

In this issue:

- Diabetes and depression
- Urgent care options
- Does your child have special needs?
- Healthy school lunches

Five Tests That Could Save Your Life

One of the best ways you can take control of your health is to have regular tests that detect cancer. Generally, when cancer is found early, treatment is more likely to be effective. Here are five must-have tests for adults:

1. Mammogram

Starting at age 40, a mammogram is one of the most important breast cancer screening tests for women. A mammogram is an X-ray of the breast that can show a tumor long before it can be felt. For women age 40 and older, mammograms should be done every one to two years, as their doctor suggests. Neither a referral nor a prescription is needed to schedule a mammogram. Starting at age 20, women should have their breasts checked every year by a doctor. All women should do a breast self-exam (BSE) monthly.

2. Pap Test

This test checks for abnormal cells in a woman's cervix. Abnormal cells may be precancerous,

cancerous or they may be a sign of an infection or virus. If found early, these conditions can usually be treated with success. Women need a yearly Pap test starting three years after they become sexually active, but no later than age 21. Women who have HIV or other STD (sexually transmitted disease) should ask their doctor how often to have Pap tests.

3. Prostate Cancer Test

Men should have their prostate checked by their doctor every year starting at age 50. Men who are at high risk for prostate cancer (African American men or those who have a father or brother who developed prostate cancer before age 50) should ask their doctor if they should begin testing earlier.

4. Colonoscopy

Colon and rectal cancer are preventable and 90 percent treatable if found early. There are many ways to test for colon and rectal cancer, but a colonoscopy does a full exam of the colon and rectum in a single session. For this screening, your doctor uses a long, flexible tube with a light and camera (colonoscope) to check inside the large intestine (colon) for polyps and cancer. All other forms of screening, if positive, require a colonoscopy as a second procedure. Beginning at age 50, men and women should check with their doctor about having a colonoscopy once every 10 years. If you have a family member with colon cancer, your doctor may want you to be screened more often.

5. Skin Cancer Check

Starting at age 18, everyone should have their skin checked by a doctor at least once a year. The doctor will usually perform a body scan as well as discuss steps you can take to reduce your chances of developing skin cancer, including use of sunscreen. Every month, you should check your own skin for any unusual brown or red spots or new moles. As with most cancers, skin cancer is most treatable when caught in its earliest stages.



To learn more about cancer screenings, visit the *My Health* section of hipusa.com[®] or talk with your doctor.

Please keep in mind: These guidelines apply to those at average risk for cancer without any specific symptoms. Members who are at increased risk for certain cancers may need to follow a different test schedule, such as starting at an earlier age or being screened more often. Those with symptoms that could be related to cancer should see their doctor right away.

Sources: American Cancer Society, www.cancer.org and The Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov

Diabetes and Depression

Do you or a loved one have diabetes? If so, you should know that diabetes can involve much more than just the body's blood sugar. Diabetes can affect many parts of the body, even mood. According to the American Diabetes Association, 10 to 30 percent of people with diabetes also have depression. Depression can take many forms. Common symptoms are:

- **Sadness.**
- **Anxiety.**
- **Loss of interest or pleasure.**
- **Changes in sleep or appetite.**
- **Loss of energy or motivation.**
- **Difficulty staying focused.**

Diabetes is highly treatable. Even short-term treatment can improve the quality of life and reduce the risk of diabetes-related complications. Depression can be treated at any age. Like any other serious illness, depression requires professional treatment.

Depression is more than feeling sad from time to time. And it is not a weakness. In fact, physical changes often seen in people with diabetes are also seen in people with depression. This suggests that there may be a physical link between diabetes and depression.

Managing symptoms of depression can be an important part of managing diabetes. Many symptoms of depression, such as feeling sad and not having much energy, can make it hard to stick to a healthy diet or your doctor's treatment plan. If you have diabetes and think you may be depressed, help

is just a phone call away. Call your primary care doctor or the HIP Mental Health hotline at **1-888-447-2526**. Treatment for depression usually involves talk therapy, medication, or both.

Managing diabetes can be hard. Getting help is easy! Call **1-888-447-2526** today.

Source: American Diabetes Association, www.diabetes.org



Urgent Care Options

You twist your ankle. You get an itchy rash. You develop a painful sore throat. Your child has an earache and won't stop crying. What do you do?

If it's a day when your doctor has office hours, contact him or her to set up a same-day or next-day urgent care visit. *But what if your doctor's office is closed?*

HIP members now have the option of seeking care at a participating urgent care center or Minute Clinic™. Both offer quick and convenient health care with extended weekday and weekend hours. Plus, you don't need an appointment or a referral from your primary care physician (PCP).

Urgent care centers and Minute Clinics treat conditions such as:

- **Sore throats.**
- **Earaches.**
- **Sprained muscles.**
- **Pink eye.**
- **Sinus infections.**
- **Minor skin infections.**
- **Wound dressing.**
- **Removal of stitches.**

They also offer flu shots, vaccines and pregnancy tests.

Urgent care centers are staffed by board certified doctors. Minute Clinics, located within CVS pharmacies, are staffed by licensed and certified nurse practitioners or physician assistants. They are trained to diagnose, treat and if needed, write prescriptions.

These urgent care options are not intended to replace your family doctor. Please provide your doctor's address and phone number to the urgent care provider so that he or she can keep your doctor up to date.

Urgent Care Center Locations

For a list of participating urgent care centers in the HIP service area, visit hipusa.com®. Or, call **1-877-HIP-2911 (1-877-447-2911)** toll free anytime, day or night.

MinuteClinic Locations

To locate a MinuteClinic anywhere in the United States, visit Minute Clinic's Web site at www.minuteclinic.com. Or, call their toll free number, **1-866-389-2727**.

Family Health Plus members may have a \$5 office visit copay for urgent care center and Minute Clinic visits (see your HIP ID card).

(Continued on page 3)

Urgent Care Options

(Continued from page 2)

If there are no urgent care centers or MinuteClinics near you, call your PCP at the telephone number on your HIP ID card. Your PCP may give you self-care advice, direct you to his or her office, refer you to a covering physician or send you to the nearest emergency room.

Sources: hipusa.com and MinuteClinic.com

Why It's Important to Have a Regular Doctor

What does having a regular doctor mean? It means choosing one doctor who will provide and coordinate most of your care. This doctor is known as your primary care physician (PCP). It's important to have a PCP who knows you and your medical history. That way, he or she can provide the best care, based on your personal history and needs. Plus, you will feel more at ease with someone who you see regularly.

Here are ways that your PCP can help you and your family stay healthy:

- **Take a complete medical history and give regular checkups.**

- **Prescribe medications and give shots when needed.**
- **Check your weight, cholesterol and blood pressure on a regular basis — as well as help you keep them under control.**
- **Make sure that you get important tests, such as cancer screenings.**
- **Talk to you about your health risks and what you can do to reduce them.**
- **Refer you to specialists.**
- **Follow up on and coordinate your care when you are in the hospital.**
- **Oversee your care.**

If you do not have a regular doctor, here are tips for choosing one that is right for you:

1. **Think about the kind of doctor you want. Do you prefer a doctor:**
 - Who is a man? Or a woman?
 - Who speaks your native language?
 - With an office location nearby and hours that fit your needs?
 - Who is board certified? (This means that the doctor has special training and passed an exam in a particular area of medicine.)

- With expertise in your health condition?
 - With short waits for getting appointments?
2. **You can log on to hipusa.com[®], do a Provider Search and select a list of doctors who might be right for you. Or, you can get a directory of HIP doctors by calling Customer Service at 1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255). You can use the forms and literature menu of the interactive voice response (IVR) system to request directories, any time, day or night.**
 3. **Once you have made a list of possible doctors, find out about them by:**
 - Asking the office if they still participate with HIP.
 - Calling or visiting the office to ask about the things that are most important to you.
 - Visiting the New York State Physician Profile at www.nydoctorprofile.com to get more information about a doctor's background.

Also ask your family, friends, coworkers or neighbors if they can recommend any of the doctors on your list.
 4. **Once you've chosen a PCP to be your regular doctor, log on to hipusa.com and click on Select/Change your PCP and follow the instructions. Or, call 1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255) and let us know. Advocates are ready to assist you Monday through Friday, from 8 am to 6 pm.**

Remember, visiting your doctor regularly will help you live a longer and healthier life.

Source: NYC Dept. of Health and Mental Hygiene, www.nyc.gov



STD Testing

What it is and why you need it

Tests that check for infections people can get through sexual contact are called STD tests. The letters STD stand for sexually transmitted disease. Most STD tests are blood tests. They are usually given after symptoms appear. But they are also used to find infections when there are no symptoms.

Since not all STDs have symptoms that appear right away, a person can have a disease without knowing it. This means the person has a greater risk of passing the disease on to others.

If you are sexually active, you probably know that by not having sex or using protection (like condoms) when you do, you can greatly reduce the spread of STDs. But it is also important that you and your partner(s) get regular STD tests. If you want to be tested for STDs, talk with your doctor.

What routine tests should you have if you are sexually active?

For women:

- **Pap test** — Begin having yearly Pap tests three years after you start having sex, but no later than age 21. This simple



procedure tests cells from a woman's cervix for cancer. Cervical cancer is usually caused by a common STD known as the human papillomavirus (HPV). Most HPV infections have no symptoms. This means that a woman may not know that she is infected. There is a new vaccine to help prevent certain types of HPV infections. Girls and young women between the ages of 9 and 26 (or their parent or guardian) should ask their doctor if the HPV vaccine is right for them.

- **Chlamydia and gonorrhea screening** — Women under 25, or those over 25 who are at high risk of having STDs (by having sex with new or multiple partners, for example), should get screened every year. These infections have few or no symptoms and if untreated, may lead to a condition that prevents a woman from ever having a

baby. Chlamydia and gonorrhea screening can be done by a urine test.

- **Syphilis, hepatitis and HIV test** — Seek testing if you:

- Had more than one sexual partner since your last screening.
- Share needles.
- Think that you might have been exposed to any of these illnesses.

In addition to the tests listed above, see your doctor for STD testing if you have any signs of genital sores, including blisters, ulcers or warts, or if you have an unusual discharge with pain and fever.

Routine STD tests for men:

- **Get yearly screening for HIV, syphilis, chlamydia and gonorrhea if you are a man who has sex with other men or multiple female partners.**
- **Seek STD testing if you have sores, blisters, ulcers, warts on, or an unusual discharge from, your penis.**

To learn more about STDs, log on to hipusa.com[®] and click on *My Health*, or talk with your doctor.

Source: Mayo Clinic Web site, www.mayoclinic.com

Do You Need a Directory?

Updated Medicaid and Family Health Plus directories that list HIP network doctors and other health care professionals are yours for the asking. If you would like a copy, 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:

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

If you are looking for a HIP network doctor and want the most up-to-date listing, you may want to do a "Provider Search" on the Web at hipusa.com[®]. Both the HIP IVR and Web site are available to help you 24 hours a day.

Have a Healthy Pregnancy

See your doctor *before* you become pregnant

There is a lot to think about to prepare yourself for pregnancy. A visit to your OB/GYN before you get pregnant is an important first step. This visit will help ensure that you are healthy before you become pregnant so that you can give your baby the best possible start.

During this important visit, your OB/GYN will:

- **Examine you and ask questions about your health.**
- **Help you learn if you are healthy enough to start or expand your family.**
- **Speak with your PCP or the doctor treating any chronic illness you might have (like diabetes). Your doctors will work with you to get you ready for pregnancy.**
- **Suggest that you start taking special vitamins and extra folic acid (a B vitamin).**
- **Review any drugs you are taking and change any that would be unsafe for a developing baby.**

The best and safest time to learn about all of these things is before you get pregnant. This way, you'll give your baby the best conditions in which to start life and grow to be strong and healthy.

If you need help finding an OB/GYN, visit hipusa.com[®], any time. Use the Provider Search feature on the home page. You may also call **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)** Monday through Friday, from 8 am to 6 pm.

To learn more about getting your

body ready for pregnancy, log on to hipusa.com and click on: *My Health, Women's Wellness, Mother and Child, Pregnancy Planning*. Or, speak with your doctor.

Join the Mom-To-Be Program

The second step in having a healthy pregnancy is to join HIP's Mom-To-Be program once you are pregnant. You'll have access to a 24-hour question line during pregnancy and up to six weeks after delivery. This line is staffed by registered nurses who can help with pregnancy or breastfeeding questions, night or day. When you enroll in the program, you also receive:

- **Three health assessments by phone to make sure your pregnancy is going well.**
- **Helpful materials by mail, including the book *Your Journey Through Pregnancy*.**
- **An e-mailed newsletter.**
- **Access to a nurse case manager if your pregnancy is high risk.**
- **A reminder to choose a doctor for your baby as your "due date" gets closer.**
- **A Toys "R" Us gift card after seeing your doctor for your after-delivery visit.**

Healthy pregnancies help babies get the best start! Call **1-888-447-0337** or **1-888-366-2229** now to enroll in the Mom-To-Be Program.

See your doctor after you deliver

Once you give birth, see your doctor within 21 to 56 days to make sure your body is healing well. This visit is your time to talk about how you're coping with your new role as mother, your health status and to



discuss family planning. It's a good idea to set up this appointment with your doctor as soon as you get home from the hospital to ensure that your health and well-being are on track! Postpartum visits promote good health for both moms and families.

Think about family planning

Family planning is always something you can discuss with your doctor. But right after you give birth, this topic may be on your mind. Family planning gives you more control over when you get pregnant and how many children you will have. If you choose, your talk with your doctor may include discussing which birth control method is right for you. It should also include talking about your life plan for building your family. Be sure to mention family planning at your postpartum visit and yearly checkups.

Sources: March of Dimes, www.marchofdimes.com and Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov

Does Your Child Have Special Needs?

As parents, we want our children to grow up happy and healthy. We don't want them to struggle. So, when something doesn't seem right with your child's development, trust your feelings and get help. One place to seek help is from the Early Intervention Program (EIP). This is a statewide program that is paid for by the Department of Health. It provides many types of services to babies and toddlers who are diagnosed with disabilities. It also offers support to the families.

Does Your Child Qualify?

Children 3 years and under can get help from the EIP if they have a developmental *disability* or *delay*.

What does this mean?

Disability means that a child has a diagnosed physical or mental condition that often leads to problems in development.

Developmental delay means that a child is behind in at least one area of development. This could be a delay in:

- **Growth.**
- **Motor skills (like crawling and walking).**
- **Learning and thinking.**
- **Understanding and using words.**
- **Relating to others.**
- **Self-help skills, such as feeding.**

What Services Are Available?

- **Family training, counseling, home visits and parent support groups.**

- **Medical services needed to diagnose or evaluate your child.**
- **Nursing services.**
- **Services related to dietary needs.**
- **Physical therapy.**
- **Mental health and social work services.**
- **Speech therapy.**
- **Help with hearing disorders**
- **Vision services.**
- **Transportation to and from EIP services.**

What Role Does Your Child's Doctor Play?

The EIP is in addition to — not a replacement for — the care that your child's doctor provides. At each checkup, your child's doctor should screen for delays. This may consist of talking or playing with your child to see how he or she learns, speaks, behaves and moves. Or, it may include a formal screening test. Based on the outcome, your child's doctor should provide you with guidance about your child's development. If a developmental disability or delay is found or suspected, the doctor is required by law to refer your child to EIP.

If you notice something that doesn't seem quite right and think the EIP could help, have your child evaluated. His or her HIP network doctor will refer your child to EIP if necessary.

Source: NYS Department of Health, www.health.state.ny.us

Programs for Older Children with Special Needs

There are also programs for older children with developmental disabilities or delays. The Preschool Supportive Health Services Program (PSHSP) is for children 3 and 4 years of age and the School Supportive Health Services Program (SSHSP) is for children 5 -21 years of age who have or are at risk for developmental disabilities and delays. Referrals to PSHSP are made to the Committee on Preschool Special Education. Referrals to SSHSP are made to the Committee on Special Education in your child's school district. Both programs evaluate children and provide needed special education and health services.

Another program, the Physically Handicapped Children's Program (PHCP) provides financial aid for medical care and support services to children who have severe, long-term health problems and chronic disabilities. Eligible conditions include birth defects, physical handicaps, diabetes, asthma and other conditions that can be improved with treatment and early help. PHCP is available to families who meet income guidelines, but the program does not provide financial aid to families covered by Medicaid.

To learn more about these programs or to get help with a referral, call the New York State "Growing Up Healthy" 24-hour Hotline at 1-800-522-5006. If you live in New York City, dial 311.

Healthy School Lunches

Buying lunch at school may be the first time your child gets to “fly solo” in deciding which foods to eat. Although school lunches have become tastier and healthier, many still have too much fat.

Use school lunches as a chance to guide your child toward healthy choices. Especially with younger kids, start by explaining how a healthy lunch will give them the energy they need to do well in school, plus enjoy after-school activities.

Look over the school lunch menu with your child. Ask which meals he or she really likes. Suggest items that are healthier and be willing to allow your child to buy a favorite item every so often. In addition to serving them at home, encourage your child to choose lunches that have fresh fruits and veggies, lean meats and whole grains.

School Lunch Options: Help Your Child Decide	
Examples of Healthy Choices	Examples of Unhealthy Choices
Baked chicken.	Fried chicken.
Whole-wheat crust pizza with low-fat cheese.	Pepperoni pizza with full-fat cheese.
Whole-wheat spaghetti with ground turkey meat sauce.	Beef ravioli.
Turkey sandwich.	Hot dog or corn dog.
Whole grain taco shell with veggies, low-fat cheese and lean meat.	Nachos.
Fresh veggies with low fat dip.	Potato chips.
Whole wheat bread.	White bread.
Sweet potato oven fries.	French fries or tater tots.
Baked cinnamon apple.	Cookies or snack cakes.
Fresh fruit.	Fruit cocktail in heavy syrup.
Reduced fat milk, water or 100% juice.	Fruit drinks or soda.

For Picky Eaters

If your child is a picky eater and insists on bringing lunch, ask which foods he or she would like to eat. To ensure that the lunch you pack actually gets eaten, mix up food choices and think beyond peanut butter and jelly sandwiches! Try pitas or wraps stuffed with grilled chicken or veggies. Or, low-fat soups and chopped veggies, if your child likes these. And don't forget last night's leftovers as easy lunchbox filler!

Since kids who take part in cooking and shopping are more likely to take part in eating, there are some great ideas for getting your kids involved in mealtime at <http://familyfun.go.com/recipes/family/kids/>. Trying to get your child to eat veggies? They've got recipes, ideas and tips that work!



Is Your Child Overweight?

People come in all shapes and sizes. It's natural for some children to be a little larger or smaller than others. But it is not natural or healthy for a child to be overweight. Carrying too much weight is linked to many health problems. These include high blood sugar (which can lead to diabetes), high blood pressure, heart disease and joint pain. And overweight children are often teased and called hurtful names, which can leave lasting emotional scars. Don't assume that your child will out-grow his or her “baby fat.” Instead, talk to your child's doctor. Ask about your child's body mass index (BMI). This new measurement, based on a simple height and weight calculation, will show if your child is overweight. If your child's BMI is high, your doctor will discuss lifestyle changes to help your child lose weight. For diet tips and tools, log on to hipusa.com® and click on *My Health, Wellness/Preventive Health*, and then *Nutrition* for answers to questions such as “What does my BMI mean?” and “How much is a serving size?”

Source: USDA National School Lunch Program, www.fns.usda.gov

Don't Lose Your HIP Coverage

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 eligibility. This means you have to show proof that you still meet the requirements for Medicaid or Family Health Plus benefits. The

notice will tell you what to do and when.

- **If your notice gives you an appointment date, keep your appointment and bring all required documents with you.**
- **If your notice tells you to mail your renewal documents, be sure to mail all required proof so that your LDSS receives it by the due date.**

If you complete this process on time, you won't lose your eligibility or

have a break in your HIP coverage. If you have questions about the renewal process, here's how to get help:

- **Call the number listed in your renewal booklet, or**
- **Call HIP toll free at 1-800-447-9490 to set a time to meet with HIP enrollment staff. They can answer your questions, help you complete your renewal application and make sure that you have all the required proof.**

Notes/Apuntes

NOTICIAS PARA USTED

PRIMAVERA DE 2008

No pierda su cobertura de HIP

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. Esto significa que usted debe presentar prueba de que todavía sigue satisfaciendo los requisitos para beneficios de Medicaid y Family Health Plus. El aviso le dirá qué es lo que tiene que hacer y cuándo.

- **Si su aviso le da una fecha de cita, cumpla con su cita y traiga con usted todos los documentos requeridos.**
- **Si su aviso le dice que envíe por correo sus documentos de renovación, cerciórese de remitir por correo todas las pruebas requeridas para que su LDSS las reciba para la fecha debida.**

Si usted completa puntualmente este proceso no perderá su elegibilidad ni tendrá una interrupción en su cobertura de HIP. Si tiene preguntas sobre el

proceso de renovación, aquí tiene cómo obtener ayuda:

- **Llame al número que aparece en su folleto de renovación, o**
- **Llame a HIP sin cargo al 1-800-447-9490 para fijar una fecha para reunirse con el personal de inscripción de HIP. Ellos pueden contestar sus preguntas, ayudarle a llenar su solicitud de renovación y asegurarse de que usted tenga todas las pruebas requeridas.**

En este número:

- Diabetes y depresión
- Opciones de la atención de urgencia
- ¿Tiene su hijo o hija necesidades especiales?
- Almuerzos escolares saludables

Cinco pruebas que podrían salvar su vida

Una de las mejores maneras en que usted puede tomar el control de su salud es hacerse pruebas periódicas para detectar el cáncer. Generalmente, cuando el cáncer se detecta temprano, el tratamiento tiene más probabilidades de ser eficaz. Estas son cinco pruebas que los adultos deben hacerse:

1. Mamografía

Comenzando a los 40 años de edad, una mamografía es una de las pruebas de detección de cáncer del seno más importantes para las mujeres. Una mamografía es una radiografía de los senos que puede mostrar un tumor mucho antes de que se sienta al tacto. Para las mujeres de 40 años y mayores, las mamografías deben hacerse cada uno a dos años, según lo sugiera su médico. Para programar una mamografía no hace falta referencia ni receta. A partir de los 20 años de edad, las mujeres deben hacerse un chequeo anual de los senos con un médico. Todas las mujeres deben hacerse un autoexamen de los senos mensualmente.

2. Prueba de Papanicolau

Esta prueba detecta si hay células anormales en el cuello uterino de una

mujer. Las células anormales pueden ser precancerosas, cancerosas o pueden ser una señal de una infección o un virus. Si se detectan temprano, estas condiciones generalmente pueden tratarse con éxito. Las mujeres necesitan una prueba Pap anual tres años después de comenzar las actividades sexuales, pero a más tardar a los 21 años de edad. Las mujeres que tienen VIH o STD (enfermedad transmitida sexualmente) deben preguntar a su médico con qué frecuencia deben hacerse pruebas Pap.

3. Prueba de Cáncer de Próstata

Los hombres deben chequearse la próstata con su médico todos los años, comenzando a los 50 años de edad. Los hombres que están a alto riesgo de cáncer de próstata (afroamericanos o aquellos que tienen un padre o un hermano que desarrollaron cáncer de próstata antes de los 50) deben preguntar a su médico si deben comenzar las pruebas antes.

4. Colonoscopia

El cáncer del colon y del recto pueden evitarse y el 90 por ciento tratarse si se detectan temprano. Hay muchas formas de hacer pruebas de cáncer del colon y del recto, pero una colonoscopia hace un examen completo del colon y del recto en una sola sesión. Para esta prueba, su médico usa un tubo largo y flexible con una luz y una cámara (colonoscopio) para revisar el interior del intestino grueso (colon) en busca de pólipos y cáncer. Todas las formas de prueba, si son positivas, requieren una colonoscopia como segundo procedimiento. Comenzando a los 50 años de edad, los hombres y las mujeres deben consultar con su médico sobre una colonoscopia una vez cada 10 años. Si usted tiene un familiar que padece de cáncer del colon, su médico puede aconsejarle que se haga pruebas con más frecuencia.

5. Prueba de Cáncer de la Piel

Comenzando a los 18 años de edad, todos deben hacerse un chequeo de la piel con el médico por lo menos una vez al año. Usualmente el médico hará una exploración del cuerpo y aconsejará pasos que usted puede dar para reducir su posibilidad de desarrollar cáncer de la piel, incluso el uso de bloqueador solar. Mensualmente usted debe chequear su propia piel para detectar manchas insólitas de color marrón o rojo o nuevos lunares. Al igual que con la mayoría de los cánceres, el cáncer de la piel es más tratable cuando se detecta en sus etapas iniciales.



Para más información sobre las pruebas de cáncer, visite la sección My Health de hipusa.com® o hable con su médico.

Por favor recuerde: Estas pautas se aplican a aquellos que están a riesgo promedio de cáncer sin ningún síntoma específico. Los miembros que están a mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer pueden tener que seguir un programa de pruebas diferente, por ejemplo, comenzar a una edad más joven o someterse a pruebas más frecuentemente. Los que tienen síntomas que podrían relacionarse con el cáncer deben ver a sus médicos inmediatamente.

Fuentes: www.cancer.org y www.cdc.gov

Diabetes y depresión

¿Tiene usted o un ser querido diabetes? De ser así, usted debe conocer que la diabetes puede involucrar mucho más que simplemente el azúcar en sangre del cuerpo. La diabetes puede afectar muchas partes del cuerpo e incluso el estado de ánimo. De acuerdo con la Asociación Americana de la Diabetes, del 10 al 30 por ciento de los diabéticos también tiene depresión. La depresión puede tomar muchas formas. Los síntomas comunes son:

- **Tristeza o ansiedad.**
- **Pérdida de interés o placer en hacer cosas.**
- **Cambios en el sueño o apetito.**
- **Pérdida de energía o de motivación.**
- **Dificultad para concentrarse.**

La diabetes es muy tratable. Incluso el tratamiento de corto plazo puede mejorar la calidad de la vida y reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes. La depresión puede tratarse a cualquier edad. Al igual que otras enfermedades serias, la depresión requiere tratamiento profesional.

La depresión es más que la simple sensación de tristeza de vez en cuando. Y no es una debilidad. De hecho, varios de los cambios físicos que frecuentemente se observan en los diabéticos también se ven en personas que padecen de depresión. Esto sugiere la posibilidad de que haya una relación física entre la diabetes y la depresión.

El manejo de los síntomas de la depresión puede ser una parte importante del manejo de la diabetes. Muchos síntomas de la depresión, tales como la sensación de tristeza y la falta de energía, pueden dificultar el cumplimiento de una dieta saludable o del plan de tratamiento de su médico. Si usted tiene diabetes y piensa que puede estar deprimido, la ayuda está a

una llamada telefónica de distancia. Llame a su médico de atención primaria o a la línea de ayuda de la Salud mental de HIP al **1-888-447-2526**. El tratamiento de la depresión usualmente incluye terapia verbal, medicamentos, o ambos.

El manejo de la diabetes puede ser difícil. ¡El conseguir ayuda es fácil! Llame hoy al **1-888-447-2526**.

Fuente: www.diabetes.org



Opciones de la atención de urgencia

Usted se tuerce el tobillo. Usted tiene sarpullido. Usted desarrolla un fuerte dolor de garganta. Su hijo tiene dolor de oído y no deja de llorar. ¿Qué hace usted?

Si es un día cuando su médico tiene horas de consultorio, comuníquese con él o ella para solicitar una visita de atención urgente el mismo día o para el día siguiente. Pero, ¿qué hacer si el consultorio de su médico está cerrado?

Los miembros de HIP ahora tienen la opción de buscar atención en un centro de atención de urgencia o una Minute Clinic™ participante. Ambos ofrecen atención médica rápida y conveniente con horario ampliado entre semana y los fines de semana. Además, usted no

necesita una cita ni una referencia de su médico de atención primaria (PCP).

Los centros de atención de urgencia y Minute Clinics tratan afecciones tales como:

- **Dolores de garganta.**
- **Dolores de oído.**
- **Esguinces musculares.**
- **Conjuntivitis.**
- **Infecciones de los senos paranasales.**
- **Infecciones menores de la piel.**
- **Vendaje de heridas.**
- **Remoción de puntadas.**

También ofrecen vacunas contra la gripe, inmunizaciones y pruebas de embarazo.

Los centros de atención de urgencia tienen médicos acreditados. Las MinuteClinics, situadas dentro de las farmacias CVS, cuentan con profesionales de enfermería autorizados y certificados o asistentes médicos. Están capacitados para diagnosticar, tratar y, si es necesario, expedir recetas.

Estas opciones de atención de urgencia no tienen el propósito de reemplazar a su médico de familia. Recuerde darle la dirección y número de teléfono de su médico al proveedor de atención de urgencia para que pueda mantener informado a su médico.

Ubicación de Centros de Atención de Urgencia

Para una lista de centros de atención de urgencia participantes en el área de servicio de HIP, visite hipusa.com®. O llame gratis al **1-877-HIP-2911 (1-877-447-2911)** en cualquier momento del día o la noche.

Ubicación de las MinuteClinics

Para localizar una MinuteClinic en cualquier parte de Estados Unidos, visite el sitio Web de MinuteClinic en

(Continúa en la página 11)

Opciones de la atención de urgencia

(Continuación de la página 10)

www.minuteclinic.com. O llame a su número sin cargo, **1-866-389-2727.**

Los miembros de Family Health Plus pueden tener un copago de \$5 de visita a consultorio por visitas a centros de atención de urgencia y MinuteClinics (vea su tarjeta de Identificación de HIP).

Si no hay centros de atención de urgencia o MinuteClinics cerca de usted, llame a su PCP al número de teléfono indicado en su tarjeta de Identificación de HIP. Su PCP puede darle consejos de autocuidado, decirle que vaya a su consultorio, referirle a un médico suplente o remitirle a la sala de emergencia más cercana.

Fuentes: www.hipusa.com y www.minuteclinic.com

Por qué es importante tener un médico habitual

¿Qué significa tener un médico habitual? Significa seleccionar un médico que proporcionará y coordinará la mayor parte de su atención médica. Este médico se conoce como su médico de atención primaria (PCP). Es importante tener un PCP que le conozca a usted y su historial médico. Por eso, el PCP puede proporcionar la mejor atención, basado en su historial y necesidades personales. Además, probablemente usted se sienta más

cómodo con alguien que ve con regularidad.

Estas son algunas formas en que su PCP puede ayudarle a usted y a su familia a mantenerse saludable:

- **Toma un historial médico completo y le hace chequeos periódicos.**
- **Receta medicinas y administra vacunas cuando es necesario.**
- **Chequea su peso, colesterol y presión arterial con regularidad—y también le ayuda a mantenerlos bajo control.**
- **Se cerciora que usted reciba pruebas importantes, tales como pruebas de detección de cáncer.**
- **Habla con usted sobre sus riesgos a la salud y lo que usted puede hacer para reducirlos.**
- **Le remite a especialistas.**
- **Da seguimiento y coordina su atención cuando usted está hospitalizado.**
- **Supervisa su atención.**

Si usted no tiene un médico habitual, estos son algunos consejos para seleccionar uno que sea apropiado para usted:

1. Piense en el tipo de médico que desea. Prefiere usted un médico:

- ¿Que sea hombre? ¿O mujer?
- ¿Que hable su idioma materno?
- ¿Con un consultorio que esté cerca y horario conveniente para usted?
- ¿Que tenga acreditación? Esto significa que el médico tiene una capacitación especial y que pasó un

examen en un área específica de la medicina.

- ¿Con pericia en su afección médica?
 - ¿Con esperas cortas para obtener citas?
- 2. Usted puede entrar en hipusa.com®, hacer una Búsqueda de Proveedores y seleccionar una lista de médicos que podrían ser apropiados para usted. O bien, puede obtener un directorio de médicos de HIP llamando a Servicio a Clientes al **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)**. Usted puede usar el menú de formularios y publicaciones del sistema interactivo de respuesta de voz (IVR) para solicitar directorios en el día o la noche.**

3. Cuando haya hecho una lista de todos los médicos potenciales, averigüe sobre ellos:

- Preguntando al consultorio si todavía participan con HIP.
- Llamando o visitando el consultorio para preguntar sobre las cosas que son más importantes para usted.
- Visitando el Perfil de Médicos del Estado de Nueva York en www.nydoctorprofile.com para obtener más información sobre los antecedentes de un médico.

También pregunte a familiares, amigos, compañeros de trabajo o vecinos si pueden recomendar cualquiera de los médicos de la lista.

4. Cuando haya seleccionado un PCP como su médico habitual, vaya a hipusa.com y haga clic en **Seleccione/Cambie su PCP** y siga las instrucciones. O, llame al **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)** y déjenos saber. Hay representantes listos para ayudarle de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 6 p.m.

Recuerde, las visitas periódicas a su médico le ayudarán a vivir una vida más larga y saludable.

Fuente: www.nyc.gov



Prueba de STD

Qué es y por qué usted la necesita

Las pruebas para detectar infecciones que pueden contagiar a la gente a través del contacto sexual se llaman pruebas de STD. Las letras STD es la sigla en inglés de enfermedad transmitida sexualmente. La mayoría de las pruebas de STD son análisis de sangre. Generalmente se administran después de aparecer los síntomas. Pero también se usan para detectar infecciones cuando no hay síntomas.

Como no todas las STD tienen síntomas que aparecen de inmediato, una persona puede tener la enfermedad sin saberlo. Esto significa que la persona está a mayor riesgo de transmitir la enfermedad a otras personas.

Si usted es sexualmente activo o activa, probablemente sabe que al no tener sexo o al usar protección (como condones) cuando lo tiene, puede reducir considerablemente la propagación de las STD. Pero también es importante que usted y su(s) pareja(s) se hagan pruebas periódicas de STD. Si usted desea hacerse una prueba de STD, hable con su médico.

¿Qué pruebas de rutina debe usted hacerse si es sexualmente activo?

Para mujeres:

- **Prueba de Papanicolau (Pap)** — Comience sus pruebas Pap anuales tres años después de empezar a



tener relaciones sexuales, pero a más tardar a los 21 años de edad. Este procedimiento sencillo toma muestras de células del cuello uterino de una mujer para detectar cáncer. El cáncer del cuello uterino por lo general es ocasionado por una STD común, conocida como virus de papiloma humano (HPV). La mayoría de las infecciones de HPV no tienen síntomas. Esto significa que una mujer quizás no sepa que está contagiada. Hay una nueva vacuna que ayuda a prevenir ciertos tipos de infecciones de HPV. Las niñas y las mujeres jóvenes entre 9 y 26 años de edad (o sus padres o tutor) deben preguntar a su médico si la vacuna de HPV es apropiada para ellas.

- **Pruebas de clamidia y gonorrea** — Las mujeres menores de 25 años o las mayores de 25 que están a mayor riesgo de contraer STD (por ejemplo, al tener sexo con una pareja nueva o múltiples parejas), deben hacerse una prueba anualmente. Estas infecciones tienen pocos o no tienen síntomas y si se dejan sin tratar pueden conducir a una afección que

evita para siempre que una mujer tenga un bebé. Las pruebas de clamidia y gonorrea pueden hacerse mediante un análisis de orina.

• Prueba de sífilis, hepatitis y VIH

- Hágase una prueba si usted:
 - Ha tenido más de una pareja sexual desde su última prueba.
 - Comparte agujas hipodérmicas.
 - Piensa que podría haber quedado expuesta a una de estas enfermedades.

Además de las pruebas enumeradas arriba, vea a su médico para una prueba de STD si tiene señales de irritaciones genitales, incluso ampollas, úlceras o verrugas, o si tiene una descarga inusitada con dolor y fiebre.

Pruebas de STD de rutina para hombres:

- **Hágase pruebas anuales de VIH, sífilis, clamidia y gonorrea si usted es un hombre que tiene sexo con otros hombres o con múltiples parejas femeninas.**
- **Hágase pruebas de STD si usted tiene irritaciones, ampollas, úlceras, verrugas o una descarga insólita de su pene.**

Para más información sobre las STD, vaya a hipusa.com® y haga clic en *My Health*. Hable con su médico para averiguar cuál prueba de STD es apropiada para usted.

Fuente: www.mayoclinic.com

¿Necesita usted un directorio?

Usted puede solicitar directorios actualizados de Medicaid y 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 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). 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**

Si usted está buscando un médico de la red de HIP y desea la lista más reciente, puede hacer una "Búsqueda de Proveedores" en el sitio Web hipusa.com®. Tanto el IVR como el sitio Web de HIP están disponibles las 24 horas del día para ayudarle.

Tenga un embarazo saludable

Vea a su médico antes de quedar embarazada

Hay muchas cosas que usted debe pensar sobre la preparación para el embarazo. Un primer paso importante es una visita a su obstetra/ginecólogo antes de quedar embarazada. Esta visita ayudará a asegurar que usted esté saludable antes de quedar embarazada para que pueda darle a su bebé el mejor comienzo posible.

Durante esta importante visita, su OB/GIN:

- **Le examinará y le hará preguntas sobre su salud.**
- **Le ayudará a conocer si usted está suficientemente saludable para comenzar o ampliar su familia.**
- **Hablará con su PCP o con el médico que le trata cualquier enfermedad crónica que usted pueda tener (como diabetes). Sus médicos trabajarán con usted para que esté preparada para el embarazo.**
- **Le sugerirá que comience a tomar vitaminas especiales y ácido fólico adicional (una vitamina B).**
- **Revisará las medicinas que usted está tomando y cambiará cualquiera que no sería segura para un bebé en desarrollo.**

El momento mejor y más seguro para conocer todas estas cosas es antes de quedar embarazada. De este modo, usted dará a su bebé las mejores condiciones para comenzar la vida y crecer fuerte y saludable.

Si usted necesita ayuda para encontrar un OB/GIN, visite nuestro sitio Web, hipusa.com[®], en cualquier momento. Use la herramienta Búsqueda de Proveedores en la página inicial. También puede llamar al **1-800-HIP-TALK (1-800-447-8255)** de lunes a viernes, entre 8 a.m. y 6 p.m.

Para más detalles de cómo preparar su cuerpo para el embarazo, entre en hipusa.com. O bien, hable con su médico.

Únase al Programa Mom-To-Be

El segundo paso para tener un embarazo saludable es inscribirse en el Programa Mom-To-Be de HIP cuando quede embarazada. Usted tendrá acceso a una línea de preguntas de 24 horas durante el embarazo y hasta 6 semanas después del parto. Esta línea está atendida por enfermeras licenciadas que pueden ayudar con preguntas sobre el embarazo y la lactancia, en cualquier momento del día o la noche. Cuando usted se inscribe en el programa, usted también recibe:

- **Tres evaluaciones de la salud por teléfono para asegurar que su embarazo está yendo bien.**
- **Materiales útiles por correo, incluso el libro *Your Journey Through Pregnancy*.**
- **Un boletín en línea que se le envía por correo electrónico.**
- **Acceso a una enfermera administradora de caso si su embarazo es de alto riesgo.**
- **Un recordatorio para que seleccione un médico para su bebé a medida que se acerque la fecha prevista del parto.**
- **Una tarjeta de regalo de Toys "R" Us después que vea a su médico para su visita de posparto.**

¡Los embarazos saludables ayudan a los bebés a obtener el mejor comienzo! Llame al **1-888-447-0337** o **1-888-366-2229** ahora para inscribirse en el Programa Mom-To-Be.

Vea a su médico después del parto

Cuando haya dado a luz, vea a su médico dentro de los 21 a 56 días para asegurar que su cuerpo se está recuperando bien. Esta visita es su oportunidad para hablar sobre cómo se



desenvuelve en su nuevo papel de madre, su estado de salud y la planificación familiar. Es buena idea hacer una cita con su médico tan pronto llegue a su hogar desde el hospital para asegurar que su salud y su bienestar estén bien encaminados. Las visitas de posparto promueven la buena salud para las mamás y también las familias.

Piense en la planificación familiar

La planificación familiar es algo que siempre puede hablar con su médico. Justo después de dar a luz, puede ser que usted esté pensando en eso. La planificación familiar le da más control sobre cuándo desea quedar embarazada o cuántos hijos tendrá. Si usted lo decide, su conversación con su médico puede incluir la selección de un método de control de la natalidad apropiado para usted. También debe incluir el plan que usted tiene para ampliar su familia. No olvide mencionar la planificación familiar en su visita de posparto y sus chequeos anuales.

Fuentes: www.marchofdimas.com y www.cdc.gov

¿Tiene su hijo o hija necesidades especiales?

Como padres, queremos que nuestros hijos crezcan felices y saludables. No queremos que luchen. Por eso, cuando algo parece no estar bien con el desarrollo de su hijo, confíe en sus sentimientos y busque ayuda. Un lugar para buscar ayuda es el Programa de Intervención Temprana (EIP). Este es un programa a nivel estatal pagado por el Departamento de Salud. Proporciona muchos tipos de servicios a bebés y niños pequeños diagnosticados con discapacidades. También ofrece apoyo a las familias.

¿Califica su hijo o hija?

Los niños de 3 años y menores pueden recibir ayuda de EIP si tienen una *discapacidad* o *demora* del desarrollo.

¿Qué significa esto?

Discapacidad significa que un niño tiene un diagnóstico de afección física o mental que a menudo conduce a problemas del desarrollo.

Demora del desarrollo significa que un niño está atrasado por lo menos en un área del desarrollo. Esto podría ser una demora en:

- **Crecimiento.**
- **Destrezas de movimiento (como gatear y caminar).**
- **Aprendizaje y razonamiento.**
- **Comprensión y uso de palabras.**
- **Interacción con otros.**
- **Destrezas de autoayuda, tales como alimentarse.**

¿Qué servicios están disponibles?

- **Entrenamiento de familia, consejería, visitas en el hogar y grupos de apoyo a padres.**

- **Servicios médicos necesarios para diagnosticar o evaluar a su hijo.**
- **Servicios de enfermería.**
- **Servicios relacionados con necesidades dietéticas.**
- **Fisioterapia.**
- **Servicios de salud mental y trabajo social.**
- **Terapia del habla.**
- **Ayuda con problemas de la audición.**
- **Servicios de la visión.**
- **Transporte de ida y vuelta a los servicios del EIP.**

¿Qué papel juega el médico de su hijo o hija?

El EIP es aparte – no un reemplazo de – la atención que proporciona el médico de su hijo. En cada chequeo, el médico de su hijo debe hacer pruebas para detectar demoras. Estas pruebas pueden incluir hablar o jugar con su hijo para ver cómo aprende, habla, se comporta y mueve. O pueden incluir una prueba de detección formal. Basado en el resultado, el médico de su hijo debe proporcionar orientación sobre el desarrollo de su hijo. Si se encuentra o sospecha una discapacidad o demora del desarrollo, la ley exige al médico que remita a su hijo al EIP.

Si usted nota algo que no parecer estar correcto y piensa que el EIP podría ayudar, haga que su hijo sea evaluado. Si es necesario, el médico de la red de HIP de su hijo lo remitirá al EIP.

Fuente: www.health.state.ny.us

Programas para niños mayores con necesidades especiales

También hay programas para niños mayores con discapacidades o demoras del desarrollo. El Programa Preescolar de Servicios de Apoyo a la Salud (PSHSP) es para niños de 3 y 4 años de edad. El Programa Escolar de Servicios de Apoyo a la Salud (SSHSP) es para niños y jóvenes de 5 a 21 años de edad que tienen o están a riesgo de discapacidades y demoras del desarrollo. Las referencias al PSHSP se hacen al Comité de Educación Preescolar Especial. Las referencias al SSHSP son hechas al Comité de Educación Especial del distrito escolar de su hijo. Ambos programas evalúan a los niños y proporcionan los servicios especiales de educación y salud que necesitan.

Otro programa, el Programa para Niños con Discapacidades Físicas (PHCP), proporciona ayuda financiera y servicios de apoyo a niños que tienen problemas de salud severos de largo plazo y discapacidades crónicas. Las condiciones elegibles incluyen defectos congénitos, discapacidades físicas, diabetes, asma y otras afecciones que pueden mejorarse con tratamiento y ayuda temprana. El PHCP está disponible para familias que cumplen con ciertas pautas de ingresos, pero el programa no proporciona ayuda financiera a familias cubiertas por Medicaid.

Para más información sobre estos programas u obtener ayuda con una referencia, llame a la Línea Directa de 24 horas "Growing Up Healthy" del Estado de Nueva York al 1-800-522-5006. Si usted vive en la Ciudad de Nueva York, marque 311.

Almuerzos escolares saludables

La compra de almuerzo en la escuela puede ser la primera vez que su hijo “decide solo” sobre la comida que va a comer. Aunque los almuerzos escolares se han vuelto más sabrosos y saludables, muchos todavía tienen demasiada grasa.

Use los almuerzos escolares como una oportunidad para orientar a sus hijos hacia selecciones saludables. Especialmente con los pequeños, comience explicando cómo un almuerzo saludable les dará la energía que necesitan para sacar buenas notas en la escuela además de disfrutar de las actividades después de las clases.

Revise con su hijo el menú del almuerzo escolar. Pregúntele qué comidas realmente le gustan. Sugiera platos que son saludables y también permita que su hijo compre de vez en cuando algo favorito. Además de servirlos en la casa, aliente a su hijo a que seleccione almuerzos que tengan frutas y vegetales frescos, carnes magras y granos enteros.

Opciones de almuerzo escolar: Ayude a sus hijos a decidir	
Ejemplos de opciones saludables	Ejemplos de opciones poco saludables
Pollo horneado.	Pollo frito.
Pizza de masa integral con queso bajo en grasa.	Pizza de pepperoni con queso entero.
Espagueti integral con salsa de pavo molido.	Ravioli de carne.
Sandwich de pavo.	Hot dog o corn dog.
Taco integral con vegetales, queso bajo en grasa y carne magra.	Nachos.
Vegetales frescos con salsa baja en grasa.	Papitas fritas.
Pan integral.	Pan blanco.
Lascas de batata horneada.	Papas o bolitas de papa fritas.
Manzana con canela horneada.	Galletitas o tortitas de merienda.
Fruta fresca.	Cóctel de frutas en jarabe espeso.
Leche baja en grasa, agua o jugo al 100%.	Bebidas de fruta o refresco.

Para los quisquillosos

Si su hijo es quisquilloso al comer e insiste en llevar su propio almuerzo, pregúntele qué cosa le gustaría comer. Para asegurarse que se coma el almuerzo que usted le prepare, combine las selecciones de comida, ¡y piense más allá de los sándwiches de mantequilla de maní/cacahuete y jalea! Trate con pan de pita o de envoltura relleno con pollo a la parrilla o vegetales. O bien, sopas bajas en grasa y vegetales picados, si a su hijo le gustan. ¡Y no olvide los sobrantes de la noche anterior para rellenar la lonchera!

Como los niños que participan en la compra y preparación de las comidas tienen más probabilidades de comerlas, hay algunas excelentes ideas para que participen a la hora de comer en <http://familyfun.go.com/recipes/family/kids/>. ¿Está tratando que su hijo coma vegetales? ¡El sitio tiene recetas, ideas y consejos que dan resultados!

Fuente: www.fns.usda.gov



¿Tiene su hijo sobrepeso?

La gente viene en todos los tamaños y formas. Es natural que algunos niños sean más gruesos o más pequeños que otros. Pero no es natural ni saludable que un niño tenga sobrepeso. El exceso de peso está relacionado con muchos problemas de salud. Estos incluyen alto nivel de azúcar en la sangre (que puede conducir a diabetes), hipertensión arterial, enfermedad del corazón y dolor en las articulaciones. Y los niños con sobrepeso son objeto de burla y de apodosos insultantes, que pueden dejar cicatrices emocionales duraderas. No suponga que su hijo superará la etapa de la gordura infantil. Lo mejor es hablar con el médico del niño. Pregúntele sobre el índice de masa corporal (BMI) de su hijo. Esta nueva medida, basada en un cálculo simple de la estatura y el peso, demostrará si su hijo tiene sobrepeso. Si el BMI de su hijo es alto, su médico sugerirá cambios en el estilo de vida para ayudar a su hijo a adelgazar. Para consejos de dietas y recursos, visite hipusa.com® y haga click *Mi salud, Bienestar/Salud preventiva*, y entonces *Nutrición* para respuestas a preguntas tales como “¿Qué significa mi BMI?” y “¿Cuánto es una porción de comida?”

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.

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
HIP

Editorial Board

David S. Abernethy

Senior Vice President for Operations

Charles Mellia

Managing Director
Customer Service

Pamela Terenzi

Senior Editor
Public Affairs & Communications

Ronald Maiorana

Consultant

Contributors

Yolanda Amato, RN

Michael Byrne, LMSW

Sue Choi

Marie L. Converse, BS

Barbara Cumbo, RNC

Sabrina Itwaru, MPH

Andrew Kolbasovsky, PsyD

Anne Marie Smith, BSN

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.**
- **Access to Web Coach™, an interactive Web site where you can track your progress, “chat” with others trying to quit smoking and more.**

You are covered for nicotine pat-

ches, bupropion (generic Zyban®) or Chantix™ for a 30-day supply, twice per year. Medicaid members are covered by the regular Medicaid program and FHPlus members are covered by HIP. If you are enrolled in the Quit for Life tobacco cessation program and have a drug copay, HIP will reimburse you for the copay for these drugs upon request.

Since this program is phone-based, there are no classes to attend. You can set up your calls at times that are best for you. Your quit coach will discuss your needs and help you create a quit plan just for you.

To join 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 is a quit smoking program 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 members of your household finally become smoke-free.

Source: NYS Smokers' Quitsite, www.nysmokefree.com

