

# Health Letter®

## Don't Lose Your Health Care Coverage

**Who:** Medicaid, Family Health Plus, and CHP B members.

**What to do:** CHP B members: When you get your packet in the mail, call MetroPlus Member Services at 1-800-475-METRO.

Medicaid/FHP members: Call MetroPlus Member Services at 1-800-303-9626.

**Why?** We will help you recertify/renew. This means you will keep your health care coverage.

IT'S TIME TO  
RECERTIFY/RENEW



ES HORA DE UNA  
NUEVA CERTIFICACIÓN/  
RENOVACIÓN

## No pierda su cobertura de atención médica

**¿Quiénes?:** Miembros de Medicaid, Family Health Plus y CHP B.

**¿Qué hacer?:** Miembros de CHP B: Cuando reciba su paquete en el correo, comuníquese con los Servicios a Miembros de MetroPlus llamando al 1-800-475-METRO. Miembros de Medicaid/FHP: Comuníquese con los Servicios a Miembros de MetroPlus llamando al 1-800-303-9626.

**¿Por qué?** Lo ayudaremos con la renovación/nueva certificación. Esto significa que usted conservará su cobertura de atención médica.

### ATTENTION METROPLUS MEMBERS

## Mandated Benefits Notice

MetroPlus Health Plan wants to be sure that you are aware of your rights to receive the services listed below as part of your MetroPlus health coverage.

■ **Cancer Care Second Opinion.** For the diagnosis of cancer, recurrence of cancer, or a recommendation regarding cancer treatment, MetroPlus will pay for a second opinion from a cancer specialist including one affiliated with a specialty care center for the treatment of cancer, even if the specialist is not part of the MetroPlus network. A written referral from your Primary Care Physician is required.

■ **Hospital Care with Breast Cancer Surgery.** If you need a

*Continued on page 2*

### ATENCIÓN MIEMBROS DE METROPLUS

## Aviso de beneficios otorgados

MetroPlus Health Plan quiere estar seguro de que usted tenga conocimiento de sus derechos a recibir los servicios que se detallan abajo como parte de su cobertura de salud de MetroPlus.

■ **Segunda opinión sobre el tratamiento del cáncer.** En caso de diagnóstico de cáncer, recurrencia de cáncer o una recomendación sobre el tratamiento del cáncer, MetroPlus pagará una segunda opinión por parte de un especialista en cáncer, que incluye un profesional afiliado a un centro de atención especializada en el tratamiento del cáncer, aun si el profesional no pertenece a la red de MetroPlus. Se requiere un referido escrito de su Proveedor de Cuidado Primario (PCP).

■ **Atención hospitalaria con cirugía de cáncer de mama.** Si usted

*Continúa en la página 3*

Illustrations by Erasmo Hernandez

Ilustraciones de Erasmo Hernández

### Inside / Contenido

**2 You Don't Have to Be a Victim**  
No tiene por qué ser una víctima



**2 Postpartum Depression**  
Depresión posparto



**4 Help and Hope for Depressed Teens**  
Ayuda y esperanza para adolescentes deprimidos



## Site News & Notes

■ **Harlem Hospital Center, 506 Lenox Avenue, Manhattan, opened home-like birthing suites. The five new, family-centered suites have living rooms, kitchen areas, and hot tubs in each bath area. New moms feel at home before, during, and after a normal pregnancy, labor, and birth. The hospital also has classes on childbirth, breastfeeding, parenting, and other topics.**

## Reminders

■ **Do you have trouble hearing? With a TDD machine you can call TDD Member Services: 1-800-881-2812.**

■ **Everyone needs a complete check-up each year. Please call your PCP for an appointment now.**

## DOMESTIC VIOLENCE

# You Don't Have to Be a Victim

*Ms. Cavalluzzi is the domestic violence coordinator at Elmhurst Hospital Center, a MetroPlus site.*

Domestic violence happens when someone is hurt by a spouse or partner. The hurt can be physical or emotional. It doesn't matter if the couple is married, living together, dating, separated, gay, or straight.

At our clinics we ask patients if they have ever been slapped, punched, or hit. Does their partner call them names or put them down? Have they been cut off from friends or family? Have they been forced to have sex?

Patients who say they have a problem are referred to the social work department. They are told about their options. We teach them safety planning. Some tips are:

- Keep some money in your pocket all the time.
- Pack a "go bag" with whatever you need to leave home quickly.
- Teach kids passwords in case they need to call the police.
- Take a different route to work every day.
- Make copies of important papers, like your green card, your kids' immunization records, and birth certificates. Put these in a safe place or give them to someone you trust.

If people are willing, we try to find them shelters to go to. Every month, a lawyer comes to Elmhurst to advise and counsel domestic violence victims. We have a special program, Poder Latina, for Spanish-speakers.

Anyone can call **1-800-621-HOPE (4673)** for help 24 hours a day. The operators speak many languages.



By Donna Cavalluzzi, CSW

## Postpartum Depression

Having a baby is wonderful. It can also be stressful. After the birth, some women are scared or confused. Usually these feelings go away. When the feelings stay, you may have postpartum depression (PPD).

PPD can begin a few days or even months after your baby is born. PPD keeps you from living your daily life. Some signs of PPD are:

- Having no energy.
- Feeling sad or crying a lot.
- Not wanting to eat, or overeating.
- Not caring about the baby.
- Fear of hurting the baby or yourself.

If you think you have PPD, talk to

## Depresión posparto

Tener un hijo es una experiencia maravillosa. Pero también puede ser estresante. Después del nacimiento, algunas mujeres sienten temor o confusión. En general, estos sentimientos desaparecen. Pero si los sentimientos persisten, es posible que tenga depresión posparto (PPD, por su sigla en inglés).

La PPD puede comenzar a los pocos días del parto o incluso meses después del nacimiento del bebé. La PPD le impide vivir su vida cotidiana. Algunos signos de la PPD son:

## ATTENTION METROPLUS MEMBERS

# Mandated Benefits Notice

*Continued from page 1*

lumpectomy, lymph-node dissection, or mastectomy, MetroPlus will pay for in-hospital care for as long as your doctor decides it is necessary, after discussing it with you.

■ **Breast Reconstruction Following Mastectomy.** If you have a mastectomy, MetroPlus will pay for reconstructive surgery on either or both breasts in the manner you or your doctor deem appropriate.

■ **Mastectomy-Related Services.** If you have a mastectomy, MetroPlus provides benefits for mastectomy-related services including reconstruction and surgery to

achieve symmetry between the breasts, prostheses, and treatment of complications resulting from mastectomy (including lymphedema).

■ **Direct Access to Obstetric and Gynecologic Services.** You can self-refer (without a referral from your PCP) for care from an in-network obstetrician or gynecologist in the following situations: for at least two routine exams annually; for care and services related to pregnancy; for care as a result of annual examinations; and/or for care of an acute gynecologic condition.

If you have questions about these

benefits or any other aspect of your MetroPlus coverage, please call MetroPlus Member Services at **1-800-303-9626**.



## ion

your doctor right away. Don't be shy. PPD can be treated.

To find out more, you can call the National Women's Health Information Center: 1-800-994-9662.



**MetroMom**  
The key to healthy babies

- Falta de energía.
- Sentirse triste o llorar mucho.
- Falta de deseos de comer o comer en exceso.
- Falta de interés en el bebé.
- Temor de herir al bebé o a una misma.

Si piensa que tiene PPD, consulte a su médico de inmediato. Deje de lado la timidez, la PPD puede tratarse.

Para obtener más información, puede llamar al Centro Nacional de Información sobre la Salud de las Mujeres (National Women's Health Information Center): 1-800-994-9662.

## VIOLENCIA DOMÉSTICA

## No tiene por qué ser una víctima

*La Sra. Cavalluzzi es coordinadora del área de violencia doméstica en el Elmhurst Hospital Center, una institución perteneciente a la red de MetroPlus.*



Por Donna Cavalluzzi, CSW

La violencia doméstica ocurre cuando alguien resulta herido por su cónyuge o pareja. La herida puede ser física o emocional. No importa si la pareja está casada, conviviendo, saliendo, separada, ni si está formada por homosexuales o heterosexuales.

En nuestras clínicas le preguntamos a los pacientes si alguna vez han recibido insultos, puñetazos o golpes. Si sus parejas los llaman por su nombre o los desestiman. Si se han separado de amigos o familiares. Si los han obligado a tener sexo.

Los pacientes que reconocen tener un problema se refieren al departamento de trabajo social. Se les presentan las opciones que disponen y se les enseña a elaborar un plan de seguridad. Éstas son algunas sugerencias:

- Tenga siempre algo de dinero en el bolsillo.
- Empaque un "bolso de viaje" con todo lo que necesite para salir de su casa rápidamente.
- Enséñele a sus hijos las contraseñas en caso de que necesiten llamar a la policía.
- Tome un camino diferente al trabajo cada día.
- Haga copias de papeles importantes, como tarjeta verde, registros de vacunas de sus hijos y certificados de nacimiento. Guárdelos en un lugar seguro o entréguelos a alguien en quien confíe.

Si las personas desean encontrar un refugio, nosotros les ayudamos a hacerlo. Todos los meses, un abogado viene a Elmhurst para brindar asesoramiento y consejos a víctimas de la violencia doméstica. Contamos con un programa especial, Poder Latina, destinado a hispanohablantes.

Cualquiera puede llamar al 1-800-621-HOPE (4673) para recibir ayuda las 24 horas del día. Los operadores hablan diversos idiomas.

## Noticias y notas de los lugares

■ **Harlem Hospital Center**, 506 Lenox Avenue, Manhattan, inauguró unidades para maternidad que se asemejan a un hogar. Las cinco nuevas unidades diseñadas en función de la familia tienen sala de estar, área de cocina y tinas de agua caliente en cada área para baño. Las nuevas mamás se sienten como en casa antes, durante y después de un embarazo, trabajo de parto y nacimiento en condiciones normales. El hospital ofrece además clases educativas sobre el parto, el amamantamiento, la crianza y otros temas.

## Recordatorios

- **¿Tiene problemas de audición? Con una máquina TDD puede comunicarse con los Servicios TDD a Miembros: 1-800-881-2812.**
- **Todos necesitamos un control completo anual. Llame a su PCP para solicitar una cita ahora mismo.**

## ATENCIÓN MIEMBROS DE METROPLUS

### Aviso de beneficios otorgados

Continúa de la página 1

necesita una mastectomía parcial, una disección de ganglios linfáticos o una mastectomía, MetroPlus pagará la atención recibida en el hospital durante el tiempo que su médico considere necesario, después de haberlo hablado con usted.

■ **Reconstrucción mamaria después de una mastectomía.** Si se le practicó una mastectomía, MetroPlus pagará la cirugía reconstructiva de una o ambas mamas en la forma que su médico considere adecuada.

■ **Servicios relacionados con la mastectomía.** Si se le practicó una mastectomía, MetroPlus proporciona beneficios para los servicios relacionados con la mastectomía, entre los que se incluyen reconstrucción y cirugía para alcanzar la simetría entre las mamas, prótesis, y tratamiento de las

complicaciones originadas por la mastectomía (incluido linfadenoma).

■ **Acceso directo a servicios de obstetricia y ginecología.** Puede recurrir a un ginecólogo o a un obstetra pertenecientes a la red, sin necesidad de tener un referido de su PCP, para recibir atención en las siguientes situaciones: para realizarse al menos dos exámenes de rutina por año; para recibir atención y servicios relacionados con el embarazo; para recibir atención necesaria como resultado de exámenes anuales; y/o para recibir atención por un problema ginecológico serio.

Si tiene dudas sobre estos beneficios o cualquier otro aspecto de su cobertura de MetroPlus, comuníquese con los Servicios a Miembros de MetroPlus llamando al 1-800-303-9626.

## MetroPlus Health Plan Is Moving in May 2004

Our new address will be:

**160 Water St., 3rd Floor  
New York, NY 10038**

Our phone number will not change. You can still reach Member Services at **1-800-303-9626**.

## MetroPlus Health Plan se mudará en mayo de 2004

Nuestra nueva dirección será:

**160 Water St., 3rd Floor  
New York, NY 10038**

Nuestro número de teléfono no cambiará. Podrá seguir comunicándose con los Servicios a Miembros de MetroPlus llamando al **1-800-303-9626**.



## MENTAL HEALTH

## Help and Hope for Depressed Teens

Your teen years are full of change—to your body, your feelings, and your life.

Teens can be moody. But if your mood gets in the way of your daily life, you may be depressed.

### Some signs of teen depression are:

- Not doing well at school.
- Avoiding friends.
- Feeling sad or hopeless.
- Trouble concentrating.
- Changes in eating or sleeping patterns.
- Thinking about suicide.

A depressed teen needs help *fast*. If depression is not treated, it can get worse. Most treatment is some kind of therapy and/or medication. Therapy can be one-on-one, group, or family counseling. Teens can get treatment without getting an OK from their parents.

Kids who talk about suicide are sending a warning. If a teen you know talks or writes about suicide, get help. Alert a family member, a friend, or a teacher. The teen needs the help of a specially trained mental health professional. You can also call **1-800-LIFENET (543-3638)**.

There is a lot of hope for depressed teens. Professional help can get you back on track.

## SALUD MENTAL

## Ayuda y esperanza para adolescentes deprimidos

Tus años de adolescente están repletos de cambios, en tu cuerpo, tus sentimientos y tu vida.

Los adolescentes pueden tener mal humor. Pero si el mal humor es una característica de todos los días de tu vida, puede que estés deprimido.

### Algunos signos de depresión en la adolescencia son:

- Un mal desempeño en la escuela.
- Evitar a los amigos.
- Sentirte triste o desesperanzado.
- Problemas para concentrarte.
- Cambios en los hábitos de comida o los patrones de sueño.
- Pensar en el suicidio.

Un adolescente deprimido necesita ayuda rápido. Si la depresión no se trata, puede empeorar. La mayoría de los tratamientos consiste en un tipo de terapia y/o medicación. La terapia puede ser consejería individual, grupal o familiar. Los adolescentes reciben tratamiento sin obtener la aprobación de sus padres.

Los niños que hablan acerca del suicidio están enviando un mensaje. Si un adolescente que conoces habla o escribe acerca del suicidio, busca ayuda. Alerta a un miembro de la familia, un amigo o un maestro. Ese adolescente necesita la ayuda de un profesional especialmente capacitado en salud mental. También puedes llamar al **1-800-LIFENET (543-3638)**.

Hay un mundo de esperanzas para los adolescentes deprimidos. La ayuda profesional puede encaminarte por la buena senda.

**If you are feeling depressed, get help.  
Talk to a professional.**

**Si te sientes deprimido, busca ayuda.  
Consulta a un profesional.**



MetroPlus Health Letter® is published four times a year by MetroPlus Health Plan in cooperation with Redspring Communications, Inc. © 2004 MetroPlus Health Plan. All rights reserved. MetroPlus Health Letter is a registered trademark of the New York City Health and Hospitals Corporation. Reproduction without permission is strictly prohibited. No material in this issue may be reproduced without permission from MetroPlus Health Plan. Health Letter does not promote any form of medical treatment, nor does it encourage the self-management of medical problems. It is meant to supplement, not replace, care from health care professionals.

**Editor: Mari S. Gold**

MetroPlus Health Letter® se publica cuatro veces al año por MetroPlus Health Plan junto con Redspring Communications, Inc. Derechos de autor, © 2004, de MetroPlus Health Plan. Se reservan todos los derechos. MetroPlus Health Letter es una marca registrada de la New York City Health and Hospitals Corporation. La reproducción sin permiso está estrictamente prohibida. Ningún material en este ejemplar se podrá reproducir sin el permiso de MetroPlus Health Plan. El boletín Health Letter no promueve ninguna forma de tratamiento médico, ni fomenta el manejo de los problemas médicos por parte del paciente. Su propósito es el de complementar, no el de reemplazar, la atención médica en el cuidado de la salud.

**Editor: Mari S. Gold**