

**2** Are You Having a Baby?  
¿Está por tener un bebé?



**3** Living With HIV  
Vivir con VIH



**4** What Is Chronic Sinus?  
¿Qué es la enfermedad nasosinusal crónica?



winter 2006/invierno 2006

# health letter<sup>®</sup>

## GET HELP

### Do You Feel “Down”?

Have you lost interest in activities you usually enjoy? Do you feel sad or helpless? Do you cry a lot? Are you always tired? Is it hard to concentrate? Do you have more bad days than good ones?

If most of your answers are “yes,” you may be depressed. Depression is a common illness like diabetes or high blood pressure. If you feel “down” most of the time for two weeks, tell your PCP. You may be referred to a specialist who can help. Or, you can self-refer to a mental health professional.

#### Treating Depression

You may decide to get counseling. This means talking about how you feel with a trained mental health professional. Or you may get counseling and take medication. This combination often works best. Medicines for depression are not habit forming. They are not tranquilizers.

#### Help Your Treatment Succeed

- If you note side effects from any medicine, mention them to your doctor right away.
- Avoid alcohol and street drugs.
- Tell your doctor about any other medicines or herbs you take.
- Keep all your appointments.
- Even if you start to feel better, keep taking the medicine the way you were told.

Depression can be treated. Don't despair: Get help.



## BUSQUE AYUDA

### ¿Se siente “desganado”?

¿Perdió interés en las actividades que habitualmente disfruta? ¿Se siente triste o desamparado? ¿Llora mucho? ¿Está siempre cansado? ¿Le cuesta concentrarse? ¿Tiene más días malos que buenos?

Si la mayoría de sus respuestas son afirmativas, es posible que esté deprimido. La depresión es una enfermedad común, como la diabetes o la presión alta. Si durante dos semanas se siente “desganado” la mayor parte del tiempo, cuénteles a su médico de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés). Es probable que éste lo refiera a un especialista para que lo ayude. O bien, puede recurrir por cuenta propia a un profesional de la salud mental.

#### Tratamiento de la depresión

Puede obtener asesoramiento. Esto significa hablar con un profesional capacitado en salud mental sobre cómo se siente. O puede obtener asesoramiento y tomar medicamentos. Por lo general, esta combinación funciona mejor. Los medicamentos para la depresión no producen adicción. No son tranquilizantes.

#### Colabore para que su tratamiento sea efectivo

- Si nota que los medicamentos le producen efectos secundarios, informe a su médico de inmediato.
  - Evite el alcohol y las drogas.
  - Informe a su médico si toma otros medicamentos o hierbas.
  - Cumpla con sus citas.
- Aunque se sienta mejor, continúe tomando el medicamento según las indicaciones.

La depresión se puede tratar. No desespere: busque ayuda.

## MetroPlus Is #1!

MetroPlus was named the number one plan overall in quality and member satisfaction according to the “2005 Consumer's Guide to Medicaid Managed Care,” recently released by the New York State Department of Health.

## ¡MetroPlus es número uno!

Según la “Guía 2005 de Atención médica administrada de Medicaid para el consumidor”, recientemente publicada por el Ministerio de Salud del Estado de Nueva York, MetroPlus fue nombrado el plan de salud número uno absoluto en calidad y en satisfacción al cliente.



160 Water St., 3rd Floor  
New York, NY 10038  
Phone: 1-800-303-9626

PRSR STD  
U.S. Postage Paid  
MHP Inc

## Help at Your Health Care Site

The new Network Relations staff at MetroPlus sites helps Plan members solve many problems. If you need help and can't locate Network Relations, go to the Managed Care Office. It is usually on the ground floor. The security guards can direct you.

Maybe you need help to make an appointment with a specialist. Or you lost your ID card. Perhaps you want to change your PCP. Talk to someone at Network Relations or visit the Managed Care Office. MetroPlus wants to make your health plan work for you.

## Free Help With Your Taxes

If you qualify, you can get free help to file your taxes. Money Central tax sites are open January 18 through April 15, 2006. To find a site near you, call **1-866-924-3758**. If you file, you may be able to get a special tax credit.

You need to bring certain documents with you when you go. Ask what you need when you call. Or, visit [www.cfrnyc.org](http://www.cfrnyc.org). It's your money. Come and get it!

## Medicaid Members: Is Your ID Card Correct?

Please check your card. Look at these items:

- Name: Is it spelled right?
- Birth date: Is it correct?
- Gender: M means "male."  
F means "female."

It is important that your card is correct. If anything is wrong on your card, please call Member Services at **1-800-303-9626** now.

## PROTECT YOURSELF

## Living With HIV

Today, people with HIV can live longer, healthier lives. This is partly due to new medicines that work well, have fewer side effects, and are easier to take.

It is important to know your HIV status. If you are negative, you can take steps to stay that way. If you learn that you are positive, you can start getting care right away. The earlier you find out you have HIV, the better your health will be.

Many doctors and clinics now use rapid HIV testing. This takes only 20 minutes, so you get results on the spot.

Of course, preventing HIV is always better than treating it. Don't assume a new sex part-

ner is negative. Use a new, latex condom (men) or female condom (women) every time you have sex. Never share a needle, toothbrush, or razor blade.

Members of MetroPlus Partnership in Care, the program for people with HIV or AIDS, get top quality care. They can have an HIV specialist as their PCP, a case manager, counseling, and other help.

Remember: Know your HIV status. Get tested. Practice safe sex. For more information on Partnership in Care, call **1-800-475-METRO**.

*Dr. Shah is Associate Medical Director of the MetroPlus Partnership in Care, the program for people living with HIV and their families.*



Sanjiv S. Shah, M.D.

## MetroPlus Program for HIV+ Members

If you are an HIV positive MetroPlus member, you may be able to join our Partnership in Care program. This program takes extra special care of you. Members can get:

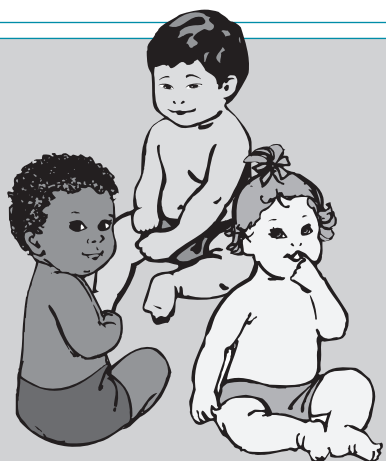
- An HIV specialist as their PCP.
- Faster referrals for specialty care.
- Someone at the Plan to make appointments and help you get the most from MetroPlus.
- Help exploring your family and community support systems. If needed, we can find other support for you.

To learn if you are eligible for Partnership in Care, call **1-800-475-METRO**.

## The Member Advisory Committee Works for You

The MetroPlus Member Advisory Committee (MAC) at a working lunch meeting at 160 Water St., MetroPlus headquarters. Left to right: Tamira Boynes; Margaret Fraizer; Barbara Radin, MetroPlus CEO; Linda Cummings, MetroPlus Director of Utilization Management; Maria Rivera, MetroPlus Customer Services Manager; Larry Bishop; Margo Bishop; Calvin Dalton; Bess Stephensen; Nella Lewis; Mari Gold, MetroPlus Director of Communications; Shawndesse Kancso, MetroPlus Project Manager; Lavern Williams, MetroPlus Administrative Clerk; Anita Singleton; Jacqueline Brathwaite; Gail Smith, MetroPlus Deputy Executive Director; Annmarie Millien; Rebecca Santana, MetroPlus Director of Customer Services; Arnold Saperstein, MetroPlus Chief Medical Officer.

The Committee heard Plan news and gave us ideas for future newsletter articles and agenda items for upcoming meetings. Some members will take part in upcoming focus groups. If you would like to join MAC, call Member Services at **1-800-303-9626**.



## MetroMom

The key to healthy babies



## Are You Having a Baby?

Congratulations! MetroPlus wants to help you and your baby have the best start possible. Our MetroMom program can help in many ways. When you join MetroMom you get:

- A calendar that guides you through your pregnancy.
- Useful information about what to expect in the coming months, baby care, and more.
- Special help for high-risk moms and babies.
- A gift for your new baby.

If you are pregnant, please call us now at **1-800-475-METRO (6387)**. Tell us you want to join MetroMom. We will do everything we can for you and your baby.

## PROTÉJASE

## Vivir con VIH

Hoy, las personas con VIH viven más y mejor. En parte, esto se debe a nuevos medicamentos que funcionan mejor, tienen menos efectos secundarios y son más fáciles de tomar.

Conocer su estado del VIH es importante. Si es negativo, puede tomar medidas para mantenerse así. Si descubre que es positivo, puede obtener atención de inmediato. Cuanto antes sepa que tiene el VIH, mayores serán las posibilidades de mejorar su salud.

Ahora, muchos médicos y clínicas usan un análisis rápido de VIH. Éste tarda sólo 20 minutos, de manera que los resultados se obtienen en el acto.

Por supuesto, prevenir el VIH siempre es mejor que tratarlo. No dé por sentado que su nueva

pareja sexual es VIH negativo. Use un condón de látex nuevo (para los hombres) o un condón femenino nuevo (para las mujeres) cada vez que tenga relaciones sexuales. Nunca comparta agujas, cepillos de dientes u hojas de afeitar.

Los miembros del programa Partnership in Care de MetroPlus para personas con VIH o SIDA obtienen atención de alta calidad. Pueden elegir un especialista en VIH como su PCP, un administrador de casos, asesoramiento y otro tipo de ayuda.

Recuerde: conozca su estado de VIH. Hágase el análisis. Tenga sexo seguro. Para obtener más información sobre Partnership in Care, llame al **1-800-475-METRO**.

*Dr. Shah es el director médico asociado del programa Partnership in Care de MetroPlus para las personas con VIH y sus familias.*

## Programa de MetroPlus para los miembros con VIH+

Si es miembro de MetroPlus y VIH positivo, puede unirse a nuestro programa Partnership in Care. Este programa le brinda atención especial adicional. Los miembros pueden tener acceso a:

- Un especialista en VIH como su PCP.
- Referencias más rápidas para una atención especializada.
- Una persona de MetroPlus encargada de fijar las citas y brindarle ayuda para obtener el máximo beneficio de plan.
- Ayuda para investigar los sistemas de apoyo familiar y comunitario. Si es necesario, podemos buscar otro tipo de apoyo.

Para saber si puede participar del programa Partnership in Care, llame al **1-800-475-METRO**.

## El Comité de Asesoramiento para Miembros Trabaja para usted

El Comité de Asesoramiento para Miembros de MetroPlus (MAC, por su sigla en inglés) en un almuerzo de trabajo en 160 Water St., sede de MetroPlus. De izquierda a derecha: Tamira Boynes; Margaret Fraizer; Barbara Radin, Directora Ejecutiva de MetroPlus; Linda Cummings, Directora de la Gestión de Utilización de MetroPlus; Maria Rivera, Gerente de Servicio de Atención al Cliente de MetroPlus; Larry Bishop; Margo Bishop; Calvin Dalton; Bess Stephensen; Nella Lewis; Mari Gold, Directora de Comunicaciones de MetroPlus; Shawndesse Kancso, Gerente de Proyecto de

MetroPlus; Lavern Williams, Funcionario Administrativo de MetroPlus; Anita Singleton; Jacqueline Brathwaite; Gail Smith, Subdirectora Ejecutiva de MetroPlus; Annmarie Millien; Rebecca Santana, Directora de Servicio de Atención al Cliente de MetroPlus; Arnold Saperstein, Director Médico de MetroPlus.

El comité escuchó las novedades sobre el plan y aportó ideas para los artículos del siguiente boletín y un cronograma de eventos para las reuniones venideras. Algunos miembros formarán parte de los próximos grupos de interés. Si desea formar parte del MAC, llame a Servicios para miembros al **1-800-303-9626**.

## Reciba ayuda en su centro de atención médica

El personal de la Nueva Red Relaciones en las instalaciones de MetroPlus brinda ayuda a los miembros del plan con el fin de solucionar varios problemas. Si necesita ayuda y no puede hallar la sección de la Red de Relaciones, diríjase a la oficina de Atención médica administrada. Generalmente se encuentra en la planta baja. Los guardias de seguridad podrán orientarlo.

Quizás necesite ayuda para concertar una cita con un especialista. O perdió su tarjeta de identificación. Quizás quiera cambiar su PCP. Hable con alguien de la sección de la Red de Relaciones o diríjase a la oficina de Atención médica administrada. MetroPlus desea que su plan de salud funcione para usted.

## Reciba ayuda gratuita con sus impuestos

Si reúne las condiciones, puede obtener ayuda gratuita para declarar sus impuestos. Los centros de impuestos Money Central abren desde el 18 de enero hasta el 15 de abril de 2006. Para hallar el centro más cercano, llame al **1-866-365-2737**. Si usted declara sus impuestos, puede obtener un crédito especial para impuestos.

Cuando se presente, necesitará traer ciertos documentos. Consulte sobre la documentación necesaria al llamar. O visite el sitio Web [www.cfrnyc.org](http://www.cfrnyc.org). Se trata de su dinero. ¡Venga y obténgalo!

## Miembros de Medicaid: ¿Es correcta la información de su tarjeta de identificación?

Por favor, revise su tarjeta. Fíjese en esto:

- Nombre: ¿Está escrito correctamente?
- Fecha de nacimiento: ¿Es correcta?
- Sexo: M significa "masculino". F significa "femenino".

Es importante que esta información sea correcta. Si en su tarjeta figura algún dato incorrecto, llame ahora a los Servicios para miembros al **1-800-303-9626**.

## ¿Está por tener un bebé?

¡Felicidades! MetroPlus desea ayudarlos a usted y a su bebé a tener el mejor comienzo posible. Hay muchas formas en las que nuestro programa MetroMom puede ayudar. Al unirse a MetroMom obtiene:

- Un calendario que la guía a lo largo del embarazo.
- Información útil sobre qué esperar en los próximos meses, cuidados del bebé y más.
- Ayuda especial para las mamás y los bebés de alto riesgo.
- Un regalo para su nuevo bebé.

Si está embarazada, llame ahora al **1-800-475-METRO (6387)** e infórmenos que desea formar parte de MetroMom. Haremos todo lo posible por usted y su bebé.



**MetroMom**  
La clave para los bebés sanos

## TREAT THE PAIN

## What Is Chronic Sinus?

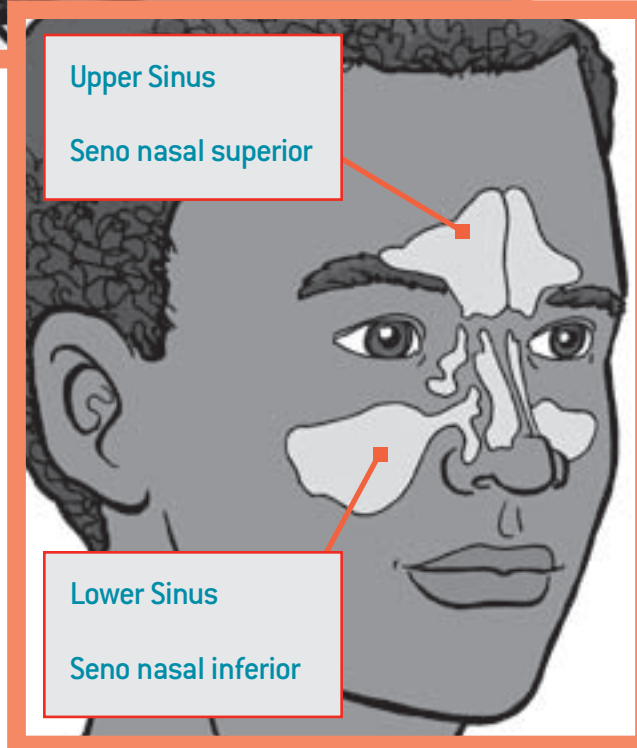
Sinus cavities are the open spaces in the bones of your face around your nose. If these spaces get sore and swollen, you have a sinus problem. If the problem lasts for several months or if it comes and goes, you may have chronic (ongoing) sinus. You should see your doctor.

Although most chronic sinus does not involve a fever, it can make you feel bad. Sinus can cause an ache behind your eyes and make it hard to breathe through your nose. Sometimes you get a headache or pain in your upper jaw and teeth.

Chronic sinus is hard to diagnose because it can seem like a cold or an allergy. Sometimes the doctor prescribes medicine that can help. These ideas may make you feel better too:

- Don't bend over with your head down. This can make the pain worse.
- Put warm packs on your face where it hurts.
- Use a humidifier or get into a warm shower and breathe deeply.
- Drink lots of water.

Ask your doctor for other ideas. He or she wants you to feel better as much as you do.



## TRATAR EL DOLOR

## ¿Qué es la enfermedad nasosinusal crónica?

Los senos nasales son las cavidades abiertas de los huesos de la cara que rodean la nariz. Si tiene dolor e hinchazón en estas cavidades, padece de un trastorno de los senos nasales. Si el trastorno dura varios meses o si viene y se va, tal vez tenga una enfermedad nasosinusal crónica (en curso). Debe consultar a su médico.

A pesar de que la mayoría de las enfermedades nasosinusales crónicas no dan fiebre, pueden hacerlo sentir mal, pueden causar dolor detrás de los ojos y dificultad para respirar por la nariz. En ocasiones, están acompañadas por dolor de cabeza o en el maxilar superior y en los dientes.

La enfermedad nasosinusal crónica es difícil de diagnosticar porque puede parecerse a un resfrío o a una alergia. A veces el médico receta medicamentos que pueden ayudar. He aquí una serie de sugerencias que pueden hacerlo sentir mejor:

- No se incline con la cabeza hacia abajo. Esto puede empeorar el dolor.
- Coloque compresas tibias en la cara, en la zona del dolor.
- Use un humidificador o tome una ducha caliente y respire profundo.
- Beba mucha agua.

Consulte a su médico para obtener otras sugerencias. Él o ella, al igual que usted, desea que se sienta mejor.

### Reminders

- If you have a hearing problem, use a TDD machine to call Member Services at **1-800-881-2812**.
- Everyone needs a baseline checkup *each year*. Call to make your appointment today.
- MetroPlus Members: Don't Lose Your Health Care Coverage. Medicaid, Family Health Plus, and CHP B members: When you get your packet in the mail, call MetroPlus Member Services. We will help you recertify/renew. For help with Medicaid/FHP/CHP B, call **1-800-303-9626**.

### Recordatorios

- Si tiene un problema de audición, use un dispositivo telefónico para sordos, TDD, para llamar a los Servicios para miembros al **1-800-881-2812**.
- Todos necesitamos un examen físico anual. Llame hoy para fijar su cita.
- Miembros de MetroPlus: No pierda su cobertura de atención médica. Miembros de Medicaid, Family Health Plus y CHP B: Cuando reciba su paquete por correo, llame a los Servicios para miembros de MetroPlus. Lo ayudaremos con la recertificación o renovación. Para obtener ayuda con Medicaid/FHP/CHP B, llame al **1-800-303-9626**.

MetroPlus Health Letter® is published four times a year by MetroPlus Health Plan in cooperation with Redspring Communications, Inc. © 2006 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, © 2006, 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