

Health Letter®

Want to Help Make MetroPlus Work Better?

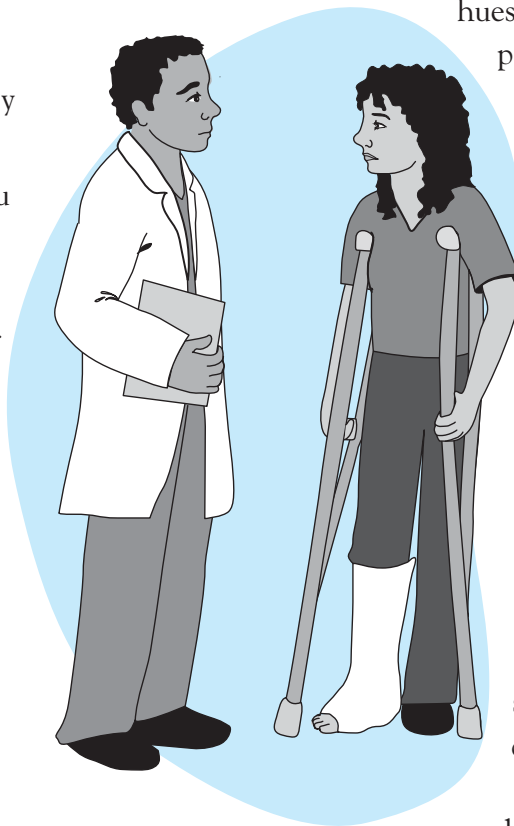
MetroPlus is forming a Member Advisory Committee. We need members to give us ideas on how to make the plan easier to use. There will only be a few meetings. We will pay for your transportation and serve lunch or dinner.

If you would like to join the committee, please call Member Services at 1-800-303-9626. We look forward to working with you.

What Is a Real Emergency?

The emergency room is for *real emergencies*. These are health problems bad enough to cause permanent harm or death. They include severe chest pains, trouble breathing, medicine overdose, heavy bleeding, loss of consciousness, broken bones, seizures, or paralysis. If you are pregnant, signs of an emergency may include vaginal bleeding, bad belly pain, or your water breaking or leaking. If you develop these or other *serious* problems, dial 911 and follow instructions or go to the nearest emergency room.

If you or your child has a cold, flu, earache, or needs medicine refills, here is how to get the care you need. Call your Primary Care Provider (PCP) during business hours. During non-business hours, call the MetroPlus 24-hour Health Care hotline: 1-800-442-2560. This way, you won't wait in the ER—you'll get the help you need right away.



¿Qué es una emergencia de verdad?

La sala de emergencias es para *emergencias de verdad*. Éstas, son problemas de salud lo suficientemente graves como para causar daños permanentes o la muerte. Esto incluye dolores fuertes de pecho, dificultad para respirar, sobredosis de medicinas, hemorragias profundas, pérdida de la conciencia, rotura de huesos, ataques apopléticos, o parálisis. Si usted está embarazada, las señales de una emergencia podrían incluir sangrado vaginal, dolor agudo del abdomen, o su bolsa rota o goteando. Si a usted se le presentan éstos u otros problemas *serios*, marque el 911 y siga las instrucciones o vaya a la sala de emergencia más cercana.

Si usted o su hijo(a) tiene un resfriado, la gripe, dolor de oído, o necesita volver a surtir sus medicinas, esta es la forma de obtener el cuidado que necesita. Llame a su Proveedor de Cuidado Primarios (PCP) durante las horas de oficina. Durante los otros horarios, llame a la línea directa de Cuidado de Salud MetroPlus, las 24 horas del día al: 1-800-442-2560. De esta forma, no tendrá que esperar en la sala de emergencias—obtendrá la ayuda que necesita de inmediato.

¿Quiere ayudar a que MetroPlus funcione mejor?

MetroPlus está formando un Comité de Miembros Asesores. Necesitamos miembros que nos den ideas de cómo lograr que el plan sea más fácil para usar. Sólo habrá unas cuantas reuniones. Nosotros pagaremos por su transportación y serviremos el almuerzo o la comida.

Si a usted le gustaría unirse al comité, por favor llame a Servicios a Miembros al 1-800-303-9626. Con gusto esperamos trabajar con usted.

Illustrations by Martha Kowalski

Illustraciones por Martha Kowalski

PRSR1 STD
U.S. Postage Paid
Burlington, VT
Permit No. 601

Inside / Contenido



2 Give Your Baby A Healthy Start
Déle a su bebé un inicio saludable



2 The Facts About Colorectal Cancer
Los datos reales sobre el cáncer colorrectal



4 Do You Have a Drinking Problem?
¿Tiene un problema con las bebidas alcohólicas?

Site News & Notes

■ **Harlem Hospital Center, 506 Lenox**

Ave., Manhattan, received a grant from the United Hospital Fund to broaden community-based health programs. Project Health will help kids with asthma, diabetes, HIV/AIDS, obesity, and sickle cell anemia.

■ **Coney Island Hospital, 2601**

Ocean Parkway, Brooklyn, offers a new nuclear medicine test that can see within the breast. The test helps when a mammogram is hard to read because of dense breast tissue.

■ **Lincoln Hospital, 234 Eugenia**

Maria de Hostos, Bronx, opened a new \$1 million children's asthma center. The walk-in center provides education and treatment.

■ **The Queens Health Network (Elmhurst and Queens Hospitals) received a major**

award for their computer-based systems. Medical information can be tracked electronically to improve patient care.

The Facts About Colorectal Cancer



By Gerald Villanueva, M.D.

Dr. Villanueva is the Chief of Gastroenterology at Bellevue Medical Center, a MetroPlus health care site.

What Is Colorectal Cancer?

This disease is cancer of the colon (part of the large intestine) and rectum. Colorectal cancer often starts as polyps, which are small growths in the intestine. Over time, some polyps may turn into cancer.

Because polyps don't make you feel sick, screening is important. Your chances of beating cancer are much better when it is found and treated early.

Who Needs Screening?

People at normal risk for colorectal cancer should have a first colonoscopy at age 50. You should be screened sooner if you have:

- A family history of colorectal cancer or polyps.
- Had ulcers in the lining of your large intestine.

If you ever notice unexplained weight loss, blood in the stool, or a change in bowel habits, see your doctor right away.

Lifestyle Changes for Your Health

These good health habits do not reduce your risk of colorectal cancer. However, many doctors agree that they may improve your overall health.

- Eat lots of fruits and vegetables; eat less fat and red meat.
- If you smoke, stop. Ask your PCP about quit-smoking programs.
- If you drink alcohol, limit the amount.
- Stay active. Get moving: walk, climb stairs, work out.

Most important, learn your family history. If there is colorectal cancer in your family, be sure to discuss screening with your PCP. A simple test could save your life.

Give Your Baby a

As soon as you know you are pregnant, there are things you should do.

Start prenatal (before birth) care to ensure you have a healthy baby. On these visits, you will meet your health care team. A member of the team will deliver your baby so you will get care from someone you know.

Check out your primary care site. Many of our sites now have new, modern labor and delivery suites. Ask for a tour. Pick a PCP for the baby. Then he or she can



Metro
The key to h

Déle a su bebé un

Tan pronto como sepa que está embarazada, hay cosas que debe hacer.

Comience el cuidado prenatal (antes del nacimiento) para cerciorarse de tener un bebé sano. En estas visitas, se reunirá con su equipo de cuidado de salud. Un miembro del equipo traerá al mundo a su bebé de manera que usted recibirá atención de alguien que conoce.

Revise su lugar de cuidado primario. Muchos de nuestros lugares ahora tienen salas modernas para partos y alumbramientos. Solicite una visita para

Medicaid and Child Health Plus

- Watch for a reminder to recertify for Medicaid and Child Health Plus. Follow the instructions. When you recertify, you keep your health care coverage.
- Have a hearing problem? Use a TDD machine to call MetroPlus Member Services: 1-800-881-2812.
- To stay healthy and prevent certain sicknesses, you need a physical examination every year. Make your PCP appointment now.

Adult Yearly Visit With Your PCP

This visit helps keep you healthy and includes:

Physical exam of your whole body including:

- Height and blood pressure
- Prostate exam (for men over age 40)
- EKG (heart rate check) every 1-3 years for those age 40-64
- Blood check (includes cholesterol check) and urine check
- Colorectal cancer screening for those over age 50
- Skin exam (to screen for cancer) every 3 years

For women:

- Mammogram (breast cancer

- screening) starting at age 40
- Pap smear (cervical cancer screening)

Talking with your PCP about:

- How active you are
- What you eat
- Tobacco, alcohol, and substance use
- Safe sex practices
- Depression or change in mood

Immunization(s) given if needed for:

- Flu
- Tetanus-diphtheria.
- Hepatitis B

- MMR (measles, mumps, and rubella)

Also, make a yearly visit:

- To your dentist
- For a vision test
- With your GYN (women)



Healthy Start

start well-baby visits right after birth. Your baby will have health care coverage right away.

Tell MetroPlus Member Services you are expecting. Call 1-800-303-9626. Ask to join MetroMom to get helpful information and goodies. Congratulate yourself!



Inicio saludable

conocerlo. Seleccione un PCP para el bebé. Entonces él o ella podrá comenzar sus visitas de bebé sano inmediatamente después del nacimiento. Su bebé tendrá cobertura de cuidado de salud de inmediato.

Dígalas al departamento de Servicios a Miembros de MetroPlus que está esperando. Llame al 1-800-303-9626. Pida afiliarse en MetroMom para obtener información útil y regalos. ¡Felicítese a usted misma!

Los datos reales sobre el cáncer colorrectal



Por el Dr. Gerald Villanueva

El Dr. Villanueva es el Jefe de Gastroenterología del Centro Médico Bellevue, un sitio de cuidado de salud MetroPlus.

¿Qué es el cáncer colorrectal?

Esta enfermedad es cáncer del colon (una porción del intestino grueso) y del recto. El cáncer

colorrectal con frecuencia comienza como pólipos, que son pequeños crecimientos en el intestino. A lo largo del tiempo, algunos pólipos podrían convertirse en cáncer.

Debido a que los pólipos no le hacen sentirse mal, la exploración es importante. Las probabilidades de vencer al cáncer son mucho mejores cuando se le detecta y se le trata pronto.

¿Quién necesita hacerse una exploración?

La gente con un riesgo normal de cáncer colorrectal deben hacerse su primera colonoscopia a los 50 años de edad. Usted debe de hacerlo antes si tiene:

- Un historial familiar de cáncer colorrectal o de pólipos.
- Padeció de úlcera en el revestimiento del intestino grueso.

Si alguna vez notó una reducción de peso inexplicable, sangre en las evacuaciones intestinales, o un cambio en sus hábitos al obrar, consulte a su médico de inmediato.

Cambios en el estilo de vida para su salud

Estos buenos hábitos de salud no reducen su riesgo de enfermarse de cáncer colorrectal. Sin embargo, muchos doctores están de acuerdo en que éstos pueden mejorar su salud en general.

- Coma muchas frutas y legumbres, coma menos grasa y menos carne de res.
- Si fuma, deje de hacerlo. Pregúntele a su PCP acerca de los programas para dejar de fumar.
- Si consume bebidas alcohólicas, limite la cantidad.
- Manténgase activo(a). Muévase: camine, suba escaleras, haga ejercicio.

Lo más importante, conozca la historia de su familia. Si hay casos de cáncer colorrectal en su familia, cerciórese de hablar sobre una exploración con su PCP. Un examen sencillo puede salvarle la vida.

Noticias y notas de los lugares

■ El Harlem Hospital Center, 506 Lenox Ave., Manhattan, recibió una concesión de parte del United Hospital Fund para ampliar los programas de salud con base en la comunidad. El Project Health (proyecto de salud) ayudará a los niños con asma, diabetes, VIH/SIDA, obesidad y anemia de células falciformes.

■ El Coney Island Hospital, 2601 Ocean Parkway, Brooklyn, ofrece una nueva prueba de medicina nuclear que puede ver el interior de los senos. La prueba ayuda cuando una mamografía es difícil de leer debido al tejido denso de los senos.

■ El Lincoln Hospital, 234 Eugenia María de Hostos, Bronx, abrió un nuevo centro de asma para niños con un costo de \$1 millón. El centro brinda educación y tratamiento.

■ La The Queens Health Network (Hospitales en Elmhurst y Queens) recibió un premio importante debido a sus sistemas con base en computadoras. La información médica se puede rastrear electrónicamente para mejorar el cuidado de los pacientes.

Visita anual de los adultos con su PCP

Esta visita le ayuda a mantenerse sano e incluye:

Un examen físico de todo su cuerpo, incluyendo:

- Altura y presión arterial
- Examen de la próstata (para hombres de más de 40 años)
- Electrocardiograma (verificación de la frecuencia cardíaca) cada 1 a 3 años para las personas de 40 a 64 años de edad
- Examen de la sangre (incluye una revisión del colesterol) y examen de la orina
- Exploración de cáncer colorrectal para quienes tienen más de 50 años de edad
- Examen de la piel (para ver si

no hay cáncer) cada 3 años

Para mujeres:

- Mamografía (exploración de los senos para ver si no hay cáncer) comenzando a la edad de 40
- Frotis de Papanicolaou (exploración de cáncer cervical)

Hable con su PCP acerca de:

- Qué tan activo(a) es usted
- Lo que come
- Consumo de tabaco, de alcohol, y de sustancias
- Prácticas seguras en las relaciones sexuales
- La depresión o cambio en el humor

Vacuna(s) que se dan si se necesitan para:

- Gripe
- Tétanos y difteria
- Hepatitis B
- MMR (sarampión, paperas, y rubéola)

También, haga una visita anual:

- Con su dentista
- Para una prueba de la vista
- Con su ginecólogo (mujeres)

Medicaid y Child Health Plus

■ Esté al pendiente de un recordatorio para volver a certificar su Medicaid y su Child Health Plus. Siga las instrucciones. Cuando vuelve a certificar, mantiene su cobertura de cuidado de salud.

■ ¿Tiene problemas para oír? Use una máquina TDD para llamar a Servicios a Miembros de MetroPlus: 1-800-881-2812.

■ Para mantenerse saludable y evitar ciertas enfermedades, necesita hacerse un examen físico cada año. Haga una cita con su PCP ahora.

ALCOHOL ABUSE

Do You Have a Drinking Problem?

Betty drinks to forget about home. She and her mom fight a lot. Viktor's friends drink at parties. Often, he joins in to be one of the guys. Martine has trouble at school. Drinking makes her feel better—for a while.

What about you? Answer these questions—no one but you will know.

- Do you drink when you get upset or mad at people?
- Are your school grades dropping?/Do you miss work?
- Do you ever try to stop drinking—and fail?
- Do you ever get in trouble when drinking?
- Do you often drink alone?
- Have you ever had memory loss due to drinking?

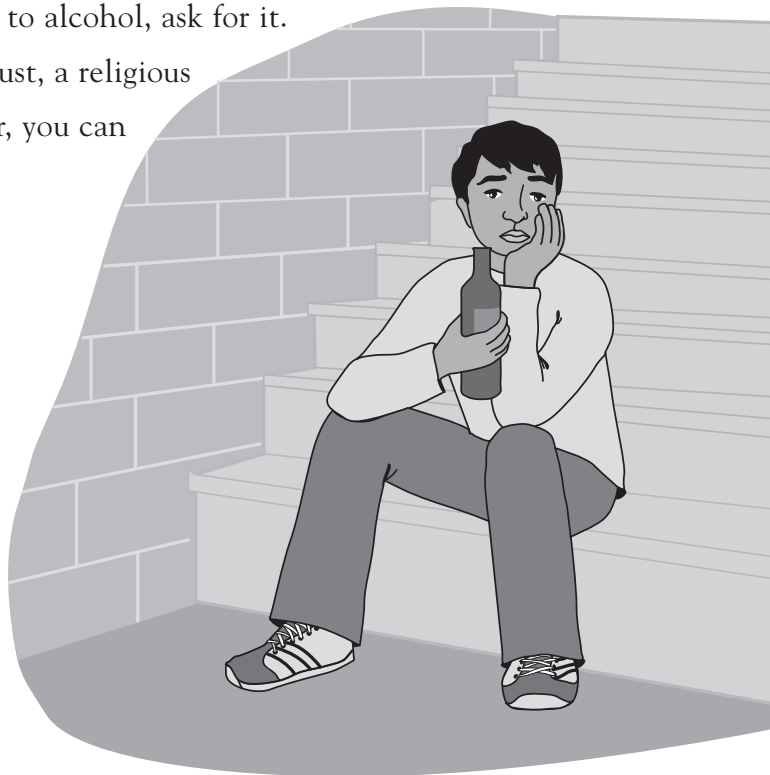
If you answered “yes” to any *one* question, you may have a problem.

Drinking Is Legal. Why Is It So Bad?

Alcohol is a drug. You can get addicted to it. Alcohol makes it hard to work, at school or on the job. Drinking can cause trouble when you care for a baby or small child. It leads to bad driving accidents. If you are drunk, you might have sex when you are not prepared to. Girls might accidentally get pregnant. Anyone could get a bad sexually transmitted disease (STD).

“Just say no” can sound easy. But it can be very hard. If you think you need help to say “no” to alcohol, ask for it.

Your PCP, a family friend you trust, a religious leader, or a teacher can help. Or, you can call Lifenet: 1-800-534-3638.



ABUSO EN EL CONSUMO DE ALCOHOL

¿Tiene un problema con las bebidas alcohólicas?

Betty bebe para olvidarse de su hogar. Ella y su mamá se pelean constantemente. Los amigos de Víctor beben en las fiestas. Con frecuencia, él se une a ellos para ser uno de los “cuates”. Martine tiene problemas en la escuela. Beber la hace sentirse mejor—por un tiempo.

¿Y usted qué tal? Conteste estas preguntas—nadie más sabrá el resultado.

- ¿Bebe cuando se fastidia o se enoja con la gente?
- ¿Están bajando sus calificaciones escolares? / ¿A veces no va a su trabajo?
- ¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber—y no lo ha conseguido?
- ¿Se ha metido en problemas alguna vez cuando bebe?
- ¿Bebe con frecuencia estando solo?
- ¿Se le ha olvidado lo sucedido alguna vez por haber tomado demasiado?

Si contestó que “sí” aunque sea a *una* sola de estas preguntas, podría tener un problema.

La bebida es legal. ¿Por qué es tan mala?

El alcohol es una droga. Usted se puede volver adicto a él. El alcohol dificulta las tareas, en la escuela o en el trabajo. El beber puede causar problemas cuando usted está cuidando de un bebé

o de un niño chico. Puede provocar accidentes automovilísticos graves. Si está borracho(a), podría tener relaciones sexuales cuando no esté preparado(a). Las mujeres podrían quedar embarazadas sin querer. Cualquiera podría contagiarse de una enfermedad transmitida sexualmente (ETS) grave.

“Sólo di que no” puede sonar muy fácil. Pero puede ser muy difícil de hacer. Si piensa que necesita ayuda para decirle “no” al alcohol, pídale. Su PCP, un amigo de confianza, un líder religioso, o un(a) maestro(a) puede ayudarle. O puede llamar a Lifenet: 1-877-298-3373.

MetroPlus Health Letter® is published four times a year by MetroPlus Health Plan in cooperation with Redspring Communications, Inc. © 2003 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, © 2003, 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 la administración de los problemas médicos por uno mismo. Su propósito es el de complementar, no el de reemplazar, el cuidado por parte de los profesionales en el cuidado de la salud.

Editora: Mari S. Gold