

Health *lines*

Surecurso para una gran atención médica | Otoño 2003, Vol. 5

¡Aquí está su oportunidad para ganar!

Pele Aquí



WINNER!

¡Gane una tarjeta de llamadas con 10 minutos GRATIS de HealthSource/Hudson Health Plan!

¡Pele esta etiqueta de nuestro logotipo anterior para revelar nuestro nuevo logotipo!

Si usted encuentra la palabra "winner," llame a Servicios para Afiliados al **1-800-339-4557** para obtener su tarjeta de llamadas con 10 minutos **GRATIS**.

Hudson Health Plan

Nombre nuevo, el mismo gran servicio

Pronto, su plan de salud tendrá un nuevo pero familiar nombre y logotipo. Nuestro nuevo nombre será simplemente Hudson Health Plan. Vea nuestro nuevo logotipo arriba.

¿Porqué estamos cambiando nuestro nombre? En primera, "HealthSource/ Hudson Health Plan" es un trabalenguas. "Hudson Health Plan" es más fácil de decir y recordar. El nuevo nombre también es una forma de celebrar nuestra expansión a más áreas del Hudson Valley.

Este crecimiento beneficia a los residentes de los condados de Dutchess y Ulster quienes ahora cuentan con acceso a los mismos grandes servicios que usted tiene.

Como Hudson Health Plan, contamos con más profesionales del cuidado de la salud listos para ofrecerle el cuidado de la salud con la mayor calidad posible. **Sin embargo, algo no ha cambiado:** nuestro compromiso de servir a la comunidad al proveer el cuidado que necesita. Esperamos que estén tan emocionados como nosotros acerca de esta gran noticia para Hudson Health Plan.

HealthSource

Hudson
Health
Plan

EN ESTE NÚMERO:



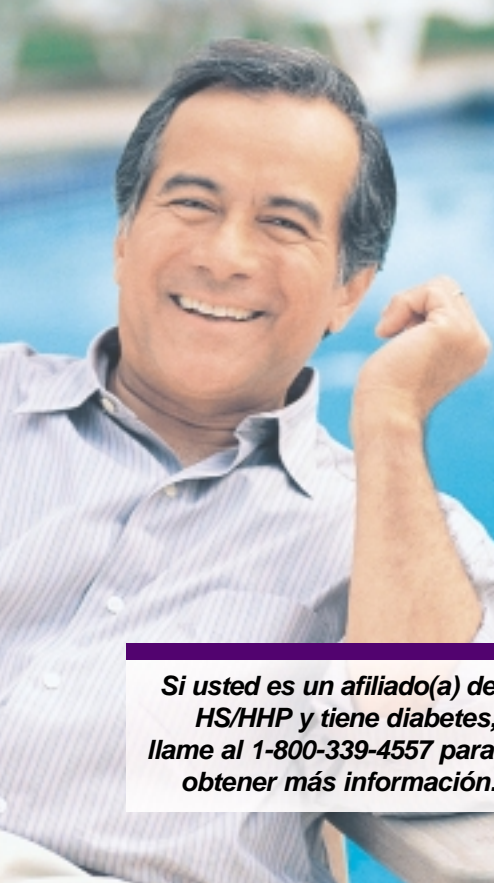
- ¿Está en riesgo de diabetes?
- Tenga un plan de acción para el asma



- Calendarios de inmunización
- Ayuda para dejar de fumar ¡ahora!



- *Mommy and Me*
- Noticias de la cobertura dental



Si usted es un afiliado(a) de HS/HHP y tiene diabetes, llame al 1-800-339-4557 para obtener más información.

Chuletas de Puerco Tex-Mex

¡Este es un platillo saludable, hecho en una sartén con un toque olé! Viene de *More Diabetic Meals in 30 Minutes — Or Less!*, publicado por la Asociación Americana de la Diabetes (ADA).

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 6 chuletas de seis onzas de lomo de cerdo sin hueso
- 1½ tazas de salsa
- 4 onzas de chiles verdes picados
- ½ cucharaditas de comino molido

Instrucciones:

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada las chuletas de puerco y sofría por como 3 minutos por cada lado. Añada los demás ingredientes. Disminuya el fuego, cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos. Sirve 6 porciones.

Información nutritiva (por ración):

Calorías	168
Grasa total.....	8 gramos
Grasa saturada	2 gramos
Colesterol	52 miligramos
Sodio	279 miligramos
Carbohidratos totales.....	4 gramos
Fibra dietética.....	1 gramo
Azúcar	2 gramos
Proteína	19 gramos

Impreso con el permiso de la ADA.

Diabetes

Conozca y controle su nivel de riesgo

Como 17 millones de Americanos tienen diabetes, pero más de 5 millones de personas con diabetes no saben que tienen la enfermedad. ¿Tiene usted diabetes? ¿Está usted en riesgo? Aquí explicamos cómo enterarse y que hacer.

Obtenga pruebas

Podría necesitar una prueba de diabetes si usted:

- △ Es mayor de 45 años de edad
- △ Está sobrepeso
- △ Tiene niveles de presión arterial o colesterol altos
- △ Tiene un pariente cercano con diabetes
- △ Es Afro-Americano o Hispano

Sin el tratamiento, la diabetes podría causar serios problemas de salud incluyendo infartos, enfermedades del corazón, ceguera y enfermedades del riñón. Pregúntele a su médico de cabecera (PCP) si usted debe obtener pruebas para la diabetes.

Muévase para controlar su peso

El ejercicio le ayuda a mantenerse en un peso corporal saludable y controlar la diabetes. Los adultos deben de hacer ejercicio al menos por 30 minutos la mayoría de los días. Hable con su PCP antes de comenzar un programa de ejercicios

y pregunte cuál sería un peso saludable para usted.

Piense antes de comer

Disfrute de al menos cinco porciones de frutas y vegetales al día. Evite el azúcar, la sal, grasas, calorías y comidas fritas. Tome agua en lugar de refrescos. Añada frijoles, lentejas, arroz obscuro y pan de grano entero en su dieta.

Si usted tiene diabetes debe:

1. Hacer que chequen su presión arterial. Si tiene presión arterial alta, hable con su PCP.
2. Hacer que un profesional del cuidado de la vista cheque sus ojos cada año.
3. Pedirle a su PCP que cheque su sangre para detectar el nivel de colesterol, lípidos y A1c (una prueba para azúcar), y su orina para problemas de los riñones. Discuta los resultados de estas pruebas con su PCP.
4. Ver a su PCP al menos dos veces al año. Asegúrese de que su PCP examine sus pies en cada visita. Discuta acerca del cuidado de los pies con su PCP.
5. Preguntar a su PCP si debería de obtener una cita con un educador(a) de la diabetes, dietista o nutriólogo para aprender más acerca de qué comer y cómo cuidarse a si mismo(a).

La salud de sus hijos

Siempre esté listo con un plan de acción contra el asma

¿Tosen sus niños, se cansan fácilmente y se despiertan en la noche? Él o ella podría tener asma que necesita de más tratamiento. Es muy importante que usted discuta estos síntomas con el PCP o practicante de enfermería de sus hijos. La mayoría de los niños con asma pueden llevar una vida normal de escuela, juego y dormir. Hable con el PCP de sus hijos para preparar un plan de acción contra el asma escrito para sus hijos.

El plan debe incluir:

- Los medicamentos que sus hijos toman cada día
- Cuándo y cómo incrementar las dosis si sus hijos muestran síntomas
- Cuándo y cómo llamar al médico


Como padre de familia, también debe:

- Conocer bien todos los medicamentos y equipo para el asma de sus hijos
- Explicar el problema a los maestros y a la enfermera escolar de sus hijos
- Hablar con sus hijos acerca de controlar el asma cuando ellos juegan deportes

Los niños no deben estar cerca de personas fumando, especialmente los niños con asma. HS/HHP cubre a cualquier miembro de la familia que viva en un hogar con un(a) niño(a) asmático(a) con el programa Free & Clear (vea en la página 3). El gerente del caso puede hablar con su doctor para determinar si una visita a casa de una enfermera registrada beneficiaría a sus hijos.

Calendario de inmunizaciones de la niñez

Las inmunizaciones son una de las maneras más efectivas de proteger a sus hijos de enfermedades como la poliomielitis, el sarampión y la varicela. Esta guía puede ayudar a asegurar que sus hijos se mantengan al día con las inmunizaciones recomendadas.

	Difteria Tétano Pertusis	Polio	HiB (H. Influenza tipo B)	Sarampión Paperas Rubéola	Hepatitis B ¹	Varicela ²	Neumo- coccal	Hepatitis A	Influenza (Vacuna)
Nac. a 2 meses					✓				
1 a 6 meses					✓				
2 meses	✓	✓	✓				✓		
4 meses	✓	✓	✓		✓		✓		
6 meses	✓	✓	✓		✓		✓		✓
6 a 18 meses		✓			✓				
12 a 18 meses	✓ 15 a 18 meses	✓	✓ 12 a 15 meses	✓ 12 a 15 meses	✓	✓	✓ 12 a 15 meses		✓
24 meses								✓ 24 meses a 18 años	✓
4 a 6 años	✓	✓		✓					
11 a 12 años	✓ Td 11 a 16 años			✓ Si la pierde	✓ Si la pierde	✓ Si la pierde			✓ Anualmente
13 a 18 años				✓					✓ Anualmente

1. Si su niño o adolescente no fue vacunado(a) contra la hepatitis B cuando era bebé, su doctor puede comenzar la serie de vacunas durante cualquier visita. Si su hijo nunca obtuvo tres dosis de la vacuna para hepatitis B, su doctor debe comenzar las dosis a la edad de 11 o 12 años. Los adolescentes mayores deben ser vacunados cuando sea posible. 2. Una vacuna de una sola aplicación puede ser administrada entre los 12 meses y los 13 años de edad a los niños que nunca hayan tenido varicela o hayan obtenido una vacuna contra ella. Los adolescentes mayores de 13 años de edad que nunca hayan tenido varicela o hayan obtenido una vacuna contra ella, deben obtener la vacuna en un par de dosis, con cuatro a ocho semanas de tiempo entre ellas, después de que el proveedor del cuidado primario realice un examen de la sangre para verificar la inmunidad.

Calendario de inmunizaciones para adultos

Los adultos también necesitan mantenerse al día con las inmunizaciones.
¿Le toca a usted obtener cualquiera de estas inmunizaciones recomendadas?

Hepatitis A	Recomendada para muchos adultos, incluyendo algunos viajeros extranjeros. El par de dosis son administradas en lapsos de seis meses.
Hepatitis B	Administradas en tres dosis: la segunda es administrada un mes después de la primera; la tercera es usualmente administrada cinco meses más tarde.
Influenza	Consulte a su proveedor del cuidado primario (PCP).
Sarampión, Paperas Rubéola	Recomendada para aquellos nacidos en 1957 o después si esa persona no ha sido vacunada previamente.
Meningococal	Si usted es un adulto joven acudiendo a la universidad, pregunte a su PCP acerca de su riesgo de enfermedades de la meningitis y su necesidad de vacunación.
Neumococal	Recomendada a la edad de 65 años (o mayor si no fue obtenida a los 65). También recomendada para personas que tienen ciertas enfermedades crónicas. Algunos individuos podrían necesitar una dosis de re-vacunación cinco años más tarde. Pregunte a su PCP.
Tétano Difteria	Si no ha obtenido al menos tres vacunas básicas de tétano-dif teria en su vida, necesita una serie completa: la segunda dosis es administrada un mes después de la primera, y la tercera es administrada seis meses más tarde. Todos los adultos requieren de vacunas de refuerzo cada 10 años.
Varicela	Recomendada para aquellos que no hayan tenido varicela; la segunda dosis es administrada uno a dos meses después de la primera.



¿Tratando de dejar de fumar? ¡Podemos ayudar!

Dejar el hábito del cigarro no es fácil. Pero es importante que lo haga, especialmente si está embarazada o tratando de tener un bebé. El fumar puede causar el peso corporal bajo al nacimiento y el nacimiento prematuro.

¿Necesita ayuda para dejarlo? El Great American Smokeout de la Sociedad Americana del Cáncer se llevará a cabo el 20 de Noviembre. El evento alienta a las personas a dejar de fumar por un día — y quizás para siempre.

Le ofrecemos a los afiliados la suscripción gratuita a Free & Clear. ¡Ese es un ahorro de \$185 para usted! También cubrimos los medicamentos para ayudarlo(a) a dejar de fumar. Llame al 1-800-292-2336 para inscribirse.

Mommy and Me

Cuídese usted — y a su bebé

Tener un bebé es una experiencia maravillosa. Pero también causar un poco de miedo. Es por eso que ofrecemos *Mommy and Me*, un programa para las mujeres que muy pronto serán madres.

Mommy and Me puede ayudar durante el embarazo y los primeros meses de la maternidad. El programa incluye información para asistirle al:

- ☺ Elegir un proveedor del cuidado en la maternidad
- ☺ Realizar citas con los médicos
- ☺ Organizar transportación (Sólo en el condado de Westchester)
- ☺ Comprender el cuidado prenatal e infantil
- ☺ Obtener acceso a pruebas de la salud
- ☺ Hallar soporte emocional
- ☺ Aprender acerca de los servicios de maternidad de Hudson Health Plan

Mommy and Me es una fuente de recursos excelente, ya sea que se encuentre esperando a su primer o quinto hijo. Para más información, llame sin costo al **1-800-339-4557**.

**Cuídese a sí misma.
Un modo de vida
saludable es bueno para
usted y para su bebé.**



¡Sonría!

Grandes noticias acerca de su cobertura dental

A partir del primero de Noviembre del 2003, la red de proveedores dentales de HealthSource/Hudson Health Plan (HS/HHP) será aún más grande. Esto significa que usted podrá elegir entre más dentistas en los condados de Westchester, Rockland, Sullivan, Orange y Dutchess.

Sus beneficios no cambiarán. HS/HHP seguirá pagando por su cuidado de rutina y especializado. Aún puede elegir a su dentista y obtener tarjetas de identificación dentales a través de Healthplex.

Si necesita ayuda para elegir a un dentista o para realizar una cita, llame a Healthplex al **1-800-468-9868**. Si tiene preguntas acerca de sus beneficios, por favor llame a Servicios para Afiliados al **1-800-339-4557**.

!Busque en la página 1 para obtener su oportunidad de ganar una tarjeta de llamadas con 10 minutos GRATIS!

HealthSource/Hudson Health Plan
Healthlines 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**.



303 South Broadway
Suite 321
Tarrytown, NY 10591

V03 CHP

PRESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
FMC