

EN ESTE NÚMERO:



- Consejos fáciles para un Verano seguro y divertido



- Diez grandes razones para dejar de fumar ahora
- ¡Niños! Empiecen a dibujar hoy para el concurso de arte



- Una simple prueba que podría salvar su vida

Health *lines*

Surecurso para una gran atención médica | Verano 2003, Vol. 4

Mamá saludable, bebé saludable

El cuidado prenatal es importante para un embarazo seguro

¿Cómo puede incrementar sus oportunidades de tener un bebé sano? Tenga un embarazo saludable. Esto significa cuidarse a sí misma al hacer ejercicio, llevar un modo de vida saludable y obtener buen cuidado médico.

Siga las órdenes de su doctor

Asegúrese de contarle a su médico acerca de cualquier preocupación acerca de la salud que tenga. Dígale a su doctor si está tomando cualquier medicina o si está viendo a otros doctores. Su doctor debe realizar pruebas para detectar condiciones tales como el cáncer cervical, la presión arterial alta y las enfermedades sexualmente transmitidas. Hable con su doctor acerca de cualquier otro problema que experimente.

Coma bien

Es verdad: Cuando está embarazada, usted come por dos. Una dieta balanceada beneficiará a usted y a su bebé. Busque recetas saludables fáciles de preparar. Pregúntele a su doctor si debe tomar un suplemento vitamínico que contenga ácido fólico. El ácido fólico es una vitamina B que ayuda a luchar contra los defectos del nacimiento.

Haga ejercicio de manera regular

El ejercicio es importante para un embarazo saludable. Está bien si nunca ha tenido un programa de ejercicios regular. Este es un buen momento para empezar. Usted y su bebé se beneficiarán de los ejercicios de estiramiento y fortaleza. Pídale a su doctor una lista de actividades que sean seguras para usted.

Piense, "No tome y no fume"

Si usted utiliza alcohol, tabaco, cocaína, marihuana u otras drogas mientras está embarazada, usted tendrá más probabilidades de perder al bebé, tener un bebé prematuro, o dar a luz a un bebé muy pequeño y enfermo.

El programa Mommy and Me de HealthSource/Hudson Health Plan le puede ayudar también. Mommy and Me le puede ayudar a encontrar servicios de ayuda e información para mantenerla a usted y a su bebé saludables. Para más información, llame al 1-800-339-4557.



Asado de vegetales con salsa de fruta

Ingredientes

- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de concentrado de jugo de piña/naranja descongelado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de salsa Inglesa
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Aerosol para cocinar
- ¾ de taza de cebolla verde picada
- 1 taza de zanahoria rebanada
- 1 taza de pimiento amarillo cortado
- 1 taza de pimiento rojo cortado
- 3 tazas de brócolis pequeños
- 1 taza de retoños de frijol frescos

Instrucciones:

1. Combine los primeros seis ingredientes en una licuadora; procese hasta que estén suaves
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande de teflón cubierta con aerosol para cocinar a fuego medio.
3. Añada las cebollas y fríalas por un minuto.
4. Añada las zanahorias y los pimientos y fríalos por un minuto.
5. Añada el brócoli; cubra y cocine por dos minutos.
6. Añada la mezcla de vinagre y los retoños.
7. Hierva y cocine, descubierto, por 30 segundos, mezclando constantemente.

En lugar de buscar un refresco de soda porque no optar por la fruta fresca o jugo 100 por ciento de fruta — relleno de los nutrientes esenciales y antioxidantes que pelean con las enfermedades, los cuales también pueden ayudar a prevenir las enfermedades del corazón y el cáncer. La fruta es una buena fuente de vitamina A, vitamina C, ácido fólico y potasio.



Consejos para el sol, las piscinas y el juego

Un Verano seguro es un Verano divertido

El Verano es la temporada en la cual los niños quieren estar afuera, en la piscina o en la bicicleta. También es la temporada de las heridas, las picadas de abeja y las quemadas del sol. Así es cómo usted puede ayudar a su familia a prevenir algunas de las lesiones menores del Verano.

Seguridad en el sol

- ☀ *Utilice un bloqueador con factor de protección solar de por lo menos 15*
- ☀ *Utilice un sombrero y ropa de color claro, que cubra los brazos y piernas*
- ☀ *Tenga más cuidado entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando el sol está más fuerte*

Seguridad en la piscina

- ☀ *Nunca deje a sus niños desatendidos cerca del agua*
- ☀ *Siempre tenga equipo de rescate a la mano*
- ☀ *Programe clases de natación para los niños de 4 años y mayores*

Seguridad en la bicicleta

- ☀ *Asegúrese de que sus hijos siempre usen un casco*
- ☀ *Verifique que la bicicleta de sus hijos cuente con el equipo de seguridad necesario, incluyendo reflectores y luces*
- ☀ *Enseñe a sus hijos las reglas del camino*

Seguridad en las patinetas y patines

- ☀ *No permita que sus hijos anden en patinetas o patines cerca del tráfico*
- ☀ *Asegúrese de que sus hijos usen un casco, rodilleras, coderas y otros productos para la protección*
- ☀ *Prevenga a los niños que andan en patinetas que no intenten realizar los saltos y trucos que ven en la televisión*

Otros consejos para la seguridad

- ☀ *No exponga a sus hijos a insecticidas que contengan más del 10 por ciento de DEET*
- ☀ *Asegúrese de que los juegos en el parque estén en buena condición*
- ☀ *Déle mucha agua a sus hijos*
- ☀ *Mantenga los químicos alejados de sus hijos, incluyendo los productos de limpieza, medicinas, cerillos, encendedores y otros productos caseros potencialmente peligrosos.*



El fumar Porqué debe dejarlo

Millones de personas dejan de fumar cada año. Usted puede hacerlo también. Aquí hay 10 razones para romper el hábito:

- 1 Su cabello, ropa y aliento no olerán a humo de cigarrillo.
- 2 Usted podrá respirar más fácil.
- 3 Dejará de perjudicar a las personas a su alrededor con el humo de segunda mano.
- 4 Usted ahorrará mucho dinero; un hábito de un paquete y medio al día puede costar más de \$3,000 al año.
- 5 Usted reducirá su riesgo de infarto, enfisema, enfermedad del corazón, varios cánceres, volverse estéril o impotente y otros problemas médicos.
- 6 Usted será un buen ejemplo para sus hijos — y para sus seres queridos que fuman.
- 7 Usted se verá más joven; el fumar causa arrugas prematuras en la cara.

Llame 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 médico personal ("PCP") si usted requiere medicamento. ¿Preguntas? Llame al Departamento de Servicios para Afiliados de HS/HHP al 1-800-339-4557.

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

¡Un valor de \$175.00!



- 8 Usted no tendrá que pensar: "¿Apagué ese cigarrillo antes de salir de la casa?"
- 9 Usted podrá oler y saborear mejor la comida
- 10 Finalmente se probará a usted mismo que es lo suficientemente fuerte para dejarlo.

¿En cuantas más razones puede pensar?

¡Atención Niños!

Queremos invitar a los niños afiliados a HS/HHP de 5 a 12 años de edad a inscribirse en el concurso de dibujos para el calendario. El tema del Calendario del Cuidado Preventivo del 2004 es "Viviendo Saludable Cada Día." Los dibujos de los primeros 12 ganadores serán incluidos en el calendario 2004 Viviendo Saludable Cada Día. Envíe sus dibujos por correo o los puede entregar a la siguiente dirección:

HealthSource/Hudson Health Plan
Atención: Artwork contest
303 South Broadway, Suite 321
Tarrytown, NY 10591

Todo el trabajo artístico debe ser recibido antes del primero de Septiembre del 2003. Por favor escriba su nombre, apellido y edad en el reverso de su dibujo. No podremos regresar los dibujos a los niños después del concurso. **Para más información llame al 1-800-339-4557.**



¡Podríamos imprimir tu dibujo en el Calendario de Cuidado Preventivo del 2004!



¿Por quién caminará? Acompáñenos en la American Heart Walk

Las enfermedades cardiovasculares son la causa número uno de muerte en el estado de Nueva York y el condado de Westchester. Usted puede hacer su parte para ayudar. La caminata anual "Heart Walk" de la American Heart Association será llevada a cabo el Domingo 21 de Septiembre en **Kensico Dam Plaza, Valhalla, N.Y.**

El dinero recaudado en la caminata beneficiará a la American Heart Association, la cual soporta a los programas de estudio y educativos que luchan para reducir la incidencia de incapacidades y muertes a causa de las enfermedades cardiovasculares y los infartos.

Esta es una gran oportunidad para juntarse con su familia, amigos y colegas para soportar nuestra lucha contra las enfermedades del corazón y los infartos, ¡todo mientras obtiene algo de ejercicio! Para inscribirse y recibir el sobre para su donación de caminante, llame a la American Heart Association al **(914) 640-3278**. ¡Recaude Fondos! ¡Participe! ¡Salve Vidas!



ATENCIÓN AFILIADOS:

Busquen su nuevo estado de cuenta en el correo. Por favor estén pendientes de que las primas no cubiertas antes de la fecha de expiración resultarán en la culminación de los beneficios de sus niños inscritos en Child Health Plus.

¿Cuándo obtuvo su última prueba de Papanicolaou? Esta simple prueba salva vidas

Cada año, más de 4,000 mujeres en los Estados Unidos mueren de cáncer en la cerviz. Pero el cáncer cervical puede ser curado. La clave es la detección temprana.

Una prueba de Papanicolaou es una manera rápida y fácil para detectar el cáncer cervical. La cerviz es la parte estrecha del útero conectada a la vagina. El médico toma una muestra de las células de la cerviz. Esto es realizado con un pequeño cepillo. Las células son después verificadas para observar si son anormales.

Cuándo obtener las pruebas

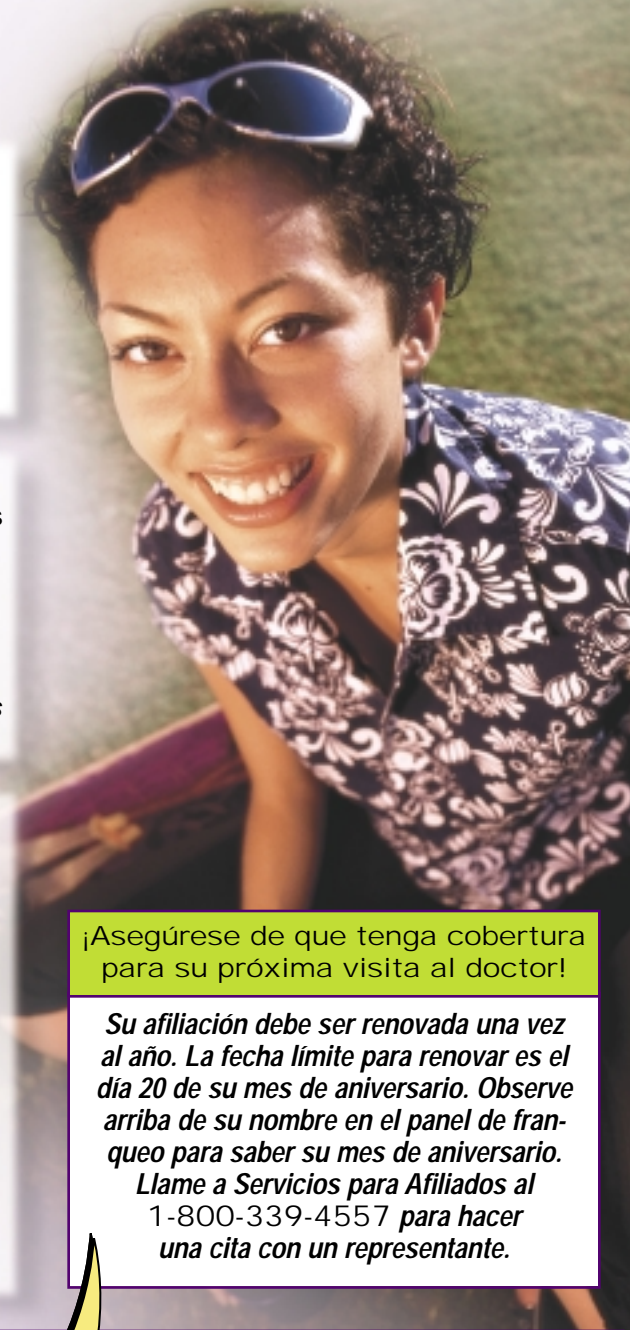
A diferencia de otros cánceres, el cáncer cervical muchas veces ataca a mujeres en sus últimos años adolescentes y temprano en los veintes. La mayoría de las mujeres deben ser examinadas cada tres años desde los 18 a los 64 años. Las mujeres menores de 18 años que tienen relaciones sexuales deben ser examinadas.

Usted podría tener un riesgo más alto de cáncer cervical si tiene o ha tenido:

- HPV (virus de papiloma humano),
- Muchos compañeros sexuales
- el virus que causa las verrugas genitales
- HIV/SIDA

Y no se olvide ...

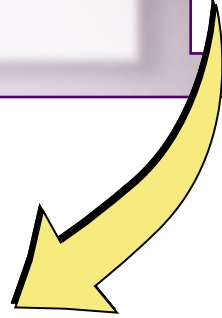
Cuando obtenga una prueba de Papanicolaou su doctor también deberá realizar pruebas para detectar infecciones que puedan ser transmitidas sexualmente, incluyendo las enfermedades venéreas. Una mujer podría tener una enfermedad venérea pero no saberlo porque se siente bien. Las infecciones de las enfermedades venéreas son fácilmente tratadas y curadas con medicamentos. Si una mujer se infecta de una enfermedad venérea y no es tratada, ella podría volverse estéril — no podrá tener bebés. Si usted está preocupada acerca de su riesgo de cáncer cervical, infecciones sexualmente transmitidas o problemas de la salud de las mujeres, hable con su proveedor de la salud. Llame a Servicios para Afiliados de HS/HHP al 1-800-339-4557 para preguntas o si necesita ayuda.



¡Asegúrese de que tenga cobertura para su próxima visita al doctor!

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 a Servicios para Afiliados al 1-800-339-4557 para hacer una cita con un representante.

V02 CHP



303 South Broadway
Suite 321
Tarrytown, NY 10591

PRESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
FMC

HealthSource/Hudson Health Plan es una publicación para los afiliados de HealthSource/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 HealthSource/Hudson Health Plan al 1-800-339-4557. HealthSource/Hudson Health Plan es una marca registrada de Hudson Health Plan, Inc.