

# HIP® News for You

Summer 2007

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

## In This Issue:

- preterm labor
- smart food choices for tweens and teens
- control your asthma flare-ups
- emergency birth control

## Benefit Updates

To help you get the most from your membership, here is the latest information about your HIP coverage.

### Cholesterol Medications

**Zocor** (simvastatin), **Pravachol** (pravastatin) and **Lipitor** (atorvastatin) are a part of a class of medications called statins that lower "bad" cholesterol. In 2006, generic versions of Zocor and Pravachol became available. These generic alternatives allow your doctor to continue effective cholesterol treatment while saving you money at the pharmacy.

As a result of generic versions of Zocor and Pravachol, the formulary status for cholesterol-lowering medications has changed, effective January 1, 2007. These changes allow us to provide you with safe and effective treatment at the most affordable cost. The changes are outlined below.

- Lipitor (atorvastatin) has been taken off the formulary. Switching from Lipitor or Zocor to a generic agent such as simvastatin is an equally effective option with a

lower copay of \$3 for each prescription and refill, compared with the higher \$6 copay for the brand name drug.

- If your doctor prescribes the brand-name drugs Lipitor or Zocor instead of generic alternatives, he or she must call HIP to obtain a prior approval, based on justifiable medical reasons. Without prior approval, you will be responsible for the full cost of the drug.



Your physician has been informed of these changes. Please ask your doctor if an alternative generic drug may be right for you.

If you have questions about any of the benefit updates described above, call **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)** and speak with a Customer Service Advocate. They

are available to assist you Monday – Friday, 8 am – 6 pm. If you use a special device for the hearing or speech impaired, call **1-888-HIP-4TDD (1-888-447-4833)** Monday through Friday, 8:30 am to 5 pm.

## Lower Your Risk for Heart Attack

### Keep Your Blood Pressure within Safe Limits

High blood pressure (also called hypertension) nearly triples a man's risk for having a heart attack and more than doubles a woman's. Thankfully, high blood pressure is both easy to detect and treatable. But first you need to know your "numbers." This means visiting your doctor regularly to have your blood pressure checked. It also means creating a plan for controlling your blood pressure that includes diet, exercise and, if you smoke, quitting. If lifestyle changes don't bring your blood pressure down to normal levels, your doctor may need to prescribe medication. Since high blood pressure is one heart disease risk factor that can be managed, work with your doctor to keep it under control.

## Colorectal Cancer

### Early Detection Can Save Lives

One of the best ways you can take control of your health is to undergo routine cancer screening tests to identify problems before they become life threatening. Although cancer screenings take time out of your busy day, they are time well spent. When cancer is found at an early stage, it is easier to treat and treatment is more likely to be life saving.

Colorectal cancer – cancer of the large intestine and rectum – is second only to lung cancer in the number of cancer deaths it causes. If diagnosed and treated in its early stages, however, colorectal cancer is highly curable.

Screening for men and women with no medical or family risk

factors should begin at age 50 and be performed regularly. Screenings include:

- Yearly fecal occult blood test (FOBT), which checks for hidden blood in three consecutive stool samples.
- Flexible sigmoidoscopy, in which physicians use a flexible lighted tube (sigmoidoscope) to visually inspect the interior walls of the rectum and part of the colon, every five years.
- Yearly FOBT, plus flexible sigmoidoscopy every five years.
- Double-contrast barium enema, a test that uses a series of X-rays of the colon and rectum (taken after the patient has been given an enema containing barium dye, followed by an injection of air in the lower bowel), administered every five years.



- Colonoscopy, in which physicians use a flexible, lighted tube (colonoscope) to visually inspect the interior walls of the rectum and the entire colon, every 10 years. During this procedure, samples of tissue may be collected for closer examination, or polyps may be removed.

All positive tests should be followed up with a colonoscopy.

## Reduce Lead Hazards in Your Home

Lead is a poison. Even small amounts of lead in the body can be toxic, especially for young children and unborn babies. That's why it is important to reduce your family's exposure to lead. Here are some steps you can take to reduce lead hazards in your home:

- Clean floors, window frames, sills and other surfaces weekly. Use automatic dishwasher detergent and warm water to reduce dust.
- Don't let children chew on painted surfaces or play in dusty stairwells.
- Wash children's hands, bottles, pacifiers and toys often. Have them wash their hands after playing outside and before meals, naps and bedtime.
- Make sure children eat healthy, low fat meals that contain plenty of iron and calcium. Children with good diets absorb less lead.
- Use only cold tap water for drinking, cooking and making baby formula. Hot water is likely to contain higher levels of lead.
- Don't use lead-glazed ceramics to store food or liquids.
- If you rent and your home was built before 1978, tell your landlord about peeling or chipping paint. Clean up paint chips right away with a vacuum cleaner that has a HEPA filter. These cleaners can be rented.

Because children in the early stages of lead poisoning may not look or act sick, be sure your child is given a blood lead test at 1 and 2 years of age. Call your child's doctor for an appointment.

## Keep Kids Healthy

Immunizations (shots) help protect your child from disease. When you take your child to the doctor, ask which shots he or she should have. If your child is sick before a visit, don't cancel it. Call your child's doctor and 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 chart below as a general guide for scheduling these important preventive services.

Immunization Schedule	
At This Age	Your Child Needs These Vaccines
Birth	Hepatitis B (HepB)
2 Months	HepB; Diphtheria, Tetanus and Pertussis (DTaP); Hemophilus influenzae type B (Hib); Inactivated Poliovirus (IPV); Pneumococcal Conjugate Vaccine (PCV); Rotavirus.
4 Months	DTaP; Hib; IPV; PCV, Rotavirus.
6 Months	HepB, DTaP, Hib, IPV, PCV, Rotavirus. Flu vaccine - Beginning at 6 months and through 59 months of age, all children should receive a yearly flu vaccine.
12 Months	Hib; Measles, Mumps and Rubella (MMR); Varicella; PCV; Hepatitis A (HepA)
15 Months	DTaP
4-6 Years	DTaP, IPV, MMR, Varicella (second dose).
11-12 Years	Human papillomavirus (HPV)** for girls; Tetanus toxoid***, reduced diphtheria toxoid and acellular pertussis vaccine (Tdap); Meningococcal.

\* The HepA vaccine is given in two doses six months apart.

\*\* The HPV vaccine is given in three doses: the first dose between 11 and 12 years of age, the second dose two months after the first dose, and the third dose six months after the first dose.

\*\*\* A tetanus booster is recommended every 10 years.

## Screening for Developmental Delays

Besides keeping your child's shots up to date, well-child visits are also used to assess your child's development. To see if your child is learning basic skills when he or she should, the doctor may ask you questions or talk or play with your child. This allows the doctor to assess how your child learns, speaks, behaves and moves. Since there is no lab or blood test to tell if your child has a delay, developmental screening early in life will allow detection and treatment before your child enters school.

## Preterm Labor

Most women who are pregnant deliver their babies between the 37th and 40th week of pregnancy without any complications. But in the United States, 12 out of every 100 babies are born too soon. Preterm labor, or labor that happens between 20 and 37 weeks of pregnancy, may cause your baby to be born too soon. Babies born too early may have to stay in the hospital longer, may have breathing problems or infections and can have developmental delays and learning difficulties.

Risks for preterm labor include a previous preterm birth, carrying more than one baby, smoking, high blood pressure, high stress level and not receiving prenatal care. However, even if you're healthy and follow your doctor's orders, there is still a chance that preterm labor could happen to you.

How will you know if you're experiencing preterm labor? It's often not easy to tell, either because the symptoms are mild, or because they mimic symptoms of a normal pregnancy. Therefore, it is important that you report anything that feels new or different to your OB or midwife. Some signs of preterm labor may be:

- An increase or change in discharge from the vagina.
- A slow leak or sudden gush of fluid from the vagina.
- Bleeding or spotting from the vagina.
- Pelvic pressure (a heavy feeling in the vagina).
- Contractions of the uterus with or without pain. These may feel like a tightening sensation or "balling up."
- Cramping similar to cramps during your period.
- Low, dull or constant backache (different from what you usually feel).
- A feeling that "something is not right."

Feeling any of these symptoms may be frightening. It may be even more frightening to think that your baby may be born too soon. That's why it is important to listen to your body and alert your doctor or midwife right away if you have any signs of preterm labor. If you can't reach him or her, don't wait – go to the nearest hospital emergency room.

If you would like more information about preterm labor, call HIP's Mom-To-Be Program at **1-888-366-2229** or speak to your doctor or midwife. If you are enrolled in the Mom-To-Be program and have already received your welcome packet, please see page 101 in your *Journey Through Pregnancy* book for more information.

## Smart Food Choices for Tweens and Teens

Like adults, many tweens (children between the ages of 9 and 12) and teens make poor food choices. Since a lifetime of poor eating can add up to health problems later, it's up to parents to make sure that their child knows the value of good nutrition. For kids of all ages, this means eating a variety of foods to fuel their growth, since no one food provides all nutrients. That's why living on "fast foods" can be bad news for tweens and teens. Falling into high fat food traps is also a problem. When kids go to the mall or to the movies with friends, they tend to eat junk foods. Parents can help by pointing out smart food options.

Smart Food Choice	Junk Food Choice
Plain hamburger	Cheeseburger with bacon
Sweet potato or baked potato	French fries
Chicken (without the skin)	Fried chicken
Thin crust pizza	Pizza with pepperoni or extra cheese
Fruit or frozen fruit bar	Ice cream, cake or cookies
Pretzels or unbuttered air-popped popcorn	Potato chips or buttered popcorn

Calcium is especially important for this age group, but many kids don't get enough. Kids between the ages of 9 and 18 need at least 1300 mg of calcium per day to build strong bones. Good sources of calcium include low fat milk, yogurt and cheese. Dark green vegetables and

calcium-enriched orange juice also boost calcium intake. Iron needs increase during tween and teen years as well. As girls begin to menstruate, they need about 15 mg of iron a day. Boys need roughly 12 mg of iron daily. Iron is important for learning, memory and energy. Urge your child to eat iron-rich foods such as lean meats, enriched cereals, dried beans, whole-wheat bread and spinach.

To get your child to make changes in his or her diet, stress the short-term effects of a healthy diet. For instance, try saying, "Calcium may help you grow taller during your growth spurt. It can also make you stronger." Or you may want to say, "Iron may help you do better on tests in school. It can also give you more energy." When parents give nutrition advice that relates to how tweens and teens *look, perform or feel*, the message is more likely to sink in.

To make sure that your tween or teen is the right weight for his or her height, ask your doctor to calculate your child's BMI. BMI stands for *body mass index*. As your child's BMI number goes up, so does the risk of developing conditions like heart disease and diabetes. If your child's BMI indicates that he or she is overweight, talk to the doctor about ways you can help with diet and exercise. If your child's BMI is too low, he or she may be underweight. In this case, talk to the doctor about the possibility of an eating disorder like anorexia nervosa or bulimia, especially if your child is a tween or teen girl.

There is a simple tool on the HIP Web site to calculate BMI. Just go to [hipusa.com](http://hipusa.com)<sup>®</sup>. On the main page, look for the list titled **Get the Latest Health News** and click on *View our new "eHealth Tools" provided by WebMD*. Click on **Calculators** and then click on **Body Mass Index Calculator**. Enter your child's height and weight and the calculator will tell you the body mass index and explain what the numbers mean.

## Directory Available

Updated Medicaid/Family Health Plus directories containing the names of HIP network doctors and other health care professionals are now available. If you would like a copy of the directory, 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. Use the IVR to select the directory for the area that best meets your needs, or request all three directories:

- a. Bronx/Manhattan/Westchester.
- b. Brooklyn/Queens/Staten Island.
- c. Nassau/Suffolk.

You may also do a "provider search" on the Web at [hipusa.com](http://hipusa.com)<sup>®</sup>.

## 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:

1. Have you ever felt you ought to cut down on your drinking or drug use?
2. Have people annoyed you by criticizing your drinking or drug use?
3. Have you ever felt guilty about your drinking or drug use?

4. Have you ever had a drink or used drugs first thing in the morning as an “eye opener”?

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, 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 rid your body of nicotine, HIP offers a no-cost quit smoking program. Since it is telephone-based, there are no meetings to attend and quit coaches are ready to assist you seven days a week, from 8 am to midnight. For more information, see the back page of this newsletter or call **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**.

## Don't Lose Your HIP Coverage

### Renew your Medicaid or Family Health Plus eligibility on time!

To keep your HIP coverage, you must have an active Medicaid or Family Health Plus case. When you receive a renewal notice from your

local department of social services (LDSS), you must renew your Medicaid or Family Health Plus eligibility. The notice will tell you what to do and when. Be sure to mail your renewal application and all required proof of eligibility so that your LDSS receives it by the due date.

If you complete this process on time and are found eligible, you won't lose your eligibility or have a break in your HIP coverage. If you

have questions about the renewal process, help is available at the information number listed in your renewal booklet. You may also call HIP toll free at **1-800-447-9490** to make an appointment with a HIP enrollment staff member. He or she can answer your questions, help you complete your renewal application and make sure that you have all the required documentation.

## Control Your Asthma Flare-Ups

Asthma is a treatable disease. But you need to take the right medicine to control your asthma. There are medications for quick relief of symptoms and medications to control asthma over a period of time. These are known as long-term control medications.

It's important for those with asthma to use long-term control

medication to reduce asthma flare-up events. These medications are taken every day in order to prevent asthma attacks. They help reduce swelling in your breathing tubes and prevent blood vessels from leaking fluid into airway tissue.

If you have asthma:

- Speak to your doctor.
- Get an Asthma Treatment Plan (It's also known as an “Asthma Action Plan”). This is a plan for you to use daily. It shows you how to read your peak flow meter

readings and explains which medicines to take to keep your asthma under control.

- In addition to taking the right medication, avoid triggers. Triggers are anything that makes your asthma worse. The most common triggers are dust, mold, smoke, roaches, pollution, stress and perfumes.

To learn more about asthma, log on to the My Health section of **hipusa.com**® or ask your doctor to enroll you in HIP's asthma program.

## Emergency Birth Control

### Plan B® Now Available Without Prescription

Emergency birth control is used to prevent a woman from getting pregnant after she has had unprotected sex. Unprotected sex occurs when no birth control is used or when birth control is used but does not work, such as a condom breaking. In these situations, emergency birth control offers a woman a second chance at preventing an unplanned pregnancy.

Plan B is a brand of hormone pills approved by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) specifically for emergency birth control. It is now available at pharmacies without a prescription for consumers age 18 and older. A prescription is required for women 17 and younger.

### The Facts About Plan B

- Plan B is a type of birth control. It is also called the “morning-after pill.”
- Plan B contains the same active ingredients used in ordinary birth control pills. However, Plan B contains a much higher dose and is taken in a different way.
- Plan B is not the same as the abortion pill. Plan B will not cause an abortion and will not affect an existing pregnancy.



- The sooner Plan B is taken, the better. Plan B is most effective when taken within three days (72 hours) after unprotected sex, reducing the risk of pregnancy by 89 percent. It is moderately effective when taken up to five days (120 hours) after unprotected sex.
- Plan B is considered safe. No serious or long-term complications have been linked to its use. The most common side effects are nausea and vomiting.
- Plan B does not protect against HIV (the virus that causes AIDS) or other sexually transmitted diseases (STDs). Condoms are the only birth control method that can prevent HIV and other STDs. To protect yourself and your partner, use a latex condom or a female condom every time you have sex, no matter what type of birth control you use.
- Plan B is not a substitute for ongoing birth control. Talk to your doctor or visit a local family planning clinic for information about safe and effective birth control methods.

### How to Get Plan B

The **New York City** Department of Health and Mental Hygiene offers Plan B at all 10 of its STD clinics, located throughout the five boroughs of New York. There is no charge for emergency contraception, and no appointment or parental consent is needed. For more information, call the Women's Health Line at **311** or visit [www.nyc.gov/health](http://www.nyc.gov/health).

**Nassau County** residents may call **1-516-572-0123** to make an appointment at Nassau University Medical Center's family planning clinic. This clinic provides Plan B on a sliding scale for those 21 and over and free to women 20 and under.

**Suffolk County** residents may call **1-631-853-3035** for information about obtaining Plan B at county family planning clinics for adults and teens.

**Westchester County** residents may call the Westchester County Department of Health at **1-914-813-5000** for information on where to obtain Plan B.

Women and men 18 or older who want to buy Plan B at their local drug store will have to ask for it at the pharmacy, and they may be required to show identification to prove their age. Medicaid members may visit any pharmacy that accepts their Medicaid prescription drug card to obtain up to six doses of Plan B per year at no charge.

## Talking About Domestic Violence

All couples disagree and argue from time to time. This is normal. On the other hand, when these exchanges turn into emotional attacks or physical or sexual abuse, something much more serious may be happening. It may be domestic (family) violence or partner abuse.

To understand the confusion, uncertainty and fear that you may be feeling if you are experiencing domestic violence, the first thing to do is talk to someone who can help. Even if you're not seeking to end the relationship with the abuser, there is help for you and your family.

Anyone in an abusive situation knows that trying to get out of it can be difficult and even dangerous. But this doesn't mean that you are without options. Here are some helpful 24-hour hotlines that can help you with shelter, counseling, legal advice and community support:

### New York State Coalition Against Domestic Violence

1-800-942-6906 English  
1-800-818-0656 English TDD  
1-800-942-6908 Spanish  
1-800-780-7660 Spanish TDD  
Web site: [www.nyscadv.org](http://www.nyscadv.org)

### New York City Gay and Lesbian Anti-Violence Project

1-212-714-1141  
(English and Spanish)

**Safe Horizon, a 24-hour New York City Domestic Violence Hotline**  
1-800-621-HOPE (1-800-621-4673)

**For medical emergencies or if you are in immediate danger, call 911.**

If you don't want to call one of the hotlines listed above, talk to your HIP doctor. He or she can put you in touch with trained professionals who understand your situation and can offer assistance.

Talking about domestic violence is never easy. But not talking about it is even more difficult. Without help, domestic violence is likely to get worse over time, creating more danger for you and your family. HIP is committed to increasing public awareness of domestic violence and the concerns and issues of all people who are experiencing it.

## Managing Your Child's Diabetes

Blood glucose checking is one of the best tools for keeping your child's diabetes in control. Frequent testing and good record-keeping give you, your child and the health care team the most accurate picture of how well the diabetes is being managed.

How often your child tests could change from day to day. Because different people require different treatment options, the American Diabetes Association does not recommend a specific number of blood sugar tests per day. Your doctor can work with you and your child to determine the best treatment plan. (People who take insulin generally require a minimum of three or four tests per day, though

this can vary widely and it may be necessary to test more often.)

Check more often when your child is sick. You should also check more often when his or her diabetes treatment or daily habits change. For example, if your child joins a sports team, he or she may have to check a little more often during the first weeks of practice. The extra check can tell you if food and insulin need to be adjusted to balance a higher level of exercise.

One of the purposes of blood glucose testing is to see how often blood sugar levels are in the target range. Your child's target range is probably slightly different from other children with diabetes because it is custom-ized to his or her needs. The target range will likely change as your child grows or if the diabetes treatment changes. You, your child and the doctor

should agree on the best target range for your child.

### Keep Good Records

Keeping a daily log or record of what your child eats or drinks and how it affects blood sugar levels is an important part of managing your child's diabetes. The daily log will help you determine how much insulin your child needs to control blood sugar levels and what types of food affect these levels. For example, a log could help you spot a trend showing that on days when the school cafeteria serves pizza, your child tends to eat an extra slice and then doesn't need such a big afternoon snack. That's because the extra slice of pizza caused a blood sugar spike after lunch. Diabetes record-keeping is important to all of this.

Source: *The American Diabetes Association Web site, [www.ada.org](http://www.ada.org)*



# HIP® Noticias para Usted

Verano de 2007

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

## En este número:

- trabajo de parto prematuro
- selecciones inteligentes de comida para muchachos y adolescentes
- controle sus ataques de asma
- control de emergencia de la natalidad

## Actualización de los beneficios

Para ayudarle a obtener el mayor provecho a su membresía, aquí tiene la información más reciente sobre su cobertura de HIP.

### Medicamentos para el colesterol

**Zocor** (simvastatina), **Pravachol** (pravastatina) y **Lipitor** (atorvastatina) son parte de una clase de medicamentos llamados estatinas que reducen el colesterol "malo". En el 2006, salieron al mercado versiones genéricas de Zocor y Pravachol. Estas alternativas genéricas permiten a los médicos continuar el tratamiento efectivo para el colesterol, a la vez que usted ahorra dinero en la farmacia.

Como resultado de las versiones genéricas de Zocor y Pravachol, el estado de la farmacopea para estos medicamentos que reducen el colesterol ha cambiado a partir del 1 de enero de 2007. Estos cambios nos permiten proporcionarle un tratamiento seguro y eficaz al costo más económico. A continuación se describen estos cambios.

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

- Lipitor (atorvastatina) ha sido eliminado de la farmacopea. El cambio de Lipitor o Zocor a un agente genérico, tal como la simvastatina, es igualmente una opción efectiva con un copago más bajo de \$3 por cada receta y renovación, comparado con el copago mayor de \$6 por el medicamento de marca.
- Si su médico receta los medicamentos de marca Lipitor o Zocor en vez de las alternativas genéricas, debe llamar a HIP para obtener aprobación previa, basado en motivos médicos justificables. Sin la aprobación previa, usted será responsable del costo total del medicamento.



Su médico ha sido informado de estos cambios. Por favor, pregunte a su médico si un medicamento genérico alternativo puede ser apropiado para usted.

Si tiene preguntas sobre cualquiera de las actualizaciones de beneficios

descritas arriba, llame al **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)** y hable con un Representante de Servicio al Cliente. Estos representantes están disponibles para ayudarle de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 6 p.m. Si usted usa un dispositivo especial para problemas de la audición o del habla, llame al **1-888-HIP-4TDD (1-888-447-4833)** de lunes a viernes, entre 8:30 a.m. y 5 p.m.

## Reduzca su riesgo de infarto cardiaco

### Mantenga su presión arterial dentro de límites seguros

La hipertensión (o sea, la presión arterial alta) casi triplica el riesgo de un hombre de tener un infarto cardiaco y más que duplica el de una mujer. Por suerte, la hipertensión es fácil de detectar y de tratar. Pero primero usted necesita conocer sus "números". Esto significa visitar a su médico periódicamente para que le mida su presión arterial. También significa crear un plan para controlar su presión arterial que incluya dieta, ejercicios y, si usted fuma, dejar de fumar. Si los cambios en su estilo de vida no reducen su presión arterial a niveles normales, su médico puede tener que recetar medicamento. Como la hipertensión arterial es uno de los factores de enfermedad del corazón, trabaje con su médico para ayudar a controlarla.

## Cáncer colorrectal

### La detección precoz puede salvar vidas

Una de las mejores maneras que usted tiene para controlar su salud es someterse a pruebas de rutina de detección de cáncer para identificar problemas antes que se conviertan en una amenaza para la vida. Aunque las pruebas de cáncer requieren tomar tiempo de su atareado día, es tiempo bien empleado. Cuando el cáncer se detecta en una etapa precoz, es más fácil de tratar y el tratamiento tiene más probabilidad de salvar la vida.

El cáncer colorrectal - el cáncer del intestino grueso y el recto - es el segundo tipo de cáncer, superado solamente por el cáncer de pulmón, en el número de muertes por cáncer que ocasiona. Sin embargo, si se diagnostica y se trata en sus etapas precoces, el cáncer colorrectal es altamente curable.

Las pruebas de detección para hombres y mujeres que no tengan factores de riesgo médico o familiar deben comenzar a la edad de 50 años y hacerse con regularidad. Las pruebas incluyen:

- Prueba anual de sangre oculta en las heces (FOBT), que verifica si hay sangre oculta en tres muestras de heces consecutivas.
- Sigmoidoscopia flexible, donde los médicos utilizan un tubo flexible iluminado (sigmoidoscopio) para inspeccionar visualmente las paredes interiores del recto y parte del colon, cada cinco años.
- FOBT anual, más sigmoidoscopia flexible cada cinco años.
- Enema de bario de doble contraste, una prueba que utiliza una serie de radiografías del colon y el recto (tomadas después que el paciente ha recibido un enema que contiene tinte de bario, seguido de una inyección de aire en el intestino inferior), administrada cada cinco años.



- Colonoscopia, en la cual los médicos utilizan un tubo flexible iluminado (colonoscopio) para inspeccionar visualmente las paredes interiores del recto y todo el colon, cada 10 años. Durante este procedimiento, pueden recogerse muestras de tejido para un examen más detallado o pueden removerse pólipos.

Todas las pruebas positivas deben ser seguidas por una colonoscopia.

## Reduzca los peligros del plomo en su hogar

El plomo es veneno. Incluso las cantidades pequeñas de plomo en el cuerpo pueden ser tóxicas, especialmente para los niños pequeños y los bebés por nacer. Por eso es importante reducir la exposición de su familia al plomo. Aquí tiene unos pasos que usted puede dar para reducir los peligros del plomo en su hogar.

- Limpie semanalmente los pisos, marcos y antepechos de ventanas y otras superficies.

Use detergente de lavaplatos automático y agua tibia para reducir el polvo.

- No deje que los niños mastiquen superficies pintadas ni que jueguen en huecos de escaleras polvorientos.
- Lave frecuentemente las manos, teteros, chupetes y juguetes de los niños. Haga que se laven las manos después de jugar afuera y antes de las comidas, siestas y a la hora de acostarse.
- Asegúrese que los niños coman comidas sanas y bajas en grasa que contengan bastante hierro y calcio. Los niños que comen una dieta apropiada absorben menos plomo.
- Use sólo agua de la llave fría para beber, cocinar y preparar la fórmula del bebé. Es probable que el agua

caliente tenga niveles más altos de plomo.

- No use cerámicas vidriadas con plomo para guardar comidas o líquidos.
- Si usted renta y su casa fue construida antes de 1978, dígame al dueño si hay pintura desprendida o descascarada. Recoja de inmediato las partículas de pintura con una aspiradora que tenga un filtro HEPA.

Estas aspiradoras pueden rentarse.

Debido a que en las etapas iniciales del envenenamiento con plomo los niños quizás no luzcan ni se comporten como enfermos, asegúrese que le hagan a su niño una prueba de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. Llame al médico de su hijo para una cita.

## Mantenga a los niños saludables

Las vacunas pueden ayudar a proteger a sus hijos contra enfermedades. Cuando lleve a su hijo al médico, pregúntele cuáles vacunas debe recibir. Si su niño está enfermo antes de una visita, no la cancele. Llame al médico de su hijo y dígame cómo se siente su hijo. El médico quizás aconseje que puede ponerse una vacuna sin presentar un riesgo a la salud. Cerciórese de llevar a todas las visitas el registro de vacunas de su hijo. Use la tabla presentada a continuación como regla general para programar estos importantes servicios preventivos.

Programa de vacunas	
A esta edad	Su hijo(a) necesita estas vacunas
Recién nacido	Hepatitis B (HepB)
2 Meses	HepB; Difteria, Tétano y Pertusis (DTaP); Hemophilus influenzae tipo B (Hib); Polivirus Inactivado (IPV); Vacuna Pneumocócica Conjugada (PCV); Rotavirus.
4 Meses	DTaP; Hib; IPV; PCV, Rotavirus.
6 Meses	HepB, DTaP, Hib, IPV, PCV, Rotavirus. Vacuna contra la Gripe - Comenzando a los 6 meses y hasta los 59 meses de edad, todos los niños deben recibir una vacuna anual 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, Varicela (segunda dosis).
11 a 12 Años	Papilomavirus Humano (HPV)** para niñas; Toxide de tétano***, toxide de difteria reducido y vacuna de pertusis acelular (Tdap); Meningocócica.

\* La vacuna HepA se administra en dos dosis a un intervalo de 6 meses.

\*\* La vacuna HPV se administra en tres dosis; la primera dosis entre los 11 y 12 años de edad, la segunda dosis dos meses después de la primera dosis y la tercera dosis seis meses después de la primera dosis.

\*\*\* Se recomienda un refuerzo de tétano cada 10 años.

## Pruebas para demoras en el desarrollo

Aparte de mantener al día las vacunas de sus hijos, las visitas de niño sano también se usan para evaluar el desarrollo de sus niños. El médico puede hacer preguntas, hablar o jugar con su hijo para ver si su hijo está aprendiendo las destrezas básicas. Esto permite al médico evaluar cómo su hijo aprende, habla, se comporta y mueve. Como no hay un análisis de laboratorio o de sangre que diga si su hijo tiene una demora, las pruebas del desarrollo temprano en la vida permitirán la detección y el tratamiento antes que su hijo entre en la escuela.

## Trabajo de parto prematuro

La mayoría de las mujeres embarazadas dan a luz a sus bebés entre la semana 37 y 40 del embarazo sin ninguna complicación. Pero en Estados Unidos, 12 de cada 100 bebés nacen demasiado pronto. El trabajo de parto prematuro, o trabajo de parto que ocurre entre la semana 20 y 37 del embarazo, puede ocasionar que su bebé nazca demasiado pronto. Los bebés que nacen anticipadamente pueden tener que quedarse más tiempo en el hospital, pueden tener problemas respiratorios o infecciones y pueden tener demoras en el desarrollo y problemas de aprendizaje.

Los riesgos del trabajo de parto prematuro incluyen un parto prematuro anterior, embarazo con más de un bebé, fumar, hipertensión arterial, alto nivel de estrés y el no haber recibido cuidados prenatales. Sin embargo, aunque usted esté saludable y siga las indicaciones de su médico, todavía existe la posibilidad de que le suceda un trabajo de parto prematuro.

¿Cómo puede saber usted si está teniendo un trabajo de parto prematuro? Frecuentemente no es fácil saberlo, ya sea porque las síntames son leves o porque imitan las síntames de un embarazo normal. Por eso, es importante que usted comunique a su Obstetra Ginecólogo o comadrona cualquier cosa nueva o diferente que sienta. Algunas de las señales de trabajo de parto prematuro pueden ser:

- Un aumento o cambio en la descarga vaginal.
- Un goteo lento o chorro repentino de descarga vaginal.
- Hemorragia o manchas de la vagina.
- Presión pélvica (una sensación pesada en la vagina).
- Contracciones del útero con o sin dolor. Esto puede sentirse como una sensación de apretadura o de "hinchazón".
- Calambres, similares a los calambres durante su período.
- Un dolor de espalda leve, sordo o constante (diferente al que usted usualmente siente).
- Una sensación de que "algo no está bien".

El sentir cualquiera de estos síntomas puede ser atemorizante. Puede ser aún más atemorizante pensar que su bebé pueda nacer antes de tiempo. Por eso es importante escuchar a su cuerpo y alertar de inmediato a su médico o comadrona si tienen cualquier señal de trabajo de parto prematuro. Si no puede comunicarse con él o con ella, vaya a la sala de emergencia del hospital más cercano.

Si desea recibir más información sobre el trabajo de parto prematuro, llame al Programa Futura Mamá de HIP al **1-888-366-2229** o hable con su médico o comadrona. Si usted está inscrita en el Programa Futura Mamá y ya ha recibido su paquete de bienvenida, vea la página 101 de su libro *Journey Through Pregnancy* para más información.

## Selecciones inteligentes de comida para muchachos y adolescentes

Al igual que los adultos, los muchachos (niños entre los 9 y 12 años de edad) y los adolescentes hacen malas selecciones de comida. Como toda una vida de alimentación deficiente puede conducir a problemas de salud en el futuro, los padres tienen la responsabilidad de que sus hijos conozcan el valor de una buena nutrición. Para los niños y jóvenes de cualquier edad esto significa comer una variedad de alimentos que propicien su desarrollo, ya que no hay un sólo alimento en específico que proporcione todos los nutrientes. Por eso, el alimentarse con “comidas rápidas” puede ser malas noticias para los muchachos y adolescentes. El caer en las trampas de comidas

Selección de comida inteligente	Selección de “comida basura”
Hamburguesa solamente	Hamburguesa con queso y tocineta
Batata o papa homeada	Papas fritas
Pollo (sin piel)	Pollo frito
Pizza de costra fina	Pizza con pepperoni o extra queso
Fruta o barra de fruta congelada	Helado, torta o galletitas dulces
Pretzels o palomitas de maíz sin mantequilla	Papitas y palomitas de maíz con mantequilla

con alto contenido de grasa también es un problema. Cuando los jóvenes van a un centro comercial o al cine con amigos, tienden a comer la llamada “comida basura”. Los padres pueden ayudar, señalando opciones inteligentes de comidas.

El calcio es particularmente importante para este grupo de edad, pero muchos jóvenes no reciben suficiente calcio. Los niños y jóvenes entre los 9 y 18 años de edad necesitan un mínimo de 1300 mg de calcio por día para desarrollar huesos fuertes. Entre las buenas fuentes de calcio se incluyen la leche,

el yogur y el queso de grasa reducida. Los vegetales verde oscuro y el jugo de naranja enriquecido con calcio también refuerzan el consumo de calcio. Las necesidades de hierro también aumentan los 9 y 18 años de edad. Cuando las jóvenes comienzan su menstruación, necesitan cerca de 15 mg de hierro al día. Los jóvenes necesitan aproximadamente 12 mg de hierro todos los días. El hierro es importante para el aprendizaje, la memoria y la energía. Inste a sus hijos a que coman alimentos ricos en hierro, tales como carne magra, cereales enriquecidos, frijoles, pan integral y espinaca.

Para hacer que sus hijos hagan cambios en su dieta, recalque los efectos a corto plazo de una dieta sana. Por ejemplo, puede decir, “el calcio puede ayudarte a alcanzar una mayor estatura cuando se acelera el crecimiento. También puede hacerte más fuerte”. O quizás pueda decir, “El hierro puede ayudarte a sacar mejores notas en los exámenes de la escuela. También puede darte más energía”. Cuando los padres dan buenos consejos de nutrición que se relacionan con la forma en que los muchachos y adolescentes *lucen, se desempeñan o sienten*, es más probable que el mensaje les llegue.

Para asegurarse que sus jóvenes tengan el peso apropiado a su estatura, pida a su médico que calcule el IMC de sus hijos. IMC significa *índice de masa corporal*. Cuando el IMC de su hijo aumenta, también aumenta el riesgo de desarrollar afecciones tales como enfermedades del corazón y diabetes. Si el IMC de su hijo o hija indica que tiene sobrepeso, hable con el médico para ver de qué manera usted puede ayudar con dieta y ejercicios. Si el IMC es muy bajo, su hijo o hija puede tener falta de peso. En este caso, hable con su médico sobre la posibilidad de un trastorno en la alimentación, tal como la anorexia nerviosa o bulimia, particularmente si tienes una hija que es muchacha o adolescente.

En el sitio Web de HIP hay una simple herramienta para calcular el IMC. Simplemente vaya a [hipusa.com](http://hipusa.com)<sup>®</sup>. En la página principal busque la lista titulada **Get the Latest Health News** y haga clic en *View our new “eHealth Tools” proporcionado por WebMD*. Haga clic en **Calculators** y después haga clic en **Body Mass Index Calculator**. Ingrese la estatura y peso de su hijo o hija y la calculadora le dirá el índice de masa corporal y lo que los números significan.

## Directorios disponibles

Ya están disponibles los directorios actualizados de Medicaid/Family Health Plus que contienen los nombres de los médicos y otros profesionales de atención médica de la red de HIP. Si usted desea un ejemplar del directorio, llame a Servicio al Cliente de HIP al **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)** y use los formularios y el menú de

publicaciones del sistema interactivo de respuesta de voz (IVR). Use el IVR para seleccionar el directorio del área que mejor satisface sus necesidades o solicite los tres directorios:

- Bronx/Manhattan/Westchester.
- Brooklyn/Queens/Staten Island.
- Nassau/Suffolk.

También puede hacer una “búsqueda de proveedores” en el Web en [hipusa.com](http://hipusa.com)<sup>®</sup>.

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

Si usted piensa que puede tener un problema con el alcohol o cualquier otra droga (inclusive nicotina), aquí tiene algunas preguntas para considerar:

1. ¿Ha pensado alguna vez que debe reducir la cantidad que bebe o su uso de drogas?
2. ¿Le ha molestado la gente criticando la cantidad que bebe o su uso de drogas?

3. ¿Se ha sentido alguna vez culpable por la cantidad que bebe o su uso de drogas?
4. ¿Se ha tomado usted un trago o ha usado drogas como primera cosa en la mañana para “despertarse”?

Si la respuesta es “sí” a cualquiera de estas preguntas o si piensa que podría beneficiarse al reducir o suspender su uso de sustancias, HIP puede ayudarle:

- Primero, hable con su médico y dígame que usted desea cambiar sus hábitos de bebida y drogas.
- Segundo, examine las opciones de tratamiento con uno de los Administradores de Atención de HIP. Debido a que hay diferentes niveles de tratamientos, un Administrador de

Atención puede ayudarle a seleccionar el programa 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 limpiar su cuerpo de nicotina, HIP ofrece gratuitamente un programa para dejar de fumar. Como el programa se lleva a cabo por teléfono, no tiene que asistir a reuniones y los consejeros para dejar de fumar están dispuestos para ayudarle los siete días de la semana, desde las 8 a.m. hasta la medianoche. Para más información, vea la página de atrás de este boletín o llame al **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**.

## No pierda su cobertura de HIP

### ¡Renueve puntualmente su elegibilidad para Medicaid o Family Health Plus!

Para conservar su cobertura de HIP, usted debe tener un caso activo de Medicaid o Family Health Plus. Cuando

reciba un aviso de renovación de su departamento local de servicios sociales, (LDSS), usted debe renovar su elegibilidad para Medicaid o Family Health Plus. Este aviso le dirá lo que debe hacer y cuándo. Asegúrese de enviar por correo su solicitud de renovación para que su LDSS la reciba para la fecha debida.

Si usted completa este proceso puntualmente y se determina que es elegible, no perderá su elegibilidad ni

tendrá una interrupción en su cobertura de HIP. Si tiene preguntas sobre el proceso de renovación, puede obtener ayuda llamando al número de información indicado en su folleto de renovación. También puede llamar a HIP sin cargo al **1-800-447-9490** para hacer una cita con un miembro del personal de inscripción de HIP. Esta persona puede contestar sus preguntas, ayudarle a llenar la solicitud de renovación y asegurarse que usted tenga toda la documentación necesaria.

## Controle sus ataques de asma

El asma es una enfermedad que tiene tratamiento. Pero usted tiene que tomar la medicina correcta para controlar su asma. Hay medicamentos para el alivio rápido de los síntomas y medicamentos para controlar el asma sobre un periodo. Estos se conocen como medicamentos de control de largo plazo.

Es importante que los que padecen de asma usen un medicamento de con-

trol de largo plazo para reducir los ataques de asma. Estos medicamentos se toman diariamente a fin de prevenir los ataques de asma. Ayudan a reducir la hinchazón de los conductos respiratorios y a prevenir que los vasos sanguíneos goteen fluido en los tejidos de las vías respiratorias.

Si usted tiene asma:

- Hable con su médico.
- Consiga un Plan de Tratamiento del Asma (también conocido como un “Plan de Acción del Asma”). Este es un plan que usted debe usar diariamente. Le enseña cómo interpretar las

lecturas de su medidor de flujo máximo y explica cuáles medicinas usted debe tomar para mantener controlada su asma.

- Aparte de tomar el medicamento correcto, evite los provocadores. Los provocadores son cualquier cosa que empeora su asma. Los provocadores más comunes son el polvo, moho, humo, cucarachas, contaminación, estrés y perfumes.

Para conocer más sobre el asma, visite la sección My Health (Mi Salud) de **hipusa.com**® o pida a su médico que le inscriba en un programa para el asma de HIP.

## Control de emergencia de la natalidad

### Plan B® ahora está disponible sin receta

El control de emergencia de la natalidad se usa para prevenir que una mujer quede embarazada después de haber tenido sexo sin protección. El sexo sin protección ocurre cuando no se usa control de la natalidad o cuando el control de la natalidad se usa pero no da resultado, por ejemplo si el condón se rompe. En estas situaciones, el control de emergencia de la natalidad ofrece a la mujer una segunda oportunidad de prevenir un embarazo no planificado.

Plan B es una marca de píldoras aprobadas por la Administración de Alimentos y Fármacos de EE.UU. (FDA) específicamente para el control de emergencia de la natalidad. Ahora está disponible en farmacias sin receta para consumidoras de 18 años de edad y mayores. Para mujeres de 17 años y menores se requiere una receta.

### Datos sobre Plan B

- Plan B es un tipo de control de la natalidad. También se conoce como la “píldora de la mañana siguiente”.
- Plan B contiene los mismos ingredientes activos que las píldoras de control de la natalidad ordinarias. Sin embargo, Plan B contiene una dosis mucho más alta y se toma de una forma distinta.
- Plan B no es lo mismo que la píldora de aborto. Plan B no ocasionará un aborto y no afecta a un embarazo existente.



- Mientras más pronto se tome Plan B, mejor. Plan B es más eficaz cuando se toma dentro de los tres días (72 horas) después del sexo sin protección, reduciendo en 89 por ciento el riesgo de embarazo. Es moderadamente eficaz cuando se toma hasta 5 días (120 horas) después del sexo sin protección.
- Plan B es considerado seguro. Su uso no ha sido relacionado con complicaciones serias ni de largo plazo. Los efectos secundarios más comunes son náuseas y vómitos.
- Plan B no protege contra el VIH (el virus que ocasiona el SIDA) ni contra otras enfermedades transmitidas sexualmente (STD). Los condones son el único método de control de la natalidad que previene el VIH y otras STD. Para protección de usted y de su pareja, use un condón de látex o un condón femenino cada vez que tenga sexo, no importa el tipo de control de la natalidad que use.
- Plan B no es sustituto del control continuo de la natalidad. Hable con su médico o visite una clínica local de planificación de la familia para información sobre los métodos seguros y eficaces de control de la natalidad.

### Cómo se obtiene Plan B

El Departamento de Salud e Higiene Mental de la **Ciudad de Nueva York** ofrece Plan B en todas sus 10 clínicas de STD, situadas a través de los cinco barrios de Nueva York. No hay cargo por los contraceptivos de emergencia y no se necesita cita ni consentimiento de los padres. Para más información, llame a la Línea de Salud de las Mujeres al **311** o visite [www.nyc.gov/health](http://www.nyc.gov/health).

Los residentes del **Condado de Nassau** pueden llamar al **1-516-572-0123** para hacer una cita en la clínica de planificación familiar del Centro Médico de la Universidad de Nassau. La clínica proporciona Plan B a precios escalonados para las que tienen 21 años de edad y más y sin cargo para las mujeres de 20 años y menores.

Los residentes del **Condado de Suffolk** pueden llamar al **1-631-853-3035** para información sobre cómo obtener Plan B en las clínicas de planificación familiar del condado para adultos y adolescentes.

Los residentes de **Condado de Westchester** pueden llamar al Departamento de Salud del Condado de Westchester al **1-914-813-5000** para información sobre dónde se puede obtener Plan B.

Las mujeres y los hombres de 18 años de edad y mayores que deseen comprar Plan B en su farmacia local tendrán que pedirlo en la farmacia y puede exigírseles que muestren identificación para comprobar su edad. Los miembros de Medicaid pueden visitar cualquier farmacia que acepte la tarjeta de medicinas de receta de Medicaid para obtener sin cargo hasta seis dosis de Plan B al año.

## Hablando de la violencia doméstica

Todas las parejas tienen desacuerdos y discuten de vez en cuando. Esto es normal. Por otra parte, cuando estas discusiones se convierten en ataques emocionales o abuso físico o sexual, algo mucho más serio puede estar sucediendo. Puede ser violencia doméstica (familiar) o abuso de pareja.

Para entender la confusión, incertidumbre y temor que usted puede estar sintiendo si sufre violencia doméstica, la primera cosa que debe hacer es hablar con alguien que pueda ayudarlo. Incluso si no está buscando terminar la relación con la persona que le abusa, hay ayuda para usted y su familia.

Cualquiera que esté en una situación de abuso, sabe que puede ser muy difícil e incluso peligroso tratar de salir de esa situación. Pero eso no significa que usted no tiene opciones. Aquí tiene algunas líneas directas atendidas las 24 horas que pueden ayudarlo con albergue, consejería, consejos legales y apoyo comunitario.

**Coalición Contra la Violencia Doméstica del Estado de Nueva York**  
1-800-942-6906 inglés  
1-800-818-0656 TDD en inglés  
1-800-942-6908 español  
1-800-780-7660 TDD en español  
Sitio Web: [www.nyscadv.org](http://www.nyscadv.org)

**Proyecto Antiviolenencia de la Comunidad Gay y Lesbiana de la Ciudad de Nueva York**  
1-212-714-1141 (inglés y español)  
**Safe Horizon, una Línea Directa de 24 Horas para la Violencia**

**Doméstica de la Ciudad de Nueva York 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673)**

**Para emergencias médicas o si está en peligro inmediato, llame al 911.**

Si usted no desea llamar a una de las líneas directas indicadas arriba, hable con su médico de HIP. Su médico puede ponerle en contacto con profesionales entrenados que entienden su situación y pueden ofrecerle ayuda.

Hablar sobre la violencia doméstica nunca es fácil. Pero no hablar sobre ella es aún más difícil. Sin ayuda, es probable que la violencia doméstica empeore con el tiempo, creando más peligro para usted y su familia. HIP está dedicado a aumentar la conciencia pública de la violencia doméstica y de las preocupaciones y los problemas de toda la gente que la sufre.

## Manejando la diabetes de su hijo

La prueba de glucosa en sangre es uno de los mejores medios para mantener bajo control la diabetes de su hijo. Las pruebas frecuentes y el llevar un buen registro le dan a usted, a su hijo y al equipo de atención médica una idea más exacta de cómo se está manejando la diabetes.

La frecuencia de las pruebas de su hijo cambia de un día a otro. Debido a que las diferentes personas requieren diferentes opciones de tratamiento, la Asociación Americana de la Diabetes no recomienda un número específico de pruebas de azúcar en la sangre por día. Su médico puede trabajar con usted y su hijo para determinar el mejor plan de tratamiento. (Las personas que se inyectan insulina por lo general requieren un mínimo de tres o cuatro pruebas por día, aunque esto puede

variar mucho y puede ser necesario hacer pruebas más frecuentes.)

Haga pruebas más a menudo cuando su hijo esté enfermo. También debe hacer pruebas más frecuentes cuando cambia el plan de tratamiento o los hábitos diarios. Por ejemplo, si su hijo se une a un equipo de deportes, quizás tenga que hacerse pruebas más frecuentes durante las primeras semanas de práctica. Estas pruebas adicionales pueden decirle si hay que ajustar la alimentación y la insulina para compensar un mayor nivel de ejercicio.

Uno de los propósitos de las pruebas de glucosa en sangre es ver con qué frecuencia los niveles de azúcar en sangre están dentro de los límites deseados. Los límites deseados de su hijo probablemente son ligeramente diferentes a los de otros niños diabéticos porque están adaptados a sus necesidades específicas. Estos límites probablemente cambiarán a medida que su hijo crece o si el tratamiento de la diabetes cambia. Usted, su hijo y el médico deben estar

de acuerdo sobre los mejores niveles deseados para su hijo.

### Lleve buenos registros

El llevar un diario o un registro de lo que su hijo come o bebe y cómo le afecta los niveles de azúcar en sangre es una parte importante del manejo de la diabetes de su hijo. El diario le ayudará a determinar cuánta insulina necesita su hijo para controlar los niveles de azúcar en sangre y los tipos de comidas que afectan esos niveles. Por ejemplo, un diario podría ayudarlo a identificar una tendencia que muestra que los días cuando la cafetería escolar sirve pizza, su hijo tiende a comer un pedazo adicional y entonces no necesita una merienda tan grande en la tarde. Eso se debe a que el pedazo de pizza adicional hizo que el azúcar en sangre aumentara después del almuerzo. El llevar un registro de la diabetes es importante para todo esto.

*Fuente: Sitio Web de la Asociación Americana de la Diabetes, [www.ada.org](http://www.ada.org).*



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

**David S. Abernethy**

Senior Vice President for Operations

**Ronald Maiorana**

Consultant

**Charles Mellia**

Managing Director, Customer Service

**Pamela Terenzi**

Editor

#### CONTRIBUTORS

**Sue Choi**

**Marie Converse, R.N.**

**Barbara Cumbo, R.N.C.**

**Andrew Kolbasovsky, Psy.D.**

**Alice Tully, C.H.E.S.**

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

**hipusa.com**<sup>®</sup>

English, Spanish, Chinese and Korean

## Quit for Life

The Quit for Life program is a quit smoking program available **free of charge** to all HIP Medicaid and Family Health Plus (FHP) members. When you join Quit for Life, you receive:

- Telephone support calls from your quit coach.
- A “quit kit” filled with tools to help you develop a plan to stop smoking.
- Unlimited access to a toll-free line to discuss concerns.
- Coverage for nicotine patches, bupropion (generic Zyban<sup>®</sup>) and Chantix<sup>™</sup>. Members must get a prescription from their HIP doctor. FHP members must fill the prescription at a HIP network pharmacy. Medicaid members must fill it at a pharmacy that accepts their Medicaid benefit ID card.

Since the program is telephone-based, there are no classes to attend. You can schedule your calls at times that are best for you. Your quit coach will help you create a quit plan tailored just for you.

To enroll in the Quit for Life program, call **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**. For members

with a hearing or speech impairment, the TDD line is **1-877-777-6534**.

If someone in your household smokes and is not a HIP member, there are excellent smoking cessation resources sponsored by the City of New York and New York State. New York City residents may call **311** and those outside the city may call **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**. These **free** programs may help your household members finally become smoke-free.

