capaz de hablar y entender el inglés básico

Los Estados Unidos es un país construido por inmigrantes que han venido en busca de libertad y oportunidad. Viva el sueño americano y participe completamente en la vida de este país. Llame a Leidy Rodriguez al **1.914.948.8466** para hacer una cita. Westchester Hispanic Coalition, 46 Waller Avenue, White Plains, NY 10605



Los centros de cuidado de Saint Joseph — dedicados a la salud de su familia

¿Necesita un lugar donde su familia pueda obtener pruebas de rutina y tratamiento? Acuda a los centros de St. Joseph: Family Health y Urgent Care. Los centros ofrecen servicios de cuidado para los afiliados de Hudson Health Plan.

Family Health Center (El Centro Médico De Salud Familiar)

El Centro Médico de Salud Familiar provee cuidado primario para todas las edades. El equipo de expertos en salud de su familia puede incluir:

- ◆ Médicos
- ◆ Enfermeras
- ◆ Asistentes de enfermería
- ◆ Nutricionistas
- ◆ Educadores de salud
- ◆ Asistentes sociales

Usted también puede obtener acceso al cuidado prenatal en el centro. También ayudan con las referencias a los especialistas.

Urgent Care Center (El Centro de Cuidado Urgente)

Más de 20 tipos de cuidado de especialidad son ofrecidos en el Centro de Cuidado Urgente, entre ellos:

- ◆ Cardiología
- ◆ Dermatología
- ◆ Ginecología
- ◆ Neurología
- ◆ Podiatría

El centro ofrece una variedad de pruebas y servicios de cuidado. El centro no provee cuidado de emergencia.

Nota: Los servicios dentales para niños son provistos en el Stein Center. El centro está en la 107 South Broadway en Yonkers. Llame al **1.914.378.7848**.

Los centros de St. Joseph — El Centro Médico De Salud Familiar y El Centro de Cuidado Urgente:

¡Se Acepta Hudson Health Plan en los dos! Es mejor hacer una cita, pero las personas que llegan sin citas son bienvenidas.

Family Health Center/ El Centro Médico De Salud Familiar

81 South Broadway, Yonkers, NY
1.914.375.3200

lunes y viernes

8 a.m.-5 p.m.

martes, miércoles, jueves

8 a.m.-8 p.m.

sábado

8:30 a.m.-4:30 p.m.

Urgent Care Center/ El Centro de Cuidado Urgente

75 South Broadway,
Yonkers, NY

1.914.376.7767

lunes-viernes

8 a.m.-5 p.m.

sábado

9 a.m.-1 p.m.


Saint Joseph's Medical Center



Setting the standard for care.



Westchester Arts Council

Hudson Health Plan Apoya una Serie de Conciertos Folklóricos del Westchester Arts Council

Hudson Health Plan tiene el placer en patrocinar dos conciertos que se celebrarán en White Plains esta primavera. Los dos conciertos son parte del programa del Westchester Arts Council Folk Arts que celebra la diversidad del condado.

◆ **Inti-Andino: La Música Popular Andina de Ecuador**

Sábado, 15 de abril, 7-9 p.m.

(Co-Patrocinado con el Westchester Hispanic Chamber of Commerce)

◆ **Las Tradiciones Folklóricas y Populares de Haití**

con guitarrista Marc Matelier; la banda kompa Feeling Mizik y otros.

Sábado, 17 de junio, 7-10 p.m.

(Presentado en colaboración con el Haitian Heritage Group de White Plains)

Ambos conciertos tomarán lugar en The Arts Exchange, 31 Mamaroneck Avenue, White Plains. Para billetes o más información, llame al **1.914.428.4220**.



La presión alta puede pasar sin detectar dado que normalmente no tiene síntomas.

La presión alta no es solamente para adultos

Cada vez más los niños sufren de presión alta. Esta condición puede causar la apoplejía, el colapso cardíaco y la enfermedad de los riñones. También les puede poner en riesgo para la enfermedad cardíaca y la apoplejía más tarde en la vida. Por eso diagnosticarlo y tratarlo temprano es tan importante.

“¿Qué causa la presión alta?”

- ◆ **El sobrepeso:** Demasiada comida chatarra y muy poco ejercicio pueden causar el sobrepeso.
- ◆ **La familia:** Algunos niños heredan la condición de sus padres.
- ◆ **Una condición médica:** La enfermedad de los riñones o del corazón puede ser culpable.
- ◆ **La medicación:** Algunos medicamentos pueden causar un aumento en la presión de la sangre.

“¿Mi niño tiene la presión alta?”

La presión alta puede pasar sin detectar dado que normalmente no tiene

síntomas. La forma más fácil para informarse es preguntarle al médico de su niño. Una prueba rápida, sin dolor, es todo lo que necesita.

“¿Qué puedo hacer?”

- ◆ **Coma saludablemente:** Empiece el día de sus niños con un desayuno saludable. Añada más frutas y más verduras a la ración.
- ◆ **Haga más ejercicio:** Oblíguelos a hacer ejercicio por 30-60 minutos cada día. Juegue a la cogida o vaya en bicicleta con ellos.
- ◆ **Menos TV:** Limite el tiempo delante de la televisión o a la computadora a no más de dos horas al día.

Empezando a la edad de 3 años, los niños deberían hacerse una prueba de la presión de sangre durante las visitas médicas de rutina. La presión alta usualmente no puede ser curada, pero puede ser controlada. Mientras más pronto se trata, más saludable será su niño – ahora y en el futuro.

¿Sus Niños Tienen Problemas en la Escuela? Tal vez no Duermen Bien

Dr. Gerard T. Lombardo

¿Sus niños no hacen tan bien en la escuela como deberían? Tal vez no duermen lo suficiente. Los estudios demuestran que los niños duermen un promedio de una hora o dos menos cada noche de lo que necesitan.

El dormir no es un lujo. Es una necesidad para el desarrollo apropiado físico y mental. Para el futuro de su niño ud. debe imponer horas fijas de dormir tal como usted impone el régimen y la actividad física.

Hay muchas razones por que los niños duermen mal. Pregúntese:

- ¿Ronca su niño?
- ¿Está su niño sobrepeso?
- ¿Tiene su niño congestión nasal o hace ruidos pesados cuando respira a través de la nariz?
- ¿Es difícil despertar a su niño?
- ¿Le parece que su niño este de mal humor, agresivo, inatento, o de otra manera lo vuelve loco?
- ¿Se quejan los maestros del comportamiento de su niño?
- ¿Duerme su niño fácilmente en cualquier momento que él se quede quieto?

Cualquier de estos podría señalar que su niño no duerme suficiente. Algunas veces la falta de dormir puede causar señales de Desorden de Hiperactividad y Déficit de Atención (ADHD). Si el maestro de su niño o su médico piensa que su niño puede tener ADHD, antes de tratar su niño con medicación, asegúrese que su niño duerma lo suficiente.



Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer ahora para ayudar a sus niños a dormir mejor:

- ◆ Saque la TV y la computadora de sus dormitorios. Son demasiados tentadores.
- ◆ No los deje tomar cola, chocolate, o cualquier otra cosa que contiene cafeína después de la cena.
- ◆ Si su niño tiene alergias, asegúrese que son tratadas correctamente. Y mantenga los dormitorios tan libre de como sea posible.
- ◆ Si su niño ronca, pídale al médico que chequee la nariz y la garganta para señales de obstrucción. Las infecciones, el sobrepeso, las amígdalas hinchadas y muchos factores más pueden dañar la habilidad de su niño de dormir lo suficiente.
- ◆ Haga la hora de acostarse un tiempo agradable del día. Crea un ritual. Haga que los niños cepillen sus dientes y se laven las caras, digan sus oraciones, les lea un cuento, los bese, y apague la luz. Lo más que se asocia la hora de acostarse con la comodidad y la seguridad, lo más que se descansarán lo suficiente.

Duerma bien para lucirse.

Dr. Lombardo es director del Centro de Desórdenes de Sueño en New York Methodist Hospital en Brooklyn y el autor de ***Sleep to Save Your Life: The Complete Guide to Living Longer and Healthier Through Restorative Sleep.***



El ácido fólico: Por qué usted lo necesita

Todas las mujeres necesitan el ácido fólico. Ayuda al organismo a crear células nuevas. Tomar una cantidad suficiente de esta vitamina B es importante. Sin eso, pueden ocurrirse varios problemas, entre ellos:

- ◆ La diarrea
- ◆ La falta de memoria
- ◆ Los dolores de cabeza
- ◆ La pérdida del apetito
- ◆ La debilidad

Si usted está embarazada o piensa tener un niño, el ácido fólico puede ayudar a impedir los defectos de nacimiento. También puede bajar el riesgo que su bebé nacerá temprano o nacerá con peso bajo.

¿Cuánto necesita usted?

Todas las mujeres deberían obtener por lo menos 400 microgramas de ácido fólico al día. Para lograr esto, puede:

- ◆ Añadir bastantes frutas y bastantes verduras a su régimen
- ◆ Comenzar su día con un cereal que contiene ácido fólico
- ◆ Comer diferentes tipos de comidas que tienen ácido fólico, como bananas, espagueti y frutas secas
- ◆ Tomar una multivitamina cada día

¿No tiene gimnasio? ¡No hay problema!

Unas maneras fáciles a ponerse en forma

Usted necesita hacer ejercicio por aproximadamente 30 minutos todos los días. Pero esto puede ser difícil por el modo de vida tan apresurado de hoy. Por eso hemos propuesto algunas maneras fáciles para ayudarle a ponerse en forma. No necesita ninguna afiliación de gimnasio o equipo caro de ejercicio.

¿Cómo está el clima? Si las condiciones son favorables, vaya a pasear alrededor del bloque. El caminar reduce su riesgo de un ataque del corazón.

¿El día de limpieza? Limpiar el piso y restregar la bañera le puede servir de buen ejercicio.

¿Le gusta el jardín? Trabajar en el jardín quema

aproximadamente 324 calorías por hora. ¡Entonces empiece a excavar!

¿Le gusta la TV? Alquile un video de yoga o consulte listados de la TV para los programas de yoga. La yoga mejora la flexibilidad y el equilibrio.

¿Dónde está la correa del perro? Llevar su perro a un paseo puede ayudar a aliviar sentimientos de depresión.

¿Yendo de compras? Bájese del autobús, o estacione lejos de la tienda y camine la distancia adicional.

Como siempre, hable con su médico antes de iniciar cualquier plan de ejercicio. ¡Buena suerte!



16 comidas sanas



La mejor forma de mantener su cuerpo y su mente sano es comer bien y hacer ejercicio. Cuando el ejercicio no es posible, usted todavía puede tomar opciones inteligentes en su régimen. Aquí hay una lista de 16 comidas sanas.

- 1. Las almendras** pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca
- 2. Las manzanas** ayudan a bajar el colesterol en el sangre
- 3. Los arándanos** son altos en vitamina C y fibra
- 4. El brócoli** construye huesos fuertes
- 5. El arroz integral** puede ayudar a controlar diabetes
- 6. Las zanahorias** pueden ayudar a proteger a la visión
- 7. El chocolate negro** puede reducir la presión del sangre (nota: Coma en moderación)

- 8. El ajo** puede ayudar a impedir el cáncer y bajar el colesterol
- 9. El té verde** puede ayudar a reducir el riesgo de coágulos de sangre
- 10. La harina de avena** ayuda a bajar el colesterol
- 11. El salmón** es una gran fuente de proteína y los ácidos grasos omega-3
- 12. La espinaca** ayuda a mantener la salud de los huesos
- 13. Las batatas** son una fuente excelente de vitamina A
- 14. Los tomates** pueden proteger contra varios tipos de cáncer
- 15. Los cereales integrales** son bajo en grasa, altos en fibra
- 16. El pan integral** es una buena fuente de fibra dietética

V02 CHP



303 South Broadway
Suite 321
Tarrytown, NY 10591-5455

Hudson Health Plan
Healthlines es una publicación para los afiliados de *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.

HUDSON HEALTH PLAN

AVISO DE LAS PRÁCTICAS DE LA CONFIDENCIALIDAD

ESTE AVISO DESCRIBE CÓMO LA INFORMACION MEDICA DE USTED PUEDE SER USADA Y CÓMO USTED PUEDE ADQUIRIR ACCESO A ESTA INFORMACIÓN. POR FAVOR REVÍSELA CUIDADOSAMENTE.

Para ofrecerle los beneficios a cuales tiene derecho, Hudson Health Plan (HHP) tiene que recoger, crear y mantener información sobre su salud. HHP está obligado por la ley a mantener la confidencialidad de esta información. Este aviso de las Prácticas de Confidencialidad describe y le deja saber la información sobre su salud, y le explica ciertos derechos que usted tiene en cuanto esta información. HHP está obligado por la ley a darle este aviso.

Cómo Hudson Health Plan Usa y Divulga Información Sobre su Salud

Lo siguiente es una lista de las maneras en que HHP puede usar y divulgar información sobre su salud. Solamente usamos y divulgamos la información sobre su salud por las razones en esta lista.

1. Tratamiento, Pago y Procedimientos de la Atención Médica. Hudson Health Plan usa y divulga la información sobre su salud para administrar sus beneficios y ejecutar otras funciones de negocio necesarias. Usamos y divulgamos información sobre su salud por los siguientes propósitos:
 - a. Tratamiento: Nosotros usamos y divulgamos información sobre su salud para facilitar tratamiento de los prestadores de la atención médica. Por ejemplo, si uno de nuestros prestadores de atención médica participante lo está tratando, nosotros damos información sobre su salud a este prestador de atención médica en cuanto a otros servicios de atención médica que usted ha recibido que puede ser pertinente al tratamiento del prestador de atención médica.
 - b. Pago: Nosotros usamos y divulgamos información sobre su salud para nuestros propósitos de pago y ayudar con los pagos de otros planes de salud y prestadores de atención médica. Nuestras responsabilidades incluye los pagos, determinar su elegibilidad para beneficios, reembolsar a los prestadores de atención médica que lo tratan a usted y obtener pago de otros seguros que pueden ser responsables en ofrecerle cubrimiento a usted. Por ejemplo, si un prestador de atención médica somete una cuenta a nosotros para servicios recibidos, nosotros usaremos información sobre su salud para determinar si estos servicios están cubiertos bajo su plan de beneficios y la cantidad apropiada de pago que el prestador de atención médica tiene derecho a recibir.
 - c. Procedimientos de la atención médica: Nosotros usamos y divulgamos información sobre su salud para llevar a cabo los procedimientos de la atención médica, que incluye nuestras responsabilidades de mejorar la calidad, la evaluación de nuestro trabajo y resolver cualquier queja o agravios que usted pueda tener. Por ejemplo, nosotros podemos acumular y revisar archivos mantenidos por médicos y hospitales que los han tratado para ver si le han provisto con tratamiento preventivo y otros servicios de salud importantes que son recomendados por autoridades médicas. También usamos y dejamos saber información sobre su salud para ayudar a otros planes de salud y prestadores de atención médica desempeñar los procedimientos de cierta atención médica, como asesoramiento de calidad y mejoramiento, a revisar la competencia y calificaciones de los prestadores de la atención médica y dirigir el descubrimiento o la investigación de fraude.
 - d. Recordarle las citas: Nosotros podemos usar y divulgar información sobre su salud para recordarle de las citas que usted ha hecho para recibir la atención médica o para animarlo a hacer las citas. Por ejemplo, podemos mandarle un aviso para recordarle que su hijo necesita una vacuna.
 - e. Alternativas de tratamiento: Podemos usar y divulgar información sobre su salud para dejarle saber de las alternativas de tratamiento o otros beneficios de salud relacionados que pueden beneficiarle o interesarle. Por ejemplo, podemos mandarle información sobre las clases de nutrición si usted tiene diabetes. El Uso y Revelación de la Información Sin Su Autorización.
2. HHP puede usar y divulgar información sobre su salud sin su autorización por las razones siguientes:
 - a. Requerido por la ley: Podemos usar y divulgar información sobre su salud cuando sea requerido por la ley del estado, federal o local.
 - b. Para las actividades de salud pública: Podemos dejar saber información sobre su salud a las autoridades de la salud pública u otras agencias y organizaciones que dirigen actividades de salud pública, tal como prevenir o controlar la enfermedad, herida o discapacidad y reportar nacimientos, muertes, abuso de niños o negligencia, violencia doméstica, posibles problemas con productos regulados por la Administración de Drogas y Alimentos o enfermedades contagiosas.
 - c. Información de víctimas de abuso, negligencia o violencia doméstica: Podemos dejar sabe información sobre su salud a una agencia de gobierno apropiada si pensamos que usted es una víctima de abuso, negligencia o violencia doméstica y usted está de acuerdo con la divulgación de la información o la divulgación de la información es requerida o permitida por la ley. Le dejamos saber si divulgamos la información sobre su salud para este propósito a menos que pensemos que el dejarle saber lo pondrá en peligro de daño serio.
 - d. Actividades de investigación de la salud: Podemos divulgar información sobre su salud a agencias de investigación de la salud (por ejemplo, El Departamento de Salud del Estado de Nueva York) para investigaciones autorizadas por la ley como remates de cuentas, investigaciones, inspecciones y encuestas sobre la autorización de licencias.
 - e. Para procedimientos administrativos y judiciales: Podemos divulgar información sobre su salud en el curso de cualquier procedimiento legal o administrativo en respuesta a una orden de una corte o un cuerpo administrativo.
 - f. Para enforcing la ley: Podemos divulgar información sobre su salud a un oficial para enforcing la ley legítima como: identificar o localizar a un sospechoso, fugitivo o persona desaparecida; cumpliendo con una orden de corte, citación o solicitud administrativa; dando información sobre la víctima de un crimen o reportando una muerte que pueda ser el resultado de un crimen.
 - g. Para investigar la atención médica: Podemos divulgar información sobre su salud para averiguar las maneras diferentes de ofrecer mejor atención médica. Podemos, por ejemplo, comparar los beneficios de los tratamientos alternativos recibidos por nuestros afiliados o investigar como mejorar nuestros procedimientos de inscripción y educación. No venderemos información sobre un afiliado para ganancias monetarias u otras. Ninguna información que puede identificar nuestros clientes será revelada sin el permiso escrito de los clientes.
 - h. Para prevenir una amenaza seria a la salud o seguridad: Podemos divulgar información sobre su salud para prevenir o disminuir una amenaza seria e inmediata a su salud o seguridad o a la salud o seguridad de otra persona o el público en general. Divulgaremos información sobre su salud para este propósito solamente a alguien que pueda prevenir o disminuir este tipo de amenaza.

- i. Para funciones especializadas del gobierno: Podemos usar o divulgar información sobre su salud para ofrecer ayuda para ciertos tipos de actividades gubernamentales. Si usted es un miembro de las fuerzas armadas de los Estados Unidos o un país extranjero, podemos divulgar información sobre su salud a las autoridades militares apropiadas, como consideren necesario para llevar a cabo el cargo militar. Podemos divulgar información sobre su salud a oficiales federales para un informe legal o actividades para la seguridad nacional y para proveer servicios de protección al Presidente de los Estados Unidos y otros oficiales.
 - j. Para la compensación del empleado: Podemos divulgar información sobre su salud como es permitido por la ley que rige el programa de compensación del empleado o programas similares que ofrecen beneficios para heridas o enfermedades en el empleo.
 - k. Individuos comprometidos en su atención médica: Podemos divulgar información sobre su salud a miembros de su familia, otros parientes o amigo personal que está ayudándolo a recibir o obtener pago para servicios del cuidado de salud. Divulgaremos información sobre la salud de menores de edad a los padres o guarda, u otro individuo responsable por su atención médica. Divulgaremos información sobre su salud a estos individuos solamente si usted nos dice que lo hagamos o si nosotros le avisamos que vamos a divulgar información y usted no se opone. También divulgaremos información sobre su salud a organizaciones de ayuda como La Cruz Roja (Red Cross) durante un desastre para ayudar a miembros de su familia o amigos a localizarlo o informarse sobre su condición en general en caso de un desastre.
3. Obtener su Autorización Para Usar y Divulgar Información. HHP no usará ni divulgará información sobre su salud para cualquier propósito no especificado en este Aviso de las Prácticas de Confidencialidad a menos de que no obtengamos su autorización por escrito. Si nos da su autorización, puede revocarla a cualquier tiempo, en tal caso no usaremos ni divulgaremos información sobre su salud para el propósito que usted autorizó después de la fecha en que usted revocó su autorización.

Sus derechos en cuanto a la información sobre su salud.

Usted tiene los siguientes derechos en cuanto a la información sobre su salud:

1. Derechos a inspeccionar y una copia. Usted tiene el derecho a inspeccionar o pedir una copia de la información sobre su salud que nosotros mantengamos que podemos usar para hacer decisiones sobre sus beneficios. Podemos rehusarnos a permitirle a inspeccionar u obtener copias de esta información si sentimos que revelar esta información puede comprometer el cuidado del paciente, le puede dañar, o puede poner su salud en riesgo.
2. Derecho a pedir enmiendas. Usted tiene el derecho de pedir que cambien cualquier información sobre su salud si declara una razón por qué esta información es incorrecta o incompleta. No tenemos que estar de acuerdo a hacer los cambios que usted pide. Si pensamos que los cambios que usted pide no son apropiados, le notificaremos por escrito como usted puede incluir su objeción a nuestra decisión en nuestros archivos.
3. Derecho a la contabilidad de divulgación de la información. Usted tiene el derecho a recibir una lista de divulgaciones de información sobre su salud hechas por HHP. La lista no incluirá divulgaciones de información para recibir tratamiento, pago o procedimientos de la atención médica o divulgaciones que usted haya autorizado por escrito. Su solicitud debe especificar la fecha de la cual usted quiere saber y no puede incluir fechas antes del 14 de abril, 2003.
4. El derecho a pedir restricciones. Usted tiene el derecho a pedir restricciones en la manera en cual usamos y divulgamos la información sobre su salud para tratamiento, pago y procedimientos de la atención médica o divulgamos esta información a las organizaciones de ayuda durante un desastre o individuos que están comprometidos en su atención médica. Nosotros no tenemos que estar de acuerdo con las restricciones que usted pide.
5. El derecho a pedir comunicación confidencial. Usted tiene el derecho de pedir que le mandemos información sobre la salud de una manera diferente o a una parte diferente si usted cree que puede ponerse en peligro con la manera regular de comunicación. Por ejemplo, si usted tiene miedo de que alguien que vive con usted puede abrir la carta que le mandamos y hacerle daño como resultado, usted puede pedir que le mandemos la carta a la dirección de un pariente o su empleo. Usted tiene que declarar en su petición que usted cree que va a estar en peligro con la manera regular de nuestra comunicación pero no tiene que explicar por qué. Su petición también debe especificar donde y/o como podemos comunicarnos con usted. Nosotros le complacemos todas sus peticiones razonables.
6. El Derecho a Copia del Aviso por Escrito. Usted tiene el derecho a recibir una copia en escrito de este Aviso de las Prácticas de Confidencialidad en cualquier tiempo.

Quejas

Si usted piensa que sus derechos a confidencialidad han sido violados, usted puede poner una queja con HHP o el Departamento de Salud del Estado de Nueva York. Usted no será castigado y HHP no se vengará de usted por poner la queja. Usted puede poner la queja con HHP en escrito al: Hudson Health Plan, Gerente de Servicios a los Afiliados, 303 South Broadway, Suite 321, Tarrytown, NY 10591-5455. Llame al 1.800.339.4557, o el Departamento de Salud del Estado de Nueva York al 1.518.486.6074. Usted también puede quejarse a: The Office for Civil Rights Department of Health and Human Services Jacob Javits Federal Building 26 Federal Plaza, Suite 3312 New York, NY 10278; (TDD) 1.212.264.3313; Fax 1.212.264.3039; o TDD 1.212.264.2355.

Cambios a Este Aviso

HHP puede cambiar las condiciones de este Aviso de las Prácticas de Confidencialidad en cualquier tiempo. Si cambiamos las condiciones de este Aviso, las nuevas condiciones aplicarán a toda la información sobre su salud, si fue creada o recibida por HHP antes o después de la fecha en que el Aviso es cambiado. Nosotros le notificaremos de los cambios a este Aviso mandándole una copia de este aviso dentro de 60 días de la fecha de vigencia.

Cómo Pedir Información

Usted puede pedir inspeccionar o obtener copias de la información, solicitar cambios a la información sobre su salud, pedir una lista de divulgación de información sobre sus salud, pedir mandar información sobre su salud en una manera diferente o a una parte diferente, o obtener copias de este Aviso por escrito al Gerente de Servicios a los Afiliados, Hudson Health Plan, 303 South Broadway, Suite 321, Tarrytown, NY 10591-5455, o llame al 1.800.339.4557.

Si usted tiene cualquier pregunta o quiere más información sobre este Aviso o las Prácticas de Confidencialidad de HHP, por favor comuníquese con el Departamento de Servicios a los Afiliados al 1.800.339.4557.

Fecha de Vigencia

Este Aviso de las Prácticas de Confidencialidad es vigente desde el 14 de abril, 2003.