



EN ESTE NÚMERO:



- Consejos para ayudarle a dejar de fumar — para siempre
- Historia de éxito: 'Hudson Health Plan puso mis necesidades primero'



- Newburgh Community Action Committee y Hudson Health Plan se unen para proporcionar cuidado



- Depresión adolescente: Ayuda verdadera para un problema verdadero

Health *lines*

Surecurso para una gran atención médica | Primavera 2004, Vol. 1

Un embarazo sano

El ejercicio es bueno para usted y su bebé

Las mujeres que hacen ejercicio durante el embarazo pierden peso más rápidamente después del parto y también duermen y se sienten mejor durante el embarazo.

Pero yo nunca he hecho ejercicio antes

No hay mejor tiempo que ahora para comenzar. El ejercicio calmado y el estirar pueden hacer más fácil tener a su bebé. No toma mucho tiempo o dinero ayudar a su bebé a tener un comienzo sano en la vida.

No sé qué ejercicios hacer

Siempre verifique con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Caminar es generalmente seguro para las mujeres embarazadas. Utilice el sentido común y evite los ejercicios incómodos o que puedan hacerle caer. Use zapatos cómodos y beba mucha agua (no refrescos, café o té) mientras que hace ejercicio. Su médico puede ayudarle a encontrar ejercicios que serán los mejores para usted y su bebé.

¿Qué más debo hacer?

- Visite a su médico regularmente
- Vea a su dentista para limpiar sus dientes en el segundo trimestre. Es seguro y puede ayudar a su bebé a tener un comienzo seguro en la vida
- Llame a su médico inmediatamente si usted tiene problemas tales como mareos, sangrado, calambres abdominales o contracciones persistentes
- Coma una dieta saludable
- No fume, no tome alcohol, y no tome ninguna droga o medicamento que no haya sido aprobado por su médico OB o la partera. Aún las medicinas que eran seguras antes de su embarazo podrían no ser seguras ahora
- El programa Mommy and Me proporciona la ayuda e información para ayudarle a tener un bebé sano. Llame al **1.800.339.4557** para inscribirse hoy mismo



¡Nuestra nueva imagen!

Usted puede haber notado que nuestro nombre y logotipo han cambiado. Nuestro nuevo logotipo refleja nuestra ampliación. Estamos emocionados acerca de nuestra nueva imagen y esperamos que usted también.





Humus Extra Fácil

Humus es un sabroso dip que toma solamente minutos para preparar, y es un gran bocadillo saludable o una comida ligera cuando es servido con vegetales cortados, en pan árabe, o como dip con frituras de maíz cocidas al horno.

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, (drene, guarde el líquido)
- 1 diente de ajo, machacado
- ¼-½ cucharadita de sal
- 1 a 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼-½ de cucharadita de comino en polvo (opcional)
- ½ limón para exprimir (o dos cucharadas de jugo de limón)
- Castañas de pino para adornar (opcional)

Instrucciones:

En una licuadora o procesador de alimentos combine los garbanzos, el ajo, 1/4 de cucharadita de comino, 1/4 de cucharadita de sal y una cucharada de aceite de oliva. Mezcle a velocidad baja, agregue el jugo de limón, después agregue gradualmente bastante líquido de los garbanzos para crear un dip espeso. Pruebe. Si lo desea agregue más sal y comino. Ponga en un tazón y rocíe con el aceite de oliva y (opcional) espolvoree con las castañas de pino.

Sírvalo junto con los vegetales cortados para sumergir: palitos de zanahoria, apio, jicama, pimientos rojos o verdes. O sirva en el estilo tradicional con pan árabe para sumergir, o substituya con frituras de maíz cocidas al horno.

Es hora de aclarar la verdad sobre el fumar

Cada año, millones de personas dejan de fumar. ¡Puede ser que parezca imposible, pero usted puede hacerlo! La pregunta es: “Cómo?” Estos consejos pueden ayudar.

Antes de que deje de fumar:

- ◆ Haga una lista de todas las razones por las cuales lo quiere dejar
- ◆ Para ayudarlo, encuentre a un amigo o miembro de la familia que lo deje junto con usted
- ◆ Admita que será duro. Pero dígame a sí mismo(a), “Yo puedo hacerlo”

Cuando deje de fumar:

- ◆ Tómelo día a día, hora por hora o minuto por minuto
- ◆ Bote sus encendedores, ceniceros y cigarrillos
- ◆ Permanezca ocupado. Una buena idea es limpiar la casa para librarla del olor del humo
- ◆ Tome un caramelo o chicle sin azúcar cuando sienta el impulso de fumar

Después de que deje de fumar:

- ◆ No vaya a bares u otros lugares en donde usted deseará fumar
- ◆ Va a la biblioteca, a las películas y a otros lugares donde no puede fumar
- ◆ Si le dan ganas de fumar, en lugar vaya a caminar por un rato

Recuerde: ¡Si usted llega a fumar un cigarrillo, no renuncie a su decisión de dejarlo!

¿Necesita ayuda para dejarlo? Llámenos al **1.800.292.2336** y pregunte acerca de **Free & Clear**®. Este programa puede ayudarlo a dejar de fumar. ¡Es GRATIS y funciona!



CUPON PARA FREE & CLEAR®

Para fumadores que quieren dejarlo, llamen al
1.800.292.2336

para inscribirse en Free & Clear®, un programa de soporte telefónico que trabaja para ayudarlo(a) a dejar de fumar.



Lleve este comprobante a su PCP si usted requiere medicamento.

Para preguntas acerca de este beneficio, llame al
Departamento de Servicios para Afiliados de HHP al

1.800.339.4557

¡Un valor de \$175.00!

Hudson Health Plan pagará la cuota de
Free & Clear® para ayudarlo(a) a dejar de fumar.

¡No se pierda esta oportunidad para dejarlo!



Lo que nuestros afiliados están diciendo 'Hudson Health Plan puso mis necesidades primero'

Bárbara Wagner está caminando otra vez. Eso no suena como un gran logro. Pero médicos una vez dijeron que ella nunca tomaría otro paso.

Hace tres años, un accidente automovilístico dejó a Bárbara en el hospital por tres meses. Ella perdió su casa, auto y negocio. Lo peor de todo, ella sufrió dolor que era "como tener una astilla caliente en mi espalda todo el tiempo."

Un especialista del dolor le ofreció ayuda. Pero cuando él cerró su oficina, el plan de salud de Bárbara en aquella época no tenía otro especialista en su área. Ella preguntó si ella podría utilizar a un especialista fuera de la red al mismo costo en la red. El plan de salud lo rechazó. Por un tiempo, su médico primario escribió las recetas para su medicamento para el dolor, pero después de siete meses él dejó de hacerlo y la dejó sin alternativa.

Afortunadamente, otro médico pronto aconsejó a Bárbara que averiguara con Hudson Health Plan (HHP). Las cosas han sido mejores desde entonces. HHP puso a Bárbara en contacto con un especialista que repasó su caso y recomendó que ella obtuviera un plan de tratamiento diferente. Una enfermera de HHP habló con Bárbara antes de la cirugía, y entonces llamó cinco veces después de la cirugía para ver cómo estaba.

"Hudson Health Plan puso mis necesidades primero," dice Bárbara. "Nunca había obtenido tanta ayuda tan rápidamente. Los médicos y las enfermeras son de lo mejor. Es totalmente increíble. Cada vez que llamo, me tratan como si tuviera el mejor seguro médico en el mundo — ¡y vaya que lo tengo!"

Bárbara todavía se está recuperando y podría necesitar cirugía de la cadera. Pero, por primera vez en años, ella tiene esperanza. Hudson Health Plan ha salvado mi vida," dice ella. "Le dije a una amiga, me gustaría mudarme a un lugar con clima más templado algún día. Pero tiene que ser dondequiera que Hudson Health Plan esté."

Nuestro calendario del
2004 para afiliados

Viviendo saludable cada día

¿ Ha visto usted nuestro nuevo
calendario para el 2004?

Esperamos que aclare su día y ayude
a mantener a su familia saludable.

Algunos de nuestros afiliados jóvenes
hicieron ilustraciones acerca del tema

"Viviendo Saludable Cada Día" estos incluyen a Carla Hernández (10 años), Ramón Robles (8), Yasmín Rocha (6), Armando Maldonado (8), Karen León (11), Astrid Vargas (7), Michael Clancy (5), Crystal Alexander (7), Shauna Quiñones (5), Alexander González (6), Krystal Quiñones (7) y Sabrina Mastrogiovanni (10). Gracias a todos nuestros artistas.

Esperamos que usted goce del calendario. Nos divertimos mucho creándolo
para ustedes.

Tenga presente que comenzaremos a aceptar ilustraciones para el calendario
2005 pronto. Esté pendiente para recibir los detalles.



HHP y NCAC: ¡Trabajo en equipo que trabaja para usted!

Usted se puede encontrar con un representante de Hudson Health Plan en el Newburgh Community Action Committee Inc. (NCAC).

El NCAC comparte nuestra meta de ayudar a las personas a obtener el cuidado que necesitan. Cada persona que visita el NCAC es ahora entrevistada en la entrada para ver cómo puede beneficiarse de nuestros programas. Puede entonces fijar una hora para encontrarse con un representante de HHP en el NCAC.

"El cuidado médico económico es un tema grande para las personas aquí," dice Rudy LaMarr, director ejecutivo del NCAC. "Hudson Health Plan nos ayudó a ofrecer a nuestros clientes servicios a bajo costo. Esto mejora el estado de salud de la comunidad entera."

El NCAC ha estado sirviendo a Newburgh por casi 35 años. Ofrece a muchos la educación, salud, familia y servicios de carreras para jóvenes y adultos.

NCAC

280 Broadway, Newburgh

9 a.m.-9 p.m.

Lunes y Miércoles

9 a.m.-5 p.m.

Martes, Jueves y Viernes

845.562.0100

¡HHP sigue creciendo!

Estamos contentos de anunciar que Hudson Health Plan ahora está disponible en el condado de Dutchess. Estamos ansiosos de servir a nuestros vecinos en esta histórica comunidad.

El calendario "Viviendo Saludable Cada Día" del 2004 esta disponible en español para afiliados de Hudson Health Plan.

Ayuda verdadera para un problema verdadero

Ayude a su adolescente a luchar contra la depresión

Cada adolescente tiene épocas en las que él o ella se sienten tristes. Si estos sentimientos suceden demasiado o son muy fuertes, podrían ser síntomas de la depresión. La depresión es una enfermedad seria que es muy común en los adolescentes.

Lo que usted puede hacer

Como padre de familia, es importante que usted esté pendiente de los signos de la depresión en su adolescente. La enfermedad puede ser tratada. Pero primero usted tiene que tender la mano y ofrecer ayuda.

Recuerde que muchos adolescentes se deprimen. Esto no significa que son débiles. Sólo que necesitan algo de ayuda.

Esté pendiente de estos signos

Un adolescente deprimido puede pensar o hablar acerca del suicidio. Esto es SIEMPRE serio. Si su adolescente habla acerca del suicidio, llame a su médico inmediatamente.

Un adolescente deprimido también podría dejarle de importar su salud, familia y amigos. Él o ella podría comenzar a obtener malas notas o a tener problemas de salud, tales como dolores de cabeza o de espalda.

Estos son sólo algunos de los signos de la depresión adolescente.

Usted también debe estar pendiente de:

- Energía baja
- Cambios en los hábitos del dormir o el comer
- Tristeza y llanto
- Sentimientos de desesperación
- Ningún interés en actividades preferidas

Tanto como una en cada cuatro muchachas adolescentes y uno en cada 10 muchachos adolescentes sufre de un episodio mayor de la depresión.

Obtenga ayuda

Si usted tiene preocupaciones, pida consejo al médico del adolescente inmediatamente. El médico puede ayudar a su adolescente a obtener la ayuda que él o ella necesitan para tener un futuro brillante de nuevo.

Si usted o su adolescente podrían obtener beneficios de los servicios de salud mental, llame a Hudson Health Plan al **1.800.339.4557** o a Beacon Health Strategies al **1.800.872.0727**.



V01 CHP

PRESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
FMC



303 South Broadway
Suite 321
Tarrytown, NY 10591

Hudson Health Plan
Healthlines 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 con su médico o llame al Departamento de Servicios para Afiliados de Hudson Health Plan al **1.800.339.4557**.