

# HIP® News for You

Spring 2006

Now that's **HIP**  
HEALTH PLAN OF NEW YORK

## In This Issue:

- packing a healthy lunch
- overcoming substance abuse
- do you qualify for SSI benefits?
- get moving!

## Build a Strong Relationship with Your PCP

As your health insurance provider, we consider ourselves a partner in your health and well-being. We're doing all we can to keep you healthy so that you can get the most out of life. That's why we're taking



PUBLISHED FOR HIP MEDICAID MANAGED CARE & FAMILY HEALTH PLUS MEMBERS

this opportunity to remind you that your primary care physician (PCP) is the most important doctor you have. He or she provides the care you need to stay healthy and cares for you when you're sick. Your PCP knows your medical history, gives you annual checkups, orders tests, refers you to specialists and is responsible for coordinating all of your care. Over time, you and your PCP will develop a special relationship and you should feel comfortable discussing any health issue during your visits, including sexual health, mental health and alcohol and drug use. Confiding in your PCP will enable him or her to learn as much as possible about your health and take better care of you.

That is why you deserve to have a PCP whom you trust and respect. And that is why HIP gives all members the right to choose and change their PCP at any time, for any reason. HIP encourages you to exercise this right and find the PCP that is right for you.

But keep in mind that relationships take time to build. Each doctor has different methods, a different bedside manner and different treatment philosophies.

It will take time for the two of you to get to know each other. Frequent PCP changes make it difficult to develop a strong relationship and for your PCP to get to know you and your health care needs.

If you do decide to change your PCP, call our Customer Service department at **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)**. We will be happy to help you select a PCP who meets your needs.

## Have You Been to the ER?

To help your PCP provide you with the best care possible, be sure to tell him or her whenever you have a medical emergency or urgent care need and seek health care in an emergency room (ER) or urgent care center. After receiving care in either of these settings, it's important that you schedule a follow-up visit with your PCP. A follow-up visit allows your PCP to check on your condition, order needed tests and write any needed prescriptions. If you do not have a PCP, please call HIP Customer Service at **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)** Monday through Friday from 8 am to 6 pm for help in selecting one.

## Packing a Healthy Lunch

Packing a healthy lunch for your child can be a challenge. This is especially true if your child is a picky eater. It may seem easier to give your child lunch money and let him or her decide what to eat. Unfortunately, many school lunchrooms have vending machines and some have fast food restaurants that offer unhealthy foods such as French fries. This means your child may skip the healthy school lunches and opt for junk food instead. That's why the best way to ensure your child gets a healthy meal during the school day is to pack a lunch.

### Here are tips for packing a healthy lunch:

- Involve children in deciding what to include. You need to learn their likes and dislikes in order to pack a lunch they will eat. It can be fun to let them help you prepare their lunch and learn how to choose foods that are tasty and healthy.
- Use wheat or rye bread instead of white bread. Use cookie cutters to cut sandwiches into fun shapes. Vary between whole-wheat tortilla wraps, pita bread and crackers to keep lunch interesting. Opt for low fat meats and condiments. Choose turkey and mustard over roast beef and mayonnaise. Many sandwich meats are high in fat, salt and preservatives. Read labels and ask questions to find the healthiest choices.



- Choose low fat snack items, such as pretzels or graham crackers. Buy small packages or measure out small portions from large containers. This will help control your child's sugar and fat intake.
- Pack chopped vegetables, such as carrots, celery, cucumbers or peppers. Vegetables are low in calories and rich in vitamins and minerals. To up the fun factor, try low fat salad dressings for dipping those veggies!
- Include low fat dairy products, such as low fat milk, yogurt or cheese. Low fat dairy products have the calcium your child needs without all the fat.
- Pack water instead of fruit drinks or soda. Juice drinks and soda have a lot of sugar, but provide little nutrition. If you want your child to have the vitamin C from orange juice, pack a whole orange. This provides fiber as well as vitamin C.

- Pack fresh fruit as a dessert instead of cakes, cookies or candies, which have a lot of fat and sugar. Too much fat and sugar increases your child's risk of being overweight.
- Avoid packing the same lunch every day. Your child may get bored and opt not to eat the lunch. Besides mixing up food choices, every now and then tuck a note in your child's lunch as a surprise.

While packing a lunch may be more work than simply giving your child lunch money, healthy meals are a vital part of helping your child grow, develop, fight disease and avoid obesity.

## Are You a Mom-To-Be?

If you're a Medicaid or Family Health Plus member and you're expecting, then HIP's Mom-To-Be program is just for you! This free program will give you extra help and valuable information during this exciting time. So call 1-888-447-0337 to tell us you are pregnant. This line accepts information in English, Spanish and Chinese. Leave a message with the following information:

- Your first and last name.
- Your HIP ID number.
- Your telephone number and the best time to reach you.
- The name of your OB/GYN and the location where you are receiving prenatal services.
- Your due date.

A registered nurse from Matria, HIP's partner in prenatal wellness, will call you back to explain more about the program and help you enroll.

## Overcoming Substance Abuse

Each year, millions of people develop problems with alcohol and drugs, yet only a small percentage get the help they need. Alcohol and drug abuse can negatively affect almost every part of your life:

- It can damage relationships with friends and family.
- It can affect job performance.
- It can wreck finances.
- It has been linked with many serious medical conditions including depression, liver disease and several types of cancer.

### Could You Have a Substance Abuse Problem?

If you think you may have a problem with alcohol or any other drug (including nicotine), here are some questions to consider:

- Have you ever felt you ought to cut down on your drinking or drug use?
- Have people annoyed you by criticizing your drinking or drug use?
- Have you ever felt guilty about your drinking or drug use?
- Have you ever had a drink or used drugs first thing in the morning as an “eye opener”?

### Get the Help You Need

If you answered “yes” to any of these questions, or if you think you could benefit from reducing or stopping your substance use, HIP can help:

- First, be sure to talk to your doctor and let him or her know that you’d like to change your drinking or drug use behaviors.
- Second, discuss treatment options with one of HIP’s Care Managers. Since there are different levels of treatment, a Care Manager can help you select the program that is right for you. HIP Care Managers are available at **1-888-447-2526**, Monday through Friday from 9 am to 5 pm.
- Finally, if you want to quit smoking, HIP offers a no-cost quit smoking program. Since it is telephone-based, there are no meetings to attend. For more information or to join the program, simply call **1-866-QUIT-4-LIFE**. For more about this program, see the back cover of this newsletter.

## Do You Qualify for SSI Benefits?

In the last issue of *News for You*, we told you that HIP was working with Chamberlin Edmonds & Associates (CEA) to identify and help Medicaid and Family Health Plus members apply for Supplemental Security Income (SSI) benefits.\*

We are pleased to report that the identification process is almost complete. HIP will soon begin mailing letters to members who appear to



qualify for SSI benefits. The letter will explain how CEA can help qualified members apply for SSI benefits. As a first step, you must sign the consent form enclosed with the letter, authorizing HIP to give CEA the personal information needed to contact you and complete your application.

CEA’s services are free to HIP members. If you receive a letter from HIP saying you might be eligible for SSI benefits, don’t discard it! Sign the consent form and return it to HIP in the postage-paid envelope.

*\* SSI benefits include monthly payments for food, shelter, clothing and other everyday needs. People with low income who are 65 years of age or older, or are blind, or have a disability may be eligible for SSI.*

## Provider Directory Available

Updated Medicaid / Family Health Plus Provider Directories are now available. If you would like a copy of the directory for your county or directories for all counties, call HIP Customer Service at **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)** and use the forms and literature menu of the interactive voice response (IVR) system to request them. You may also search for network providers on the Web at [hipusa.com](http://hipusa.com)®.

## Understanding Your Freedom-of-Access Services

Health care today can be confusing. Sometimes it's hard to know exactly what's covered and what's not. That's why we try to keep our members informed about their benefits. This story will shed light on two kinds of "freedom-of-access" services that are available to Medicaid members.

### Family Planning and Reproductive Health Services

In most cases, you must get care for HIP-covered services from HIP network doctors. HIP-covered services that you may get either from a HIP network doctor **or** from a doctor who will accept your Medicaid card are called "freedom-of-access" services. Family planning and reproductive health care are such services.

#### What do family planning and reproductive health services include?

- Birth control, pregnancy lab tests, sterilization procedures and abortions.
- Screening for anemia, cervical cancer, sexually transmitted diseases (STDs), breast disease, and pelvic abnormalities.

**HIP covers these health services for members who live in New York City, Nassau and Suffolk County.** Members may get these services at no cost from HIP network doctors **or** from doctors who will accept their Medicaid card. Whichever doctor they choose, no referral from their primary care physician (PCP) or HIP approval is needed. Just make an appointment.

**HIP does not cover family planning or reproductive health services for Westchester County members.** Westchester members may get these services only from providers or clinics that will accept their Medicaid card.

Remember: All members, including Westchester County members, must use a HIP network doctor for all other women's health services, including routine GYN exams, prenatal care, delivery and after-delivery care, and hysterectomies.

### HIV Counseling and Testing

HIV testing and counseling are also freedom-of-access services for Medicaid members. You may choose to get these services from your HIP PCP or other HIP network doctor at any time. You don't need a referral. Just make an appointment with a HIP network doctor who offers these services. For help in finding a HIP network provider, call HIP Customer Service at **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)**, Monday through Friday, 8 am to 6 pm.

Medicaid members may also go to any family planning provider who will accept their Medicaid card. In this case however, HIV counseling and testing services must be provided as part of a family planning visit.

As a third option, Medicaid and FHPlus members may also go to any county department of health anonymous HIV counseling and testing site for these services. HIV counseling and testing services are completely free here and the centers are located throughout New York State. To find a site near you, call **1-800-541-AIDS (1-800-541-2437)**. Counselors are available Monday through Friday from 8 am to 8 pm and on Saturday and Sunday from 10 am to 6 pm.

Additionally, HIV testing and counseling services are available to your sexual and needle-sharing partners\* at no charge, even if your partners are not enrolled in HIP. Call **1-800-541-AIDS (1-800-541-2437)** to find where you or your partners may get anonymous HIV testing and counseling. Note: HIP members must use a HIP network doctor for all HIV / AIDS *treatment* services.

If you obtain any of these freedom-of-access services from a Medicaid provider, you may want to give him or her permission to share treatment information with your PCP. Your PCP can then update your medical record and make sure that you get any HIP-covered follow-up care that you need.

*(Continued on next page)*

*(Continued from previous page)*

Whether you get your freedom-of-access services from a HIP network doctor or from a Medicaid-approved doctor, we urge you to get them. They are important preventive health services that will help you stay healthy.

*\*As of 2004, injection drug use accounted for about one-fifth of all HIV infections and most hepatitis C infections in the United States. Injection drug users (IDU) become infected and transmit the viruses to others through sharing contaminated syringes and other drug injection equipment, as well as through high-risk sexual behaviors. Women who become infected with HIV through sharing needles or having unprotected sex with an IDU can transmit the virus to their babies before and during birth, and through breastfeeding. To learn where to obtain sterile needles and syringes, which can reduce your risk of infection, see below.*

## Reduce Your Risk of HIV Infection

### ***Don't Share Needles!***

New York State has developed a program aimed at reducing the risk of HIV infection (and other blood-borne diseases) among substance abusers, insulin users and body builders who share needles. Under this syringe exchange program, if you are 18 or older, you may legally obtain up to 10 new, sterile needles at a time at a pharmacy without a prescription. To find a participating pharmacy, call **1-800-541-AIDS (1-800-541-2437)**.

## Living with HIV/AIDS?

### ***A Special Health Plan for Your Special Needs***

In the last few issues of *News for You*, we've told you about a new type of health plan designed for Medicaid consumers in New York City living with HIV or AIDS. These plans are called HIV Special Needs Plans (HIV SNPs). In this type of plan, patients receive HIV / AIDS care from primary care providers designated as HIV specialists by the New York State Department of Health. Children (up to age 19) of Medicaid consumers may also receive care through an SNP, even if the child is not HIV-positive. In this issue, we'll finish our series on New York City SNPs with MetroPlus Partnership in Care.\*

Medicaid consumers who join MetroPlus Partnership in Care may choose from at least three HIV specialists to be their primary care provider. Or, if they prefer, they may keep their current doctor if he or she is an HIV specialist.

With Partnership in Care, you get fast referrals for specialty care and someone at the plan to help you make appointments and link you to community support services for nutrition, housing, day care and more. You can get health care at convenient sites near where you live, work or go to school. MetroPlus Partnership in Care staff speak hundreds of languages to help smooth communications. And,

you can always reach them on the Partnership in Care Health Care Hotline, 24 hours a day, seven days a week.

You may join MetroPlus Partnership in Care if you are eligible for Medicaid and are HIV-positive or have AIDS, or are a child (up to age 19) of an HIV-positive parent who is enrolled in Partnership in Care. You must live in Manhattan, Brooklyn, the Bronx or Queens.

Should you decide to join,\*\* your MetroPlus Partnership in Care benefits include:

- Office visits with your doctor.
- In- and out-patient hospital visits.
- Lab tests, X-rays and other tests.
- Maternity and child care, including care for infected and uninfected children.
- Vision care, including glasses.
- Home care services.
- Mental health care and substance abuse services.
- Emergency care.

To get medications or routine dental care from dentists with HIV experience, you will use your Medicaid card.

To learn more about MetroPlus Partnership in Care, call **1-800-475-METRO (1-800-475-6387)**. To learn more about HIV SNPs, call the New York Medicaid CHOICE Helpline at **1-800-505-5678**.

*\* Other SNPs available to you include NewYork-Presbyterian System SelectHealth; Fidelis Care New York; HealthFirst PHSP, Inc.; and VidaCare.*

*\*\* Keep in mind that joining an SNP is voluntary. If you choose to join, you must disenroll from HIP first.*

## Understanding the Renewal Process

In previous *News for You* stories, we informed you that to keep your HIP coverage, you must have an active Medicaid or Family Health Plus case. We also informed you that most members must renew their eligibility with their Local Department of Social Services (LDSS) at least once a year. In our continuing effort to help you keep your HIP coverage, this story will give you more information about how the renewal process works.

Your LDSS's eligibility renewal process may be somewhat different, but generally most begin the process about three months before your case expires by mailing you a renewal packet. Your packet will include:

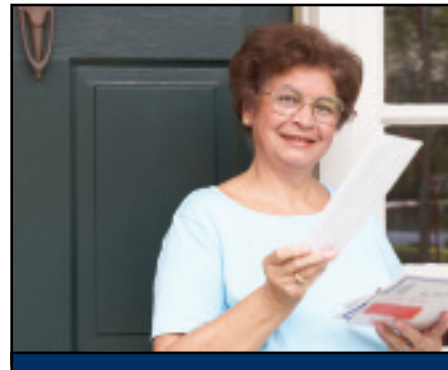
- Complete instructions on how to renew.
- Your renewal form.
- Your statement of income or support.
- A guide to the proof you'll need to provide.
- A list of terms used in the booklet and what they mean.
- A list of renewal sites for help in completing the process.

- A list of your rights and responsibilities.
- A voter registration form.
- A postage-paid return envelope.

Information that is already in your LDSS records will be preprinted on your renewal form. Simply review it, make any needed changes and include proof where it is requested. Mail the completed form and requested proof so that your LDSS receives it by the "respond by" date provided in your renewal packet. If you complete the process on time and are still eligible, your Medicaid or Family Health Plus case will remain active and you won't have a break in your HIP coverage.

### Helpful Tips

- Always update your LDSS records if you move or change your phone number.
- Open and review all mail from your LDSS right away.
- If you have difficulty understanding the instructions in the renewal packet, call your LDSS at the number in your renewal packet. You may also call HIP for help at **1-800-447-9490**.
- Make sure your LDSS receives your renewal application by the "respond by" date indicated in your renewal packet.



### What HIP Is Doing to Help

We are:

- Giving you information about the renewal process in a series of stories like this one.
- In the near future we will be sending you renewal reminders. You will get your first reminder soon after receiving your renewal packet from your LDSS.
- Making enrollment staff available to answer your questions, help you complete your renewal application and make sure that you have all the required documentation.

If you have questions or would like help in completing your renewal application call **1-800-447-9490** to make an appointment.

*Remember, if you lose your Medicaid or FHPlus eligibility, you also lose your HIP coverage.*

## Women's Wellness

As a reminder, your OB/GYN coverage includes:

- Annual pelvic exams and Pap tests. (Copayments may apply for these services.)

- Annual breast cancer screening mammograms for women beginning at age 40.

You don't need a referral from your primary care physician (PCP) to visit a participating OB/GYN or to have an annual screening mammogram at a HIP participating facility.

To locate a participating OB/GYN or mammography facility, contact your PCP, visit [hipusa.com](http://hipusa.com)® or call **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)**, Monday – Friday, 8 am – 6 pm. If you use a telephone device for the hearing- or speech-impaired, please call **1-888-447-4833**.

# Your Child's Health and Development

## Protect Your Child Against Disease

You want the best of everything for your child, including the best health. Immunizations (shots) help ensure that your child thrives and remains safe from disease. When you take your child to the doctor, ask which shots he or she should have. If your child is sick before an appointment, don't cancel it. Call your child's doctor. Discuss how your child is feeling. The doctor may advise that a shot may be given safely without posing a health risk. Be sure to bring your child's shot record to all visits. Use the charts below as a general guide for scheduling immunizations, lead tests and dental visits:

Immunization Schedule	
At This Age	Your Child Needs These Vaccines
Birth	Hepatitis B (HepB)
2 Months	HepB; Diphtheria, Tetanus and Pertussis (DTaP); Haemophilus influenzae type B (Hib); Inactivated Poliovirus (IPV); Pneumococcal Conjugate Vaccine (PCV)
4 Months	DtaP; Hib; IPV; PCV
6 Months	HepB, DTaP, Hib, IPV, PCV
6-23 Months (and once a year thereafter)	Flu Vaccine
12 Months	Hib; Measles, Mumps and Rubella (MMR); Varicella; PCV; Hepatitis A (HepA)
15 Months	DTaP
4-6 Years	DTaP, IPV, MMR
12-16 Years	Reduced diphtheria toxoid acellular pertussis vaccine (Tdap); Tetanus toxoid (Td) (recommended every ten years hereafter)

Recommended Testing and Screening	
Preventive Care	When to Visit
Lead Exposure Testing	At 1 and 2 years of age
First Dental Visit	Six months after baby's first tooth erupts and at least once a year thereafter

## Have Your Child Screened for Developmental Delays

In addition to giving immunizations and screenings, your child's doctor will also assess development to see if your child is learning basic skills when he or she should be. The doctor may ask you questions or talk or play with your child to assess how he or she learns, speaks, behaves and moves. Since there is no lab or blood test to tell if your child's development is on track, screening early in life will allow detection and treatment before he or she enters school.

## Get Moving!

Between work, family and other demands, you may feel that you don't have the time or energy to make physical activity part of your life. But did you know that including physical activity in your daily routine can actually give you more energy?

Being active gets your blood pumping, which improves your energy level. More importantly, physical activity decreases your risk of developing diabetes, heart disease and becoming overweight. It also improves your mood.

You don't need to join a gym or buy expensive equipment to become active. Any type of movement, such as house cleaning or walking on your commute, can give you a workout. The amount of calories you burn depends on your weight. The more you weigh, the more energy it takes for you to do the activity (and the more calories you burn). Below is a list of activities, along with **the number of calories they burn in 30 minutes.**

Your Weight	House Cleaning	Brisk Walking	Fast Dancing	Bike Riding	Stair Climbing
125	101	165	173	184	255
150	121	198	207	221	306
175	141	230	242	257	357
200	162	263	276	294	400
225	182	297	311	330	459
250	202	330	345	367	510

So, if you want to burn calories, lose weight, strengthen your heart, get more energy and improve your mood, get moving!

*Note: Before beginning any exercise routine, speak to your doctor.*





# Noticias para Usted

Primavera 2006

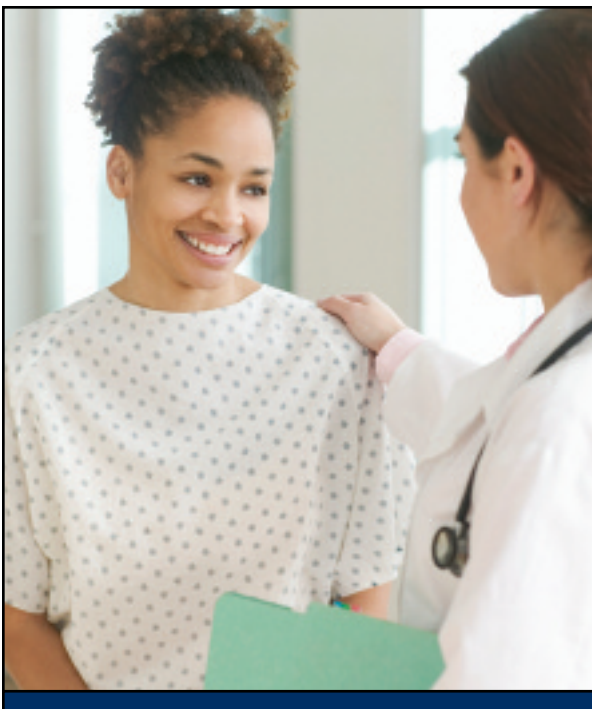
Now that's **HIP**  
HEALTH PLAN OF NEW YORK

## En este número:

- empaque un almuerzo saludable
- venciendo el abuso de sustancias
- ¿califica usted para beneficios SSI?
- ¡póngase en movimiento!

## Forje una estrecha relación con su PCP

Como su proveedor de seguro médico, nos consideramos un aliado de su salud y su bienestar. Estamos haciendo todo lo posible para que usted se mantenga saludable y pueda disfrutar al máximo su vida. Por eso, queremos aprovechar



PUBLICADO PARA LOS MIEMBROS DE HIP MEDICAID MANAGED CARE Y FAMILY HEALTH PLUS

esta oportunidad para recordarle que su médico de atención primaria (PCP) es el doctor más importante que usted tiene. Le ofrece la atención que usted necesita para mantenerse saludable y le cuida cuando usted está enfermo. Su PCP conoce su historial médico, le hace chequeos anuales, ordena pruebas, le refiere a especialistas y es responsable de coordinar toda su atención. Con el tiempo, usted y su PCP forjarán una relación especial y usted debe sentirse cómodo discutiendo cualquier problema de salud durante sus visitas, incluso la salud sexual, la salud mental y el consumo de alcohol y drogas. La confianza en su PCP le permitirá a él o ella conocer todo lo posible sobre su salud y darle un mejor cuidado.

Por eso usted merece tener un PCP de su confianza y respeto. Y por eso HIP ofrece a todos los miembros el derecho de seleccionar y cambiar su PCP en cualquier momento y por cualquier motivo. HIP le estimula a ejercer este derecho y encontrar el PCP apropiado para usted.

Pero tenga presente que las relaciones toman tiempo para desarrollar. Cada médico tiene métodos diferentes, una forma diferente de tratar a los pacientes y filosofías de tratamiento diferentes.

Tomará tiempo para que los dos se conozcan mutuamente. Los cambios frecuentes de PCP

dificultan el desarrollo de una relación estrecha y evita que su PCP llegue a conocerle bien a usted y a sus necesidades.

Si decide cambiar su PCP, llame a nuestro departamento de Servicio a Clientes al **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)**. Con gusto le ayudaremos a seleccionar un PCP que satisfaga sus necesidades.

## ¿Ha estado en un Sala de Emergencias?

Para ayudar a su PCP a ofrecerle la mejor atención posible, no olvide informarle siempre que usted tenga una emergencia médica o necesidad de atención de urgencia, y busque atención médica en una sala de emergencias (ER) o centro de atención de urgencia. Después de recibir atención en cualquiera de estos dos lugares, es importante que usted programe una visita de seguimiento con su PCP. La visita de seguimiento permite a su PCP examinar su afección, ordenar pruebas necesarias y recetarle cualquier medicamento necesario. Si usted no tiene un PCP, por favor llame a Servicio a Clientes de HIP al **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)**, de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 6 p.m., para que le ayuden a seleccionar uno.

## Empaque un almuerzo saludable

El empaque un almuerzo saludable para sus hijos puede ser un reto. Esto es particularmente cierto si sus hijos son quisquillosos con sus comidas. Parecería más fácil darles dinero y dejar que ellos decidan lo que van a comer. Lamentablemente, muchos comedores de las escuelas tienen máquinas vendedoras y algunos tienen restaurantes de comidas rápidas que ofrecen comidas poco saludables como papitas fritas. Esto significa que sus hijos pueden ignorar los almuerzos saludables de la escuela y seleccionar comidas poco nutritivas. Por eso, la mejor manera de asegurar que sus hijos reciban una comida saludable durante el día de escuela es empaque un almuerzo.

### Estos son algunos consejos para empaque un almuerzo saludable:

- Haga que sus hijos participen en la decisión de lo que van a incluir. Usted tiene que conocer lo que les gusta y no les gusta para empaque un almuerzo que realmente coman. Puede ser divertido dejar que ayuden a preparar su almuerzo y aprender a escoger comidas que son sabrosas y saludables.
- Use pan integral o de centeno en vez de pan blanco. Use cortadores de galletitas para cortar los sándwiches en formas divertidas. Varíe entre envolturas de tortilla integral, pan pita y galletas para que el almuerzo sea interesante. Seleccione carnes y condimentos bajos en grasa. Escoja pavo y mostaza en vez de carne asada y mayonesa. Muchas carnes de sándwiches son altas en grasas, sal y conservantes. Lea las etiquetas y pregunte para determinar las opciones más saludables.



- Escoja meriendas bajas en grasa, tales como pretzels y galletas graham. Compre paquetes pequeños o mida porciones pequeñas de paquetes grandes. Esto ayudará a controlar el consumo de azúcar y grasa de sus hijos.
- Empaque vegetales picados, tales como zanahorias, apio, pepinos y pimientos. Los vegetales son bajos en calorías y ricos en vitaminas y minerales. Para hacerlo más divertido, pruebe los aderezos de ensalada bajos en grasa para acompañar esos vegetales.
- Incluya productos lácteos bajos en grasa, tales como leche, yogurt o queso bajos en grasa. Los productos lácteos bajos en grasa tienen el calcio que sus hijos necesitan sin toda la grasa.
- Empaque agua en vez de bebidas de frutas o refrescos. Las bebidas de frutas y los refrescos tienen mucha azúcar, pero proporcionan poca nutrición. Si desea que sus hijos reciban la vitamina C del jugo de naranja, incluya una naranja entera. Ésta proporciona fibra y también vitamina C.
- Empaque fruta fresca como postre, en vez de biscocho, gallitas o caramelos, que tienen mucha grasa y azúcar. El exceso de grasa y azúcar aumenta el riesgo de sobrepeso de sus hijos.
- Evite empaque el mismo almuerzo todos los días. Sus hijos pueden aburrirse y optar por no comer el almuerzo. Además de combinar las selecciones de comidas, de vez en cuando incluya una nota en el almuerzo de sus hijos como sorpresa.

Si bien el empaque un almuerzo puede dar más trabajo que simplemente darles dinero para el almuerzo a sus hijos, las comidas saludables son una parte vital de ayudar a sus hijos a crecer, desarrollarse, combatir las enfermedades y evitar la obesidad.

## ¿Es usted una futura mamá?

Si usted es miembro de Medicaid o Family Health Plus y está esperando un bebé, ¡entonces el programa Mom-To-Be (Futura Mamá) de HIP es justamente para usted! Este programa gratis le ofrece ayuda adicional e información valiosa durante este período tan emocionante. De manera que llame al 1-888-447-0337 y díganos que usted está embarazada. Esta línea acepta información en inglés, español y chino. Deje un mensaje

con la siguiente información:

- Su nombre y apellido.
- Su Número de Identificación de HIP.
- Su número de teléfono y el mejor momento para comunicarnos con usted.
- El nombre de su Obstetra/Ginecólogo y el sitio donde está recibiendo sus servicios prenatales.
- Su fecha prevista de parto.

Una enfermera licenciada de Matria, el asociado de HIP en el bienestar prenatal, se comunicará con usted para explicarle más detalles del programa y ayudarlo a inscribirse.

## Venciendo el abuso de sustancias

Cada año, millones de personas desarrollan problemas con el alcohol y las drogas, pero sólo un pequeño porcentaje de ellas obtiene la ayuda que necesitan. El abuso del alcohol y las drogas puede afectar negativamente casi todos los aspectos de la vida:

- Puede dañar las relaciones con amigos y familiares.
- Puede afectar el desempeño en el trabajo.
- Puede arruinar las finanzas.
- Ha sido relacionado con muchas afecciones médicas serias, entre ellas, la depresión, enfermedad del hígado y varios tipos de cáncer.

### ¿Podría usted tener un problema de abusos de sustancias?

Si usted piensa que puede tener un problema con el alcohol u otra droga (incluso nicotina), estas son algunas preguntas que debe considerar:

- ¿Ha pensado usted alguna vez que debe cortar su consumo de alcohol o uso de drogas?
- ¿Le ha molestado la crítica de la gente sobre su consumo de alcohol o uso de drogas?
- ¿Se ha sentido alguna vez culpable por su consumo de alcohol o uso de drogas?
- ¿Ha bebido alcohol o usado drogas alguna vez como primera cosa en la mañana para “despertarse”?

### Obtenga la ayuda que necesita

Si contestó “sí” a cualquiera de estas preguntas, o si piensa que podría beneficiarse reduciendo o suspendiendo su uso de sustancias, HIP puede ayudar:

- Primero, cerciórese de hablar con su médico para decirle que usted desea cambiar su conducta de consumo de alcohol o uso de drogas.
- Segundo, examine las opciones de tratamiento con uno de los Administradores de Atención de HIP. Debido a que hay diferentes niveles de tratamiento, un Administrador de Atención puede ayudarle a seleccionar el programa más apropiado para usted. Los Administradores de Atención de HIP están disponibles llamando al **1-888-447-2526**, de lunes a viernes, entre 9 a.m. y 5 p.m.
- Por último si usted desea dejar de fumar, HIP ofrece sin costo un programa para dejar de fumar. Como se basa en el teléfono, no hay necesidad de asistir a reuniones. Para más información o para inscribirse en el programa, simplemente llame al **1-866-784-8454**. Para más detalles sobre este programa, vea la contraportada de este boletín.

## ¿Califica usted para beneficios SSI?

En el último número de Noticias para Usted le dijimos que HIP estaba trabajando con Chamberlin Edmonds & Associates (CEA) para identificar y ayudar a los miembros de Medicaid y Family Health Plus a solicitar beneficios de Ingresos de Seguridad Suplementarios (SSI).\*

Nos complace informarle que el proceso de identificación casi está terminado. Pronto, HIP comenzará a enviar cartas por correo a los miembros que aparentemente califican para



beneficios SSI. La carta explicará cómo CEA puede ayudar a los miembros calificados a solicitar beneficios SSI. Como primer paso, usted debe firmar el formulario de consentimiento que se adjunta a la carta, autorizando a HIP a entregar a CEA la información personal necesaria para comunicarse con usted y llenar su solicitud de beneficios.

Los servicios de CEA son gratuitos para los miembros de HIP. Si usted recibe una carta de HIP diciéndole que usted podría ser elegible para beneficios SSI, ¡no la bote! Firme el formulario de consentimiento y devuélvalo a HIP dentro del sobre con franqueo pagado.

*\* Los beneficios SSI incluyen pagos mensuales para comida, vivienda, ropa y otras necesidades de la vida diaria. Las personas de bajos ingresos que tienen 65 años de edad o más, o son ciegos o tienen una discapacidad pueden ser elegibles para SSI.*

## Directorio de Proveedores Disponible

El Directorio de Proveedores de Medicaid/Family Health Plus actualizado ya está disponible. Si usted desea una copia del directorio para su condado o de los directorios para todos los condados, llame a Servicio a Clientes de HIP al **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)** y use el menú de formularios y publicaciones del sistema interactivo de respuesta de voz (IVR) para solicitarlos. Usted también puede buscar proveedores de la red en el sitio Web **hipusa.com®**.

## Explicación de sus servicios con libertad de acceso

La atención médica de hoy en día puede ser muy confusa. A veces, es difícil conocer lo que está y no está cubierto. Por eso, tratamos de mantener a nuestros miembros informados sobre sus beneficios. Este artículo explicará dos tipos de servicios con libertad de acceso disponibles a los miembros de Medicaid.

### Servicios de planificación familiar y de la salud reproductora

En la mayoría de los casos, usted debe obtener los servicios cubiertos por HIP de médicos de la red de HIP. Los servicios cubiertos por HIP que usted puede obtener de un médico de la red de HIP o de un médico que acepte su tarjeta de Medicaid se llaman servicios con "libertad de acceso". La planificación familiar y la salud reproductora son servicios como esos.

#### ¿Qué incluyen los servicios de planificación familiar y de la salud reproductora?

- Control de la natalidad, pruebas de laboratorio para embarazos, procedimientos de esterilización y abortos.
- Pruebas de anemia, cáncer del cuello uterino, enfermedades transmitidas sexualmente (STD), enfermedad de los senos y anomalías pélvicas.

HIP cubre estos servicios de la salud para los miembros que residen en la Ciudad de Nueva York y los Condados de Nassau y Suffolk. Los miembros pueden obtener sin costo estos servicios de médicos de la red de HIP o de médicos que acepten su tarjeta de Medicaid. Cualquiera que sea el médico que usted seleccione, no se necesita referencia de su médico de atención primaria (PCP) ni aprobación de HIP. Simplemente, haga una cita.

HIP no cubre servicios de planificación familiar ni de la salud reproductora para miembros del Condado de Westchester. Los miembros que residen en Westchester sólo pueden obtener estos servicios de proveedores o clínicas que acepten su tarjeta de Medicaid.

Recuerde: Todos los miembros, incluso los miembros del Condado de Westchester, deben usar un médico de la red de HIP para todos los servicios de la salud de la mujer, incluso exámenes ginecológicos de rutina, atención prenatal, atención de parto y posparto y histerectomías.

### Consejería y pruebas de VIH

Las pruebas y consejería de VIH también son servicios con libertad de acceso para los miembros de Medicaid. Usted tiene la opción de obtener estos servicios en cualquier momento de su PCP de HIP o de otro médico de la red de HIP. No necesita una referencia. Simplemente, haga una cita con un médico de la red de HIP que ofrezca estos servicios. Para ayuda para encontrar un proveedor de la red de HIP, llame a Servicios a Clientes de HIP al **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)** de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 6 p.m.

Los miembros de Medicaid también pueden ir a cualquier proveedor de planificación familiar que acepte su tarjeta de Medicaid. Sin embargo, en

este caso, los servicios de consejería y de pruebas de VIH deben ser proporcionados como parte de una visita de planificación familiar.

Como tercera opción, los miembros de Medicaid y de FHPlus también pueden ir para estos servicios a cualquiera de los centros de consejería y pruebas anónimas de VIH del departamento de salud del condado. Los servicios de consejería y pruebas de VIH son totalmente gratis en estos centros, que están ubicados a través del estado de Nueva York. Para encontrar un sitio cercano a usted, llame al **1-800-541-AIDS (1-800-541-2437)**. Hay consejeros disponibles de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 8 p.m., y los sábados y domingos entre 10 a.m. y 6 p.m.

Adicionalmente, los servicios de pruebas y consejería de VIH están disponibles sin cargo para sus parejas sexuales o que comparten agujas\*, incluso si sus parejas no están inscritas en HIP. Llame al **1-800-541-2437** para averiguar dónde usted o sus parejas pueden obtener pruebas y consejería anónimas. Nota: Los miembros de HIP deben usar un médico de la red de HIP para todos los servicios de *tratamiento* de VIH/SIDA.

Si usted obtiene cualquiera de estos servicios con libertad de acceso de un proveedor de Medicaid, es aconsejable que le dé permiso para compartir la información de tratamiento con su PCP. Su PCP puede entonces actualizar su expediente médico y asegurarse que usted reciba la atención de seguimiento cubierta por HIP que usted necesita.

Ya sea que obtenga sus servicios con libertad de acceso de un médico de la red de HIP o de un médico aprobado por Medicaid, le instamos a obtenerlos. Son servicios preventivos

*(Continúa en la página siguiente)*

*(Continuación de la página anterior*  
de la salud que le ayudarán a  
mantenerse saludable.

*\* En el 2004, el uso de drogas de inyección dio cuenta de cerca de un 20 por ciento de todas las infecciones de VIH y de la mayoría de las infecciones de hepatitis C en Estados Unidos. Los usuarios de drogas de inyección (UDI) se contagian y transmiten los virus a otras personas mediante el uso compartido de jeringas y otros equipos de inyección de drogas contaminados, así como a través de comportamientos sexuales de alto riesgo. Las mujeres que se contagian de VIH al compartir agujas o al tener sexo sin protección con un UDI pueden transmitir el virus a sus bebés antes y durante el parto y a través de la leche materna. Para conocer dónde se pueden obtener agujas y jeringas estériles, que pueden reducir su riesgo de infección, vea abajo.*

## Reduzca su riesgo de infección de VIH

### ***¡No comparta agujas!***

El Estado de Nueva York ha desarrollado un programa destinado a reducir el riesgo de infección de VIH (y otras enfermedades transmitidas por la sangre) entre las personas que abusan sustancias, los usuarios de insulina y los fisiculturistas que comparten agujas. Bajo este programa de cambio de jeringas, si usted tiene 18 años de edad o más, puede obtener legalmente y sin receta hasta 10 agujas estériles nuevas a la vez, en una farmacia. Para encontrar una farmacia participante, llame al **1-800-233-SIDA (1-800-233-7432)**.

## ¿Vive con VIH/SIDA?

### ***Un plan médico especial para sus necesidades especiales***

En los últimos números de Noticias para Usted, le informamos sobre un nuevo tipo de plan médico diseñado para los miembros de Medicaid en la Ciudad de Nueva York que viven con VIH o SIDA. Estos planes se llaman Planes de Necesidades Especiales de VIH (SNP de VIH). En este tipo de plan, los pacientes reciben cuidados de VIH/SIDA de sus proveedores de atención primaria, designados como especialistas en VIH por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York. Los hijos (hasta la edad de 19 años) de consumidores de Medicaid también pueden recibir atención a través de un SNP, incluso si el menor no es positivo al VIH. En este número terminaremos nuestra serie sobre los SNP de la Ciudad de Nueva York con MetroPlus Partnership in Care.\*

Los consumidores de Medicaid que se inscriban en MetroPlus Partnership in Care pueden seleccionar uno, entre un mínimo de tres especialistas en VIH, para que sea su proveedor de atención primaria. O, si lo prefieren, pueden quedarse con su médico actual si es un especialista en VIH.

Con Partnership in Care, usted obtiene referencias rápidas a la atención especializada y alguien del plan le ayudará a hacer citas y a relacionarlo con los servicios de apoyo comunitario para nutrición, vivienda, cuidado diurno y más. Usted puede obtener atención médica en sitios convenientes cerca de donde usted vive, trabaja o asiste a la escuela. El personal de MetroPlus Partnership in Care habla cientos de idiomas para

facilitar las comunicaciones. Además, usted siempre puede comunicarse con ellos a través de la Línea Directa de Atención Médica de Partnership in Care, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Usted puede inscribirse en MetroPlus Partnership in Care si usted es elegible para Medicaid y es positivo al VIH o tiene SIDA, o es un hijo (hasta la edad de 19 años) de un padre/madre positivo al VIH que está inscrito en Partnership in Care. Usted debe vivir en Manhattan, Brooklyn, el Bronx o Queens.

Si decide inscribirse,\*\* sus beneficios de MetroPlus Partnership in Care incluyen:

- Visitas al consultorio de su médico.
- Visitas al hospital como paciente interno o externo.
- Pruebas de laboratorio, radiografías y otras pruebas.
- Atención de maternidad y de niños, incluso atención para niños contagiados y no contagiados.
- Cuidado de la visión, incluso lentes.
- Servicios de cuidados en el hogar.
- Servicios de atención de la salud mental y de abuso de sustancias.
- Atención de emergencia.

Para obtener medicamentos o cuidados dentales de rutina de dentistas con experiencia en VIH, usted usará su tarjeta de Medicaid.

Para más información sobre MetroPlus Partnership in Care, llame al **1-800-475-METRO (1-800-475-6387)**. Para más información sobre los SNP de VIH, llame a la Línea de Ayuda de New York Medicaid CHOICE al **1-800-505-5678**.

*\* Otros SNP disponibles para usted incluyen el New York-Presbyterian System SelectHealth; Fidelis Care New York; HealthFirst PHSP, Inc.; y VidaCare.*

*\*\* Tenga presente que la inscripción en un SNP es voluntaria. Si usted decide inscribirse, primero tiene que darse de baja de HIP.*

## Explicación del proceso de renovación

En artículos anteriores de Noticias para Usted, le informamos que para mantener su cobertura de HIP, usted debe tener un caso activo de Medicaid o Family Health Plus. También le informamos que la mayoría de los miembros debe renovar su elegibilidad con su Departamento Local de Servicios Sociales (LDSS) por lo menos una vez al año. En nuestro esfuerzo continuo para ayudarle a mantener su cobertura de HIP, este artículo le dará más información sobre cómo funciona el proceso de renovación.

El proceso de renovación de elegibilidad de su LDSS puede ser un poco distinto, pero generalmente la mayoría inicia el proceso tres meses antes del vencimiento de su caso, enviándole por correo un paquete de renovación. Su paquete incluirá:

- Instrucciones completas para la renovación.
- Su formulario de renovación.
- Su declaración de ingresos o asistencia.
- Una guía a las pruebas que usted tiene que proporcionar.
- Una lista de los términos usados en el folleto y su significado.
- Una lista de los sitios de renovación para ayuda en completar el proceso.
- Una lista de sus derechos

- y responsabilidades.
- Un formulario de inscripción de votante.
- Un sobre de devolución con franqueo pagado.

La información que ya está en sus registros de LDSS aparecerá impresa en su formulario de renovación. Simplemente, revísela, haga cualquier cambio necesario e incluya prueba donde se solicite. Envíe por correo el formulario llenado y la prueba solicitada de manera que su LDSS lo reciba para la fecha límite de respuesta indicada en su paquete de renovación. Si usted completa el proceso puntualmente y todavía es elegible, su caso de Medicaid o Family Health Plus seguirá activo y no tendrá interrupción en su cobertura de HIP.

### Consejos útiles

- Actualice siempre sus registros de LDSS si se muda o cambia su número de teléfono.
- Abra y lea de inmediato toda la correspondencia que reciba de su LDSS.
- Si tiene dificultad para entender las instrucciones en el paquete de renovación, llame a su LDSS al número indicado en su paquete de renovación. También puede llamar a HIP para ayuda al **1-800-447-9490**.
- Cerciórese que su LDSS reciba su solicitud de renovación para la fecha límite de respuesta indicada en su paquete de renovación.



### Lo que HIP está haciendo para ayudar

Estamos:

- Ofreciéndole información sobre el proceso de renovación en una serie de artículos como este.
- En un futuro cercano le estaremos enviando recordatorios de renovación. Usted recibirá su primer recordatorio poco después de que reciba su paquete de renovación de LDSS.
- Poniendo personal de inscripción disponible para contestar sus preguntas, ayudarle a llenar su solicitud de renovación y asegurar que usted tenga toda la documentación requerida.

Si tiene preguntas o necesita ayuda para llenar su solicitud de renovación, llame al **1-800-447-9490** para hacer una cita.

*Recuerde, si usted pierde su elegibilidad de Medicaid o FHPlus, también perderá su cobertura de HIP.*

## Bienestar de las mujeres

Como recordatorio, su cobertura de obstetricia/ginecología incluye:

- Exámenes pélvicos y pruebas de Papanicolau anuales. (Pueden aplicarse copagos por estos servicios)

- Mamografías anuales para detección de cáncer del seno para mujeres a partir de los 40 años de edad.

Usted no necesita una referencia de su médico de atención primaria (PCP) para visitar a un obstetra/ginecólogo participante ni para una mamografía anual en un centro participante de HIP.

Para localizar un obstetra/ginecólogo o un centro de mamografías participante, comuníquese con su PCP, visite [hipusa.com](http://hipusa.com)® o llame al **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)**, de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 6 p.m. Si usted usa un dispositivo telefónico para problemas de la audición o del habla, llame al **1-888-447-4833**.

## La salud y el desarrollo de sus hijos

### Proteja a sus hijos contra las enfermedades

Usted quiere lo mejor de todo para sus hijos, incluso la mejor salud. Las vacunas ayudan a asegurar que sus hijos prosperen y estén protegidos contra las enfermedades. Cuando lleve a su hijo al médico, pregunte cuáles vacunas debe recibir. Si su hijo está enfermo antes de una cita, no la cancele. Llame al médico de su hijo. Hable sobre cómo se está sintiendo su hijo. El médico quizás le diga que una vacuna puede darse con seguridad sin presentar un riesgo a la salud. Cerciérese de llevar el registro de vacunas de su hijo a todas las visitas. Use la tabla de abajo como guía general para programar las vacunas, las pruebas de plomo y las visitas al dentista:

Programa de vacunación	
A esta edad	Su hijo necesita estas vacunas
Recién nacido	Hepatitis B (HepB)
2 meses	Hep B; Difteria, Tétano y Tos Ferina (DTaP); Hemophilus Influenza, Tipo B (Hib); Poliovirus Inactivado (IPV); Vacuna Pneumocócica Conjugada (PCV)
4 meses	DTaP; Hib; IPV; PCV
6 meses	HepB, DTaP, Hib, IPV, PCV
6 – 23 meses (y una vez al año posteriormente)	Vacuna contra la Gripe
12 meses	Hib; Sarampión, Paperas y Rubéola (MMR); Varicela; PCV; Hepatitis A (HepA)
15 meses	DTaP
4 a 6 años	DTaP, IPV, MMR
12 a 16 años	Toxoide de difteria reducido vacuna acelular de tos ferina (Tdap); Toxoide de tétano (Td) (y una vez cada 10 años posteriormente)

Pruebas y exámenes recomendados	
Cuidados preventivos	Cuándo visitar
Pruebas de exposición a plomo	A la edad de 1 y 2 años
Primera visita al dentista	Seis meses después de salir el primer diente del bebé y por lo menos una vez al año posteriormente

### Haga que su hijo reciba una prueba de demoras del desarrollo

Aparte de darle las vacunas y las pruebas de detección, el médico de su hijo también evaluará el desarrollo para ver si su hijo está aprendiendo las destrezas básicas en el momento debido. El médico puede hacerle preguntas a usted o jugar con su hijo para evaluar cómo aprende, habla, se comporta o mueve. Debido a que no hay pruebas de laboratorio ni análisis de sangre que digan si el desarrollo de su hijo va por buen camino, las pruebas tempranas en la vida permitirán la detección y el tratamiento antes de que vaya a la escuela.

## ¡Póngase en movimiento!

Entre el trabajo, la familia y otros deberes, quizás piensa que no tiene tiempo ni energía para hacer de la actividad física parte de su vida. Pero, ¿sabía usted que incluir la actividad física a su rutina diaria en realidad puede darle más energía?

La actividad física hace bombear la sangre, lo que mejora su nivel de energía. Lo más importante, la actividad física, disminuye su riesgo de desarrollar diabetes, enfermedad del corazón y el exceso de peso. También mejora su estado de ánimo.

Usted no tiene que inscribirse en un gimnasio ni comprar equipos costosos para mantenerse activo. Cualquier tipo de movimiento, como limpiar la casa o caminar en sus viajes al trabajo, puede darle un buen ejercicio. La cantidad de calorías que usted quema depende de su peso. Mientras más peso tenga, más energía le toma hacer la actividad (y más calorías quema) Abajo hay una lista de actividades, junto con el número de calorías que queman en 30 minutos.

Su peso	Limpieza de la casa	Caminata vigorosa	Baile rápido	Montar bicicleta	Subir escaleras
125	101	165	173	184	255
150	121	198	207	221	306
175	141	230	242	257	357
200	162	263	276	294	400
225	182	297	311	330	459
250	202	330	345	367	510

Por eso, si desea quemar calorías, rebajar de peso, fortalecer su corazón, obtener más energía y mejorar su estado de ánimo, ¡póngase en movimiento!

*Nota: Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, hable con su médico.*



HIP Health Plan of New York  
55 Water Street  
New York, NY 10041-8190

PRSRT STD  
U S POSTAGE  
PAID  
HIP

*News for You* is published by HIP to inform members of current health issues and to improve the use of services. The articles in this publication are not intended to replace the advice of your physician. Please consult your physician to determine your personal health needs.

**EDITORIAL BOARD**

**Ronald Maiorana**  
Senior Vice President for Public Affairs

**David S. Abernethy**  
Senior Vice President for Operations

**Charles Mellia**  
Managing Director  
Customer Service

**Pamela Terenzi**  
Senior Project Manager  
Member Communications

**CONTRIBUTOR**

**Pamela Weisberg, R.D., M.P.H.**

*These and other health topics can be found on [hipusa.com](http://hipusa.com)®*

**hipusa.com**®

English, Spanish, Chinese and Korean

# Quit for Life

***Deciding to quit smoking may be the best thing you can do for your family.***

Secondhand smoke is harmful to everyone, but did you know that children are at extra risk? When people smoke around them, they are more likely to get:

- Ear infections
- Asthma
- Bronchitis
- Pneumonia

Secondhand smoke can make it harder for children to do well in school. It has also been linked to SIDS (Sudden Infant Death Syndrome or “crib death”).

We know it’s very difficult to quit on your own. But the help you need to quit smoking is easy. HIP’s Free & Clear® Quit For Life™ Program is here to help you every step of the way. Our Quit Coaches will be there for you whenever you

need support. They will work with you to find out what has and has not worked for you in the past and help you create a personal quit plan that may include medicines to help with withdrawal. Medicaid and Family Health Plus members have coverage for the nicotine patch and Zyban.

The Free & Clear Quit for Life Program has helped thousands of people quit smoking. You can be one of them. Count on us to help you quit — because we know you have someone counting on you.

Our Quit Coaches are available to assist you seven days a week, from 8 am to 12 midnight. Call today to enroll: **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**.

