

What Women Need To Know About HPV

By Qing Ding, M.D.

Dr. Ding is a MetroPlus OB/GYN. She sees patients at Bellevue and Gouverneur.

Each year, 12,000 women in the U.S. are diagnosed with cervical cancer. Some are as young as age 25. Doctors now know that human papillomavirus (HPV) is the most common cause of cervical cancer. HPV is also one of the most common sexually transmitted diseases. In many cases, HPV clears up by itself. But if you have sex or have ever had sex, you need to see a GYN every year.

A Pap test is part of a yearly GYN exam. The test checks for any changes in the cells of the cervix. If your Pap test is not normal, you can get a special test for HPV. (Remember, HPV is not the same as HIV.) MetroPlus covers your yearly GYN visit and Pap test.

Doctors think that smoking may add to your risk for cervical and other types of cancer. Smoking is bad for your overall health. If you smoke, try to quit. Your Primary Care Provider (PCP) can help you find a program that works for you.

Since HPV is spread by sex, you need to protect yourself. Each time you have sex, use a new latex condom. Remember: HPV has no "warning signs." Only a Pap test can tell if you are infected.

Take charge of your health. Use a condom every time you have sex. See your GYN every year.

For more information, call the National HPV and Cervical Cancer Public Education hotline at **1-866-280-6605** or the American Cancer Society at **1-800-227-2345**.



Qing Ding, M.D.

Lo que las mujeres necesitan saber acerca del HPV

Por Qing Ding, M.D.

La Dra. Ding es obstetra y ginecóloga de MetroPlus. Atiende pacientes en Bellevue y Gouverneur.

En los Estados Unidos, se diagnostica cáncer cervical a 12.000 mujeres por año. Algunas de ellas tienen tan sólo 25 años. En la actualidad, los médicos saben que el virus papiloma humano (HPV) es la causa más frecuente de cáncer cervical. Además, el HPV es una de las enfermedades de transmisión sexual más comunes. En muchos casos, el HPV se cura sin tratamiento. Pero si usted tiene o tuvo alguna vez relaciones sexuales, necesita consultar a un ginecólogo todos los años.

La prueba de Papanicolaou es parte del chequeo ginecológico anual. Esta prueba busca cambios en las células del cuello del útero. Si su prueba de Papanicolaou no es normal, puede hacerse un análisis especial de HPV. (Recuerde, HPV no es lo mismo que VIH.) MetroPlus cubre su visita anual al ginecólogo y la prueba de Papanicolaou.

Los médicos consideran que el hábito de fumar puede aumentar los riesgos de contraer cáncer cervical y otros tipos de cáncer. Fumar es perjudicial para su salud en general. Si fuma, intente dejar de hacerlo. Su médico de cabecera puede ayudarla a encontrar un programa adecuado para usted.

Como el HPV se transmite por medio de las relaciones sexuales, usted necesita protegerse. Cada vez que tenga relaciones sexuales, use condones de látex. Recuerde: el HPV no da "señales de advertencia". Sólo la prueba de Papanicolaou puede decirle si está infectada.

Ocúpese de su salud. Use condones cada vez que tenga relaciones sexuales. Visite a su ginecólogo todos los años.

Para más información, comuníquese con la línea de ayuda para la Educación Pública Nacional sobre HPV y Cáncer cervical al **1-866-280-6605** o con la Sociedad Estadounidense del Cáncer llamando al **1-800-227-2345**.

Updated Provider Directory

You can get the most recent MetroPlus Provider Directory either by mail or e-mail. If you want a copy, please call Member Services: **1-800-303-9626**.

Directorio de Proveedores actualizado

Puede recibir el Directorio de Proveedores de MetroPlus más reciente por correo postal o correo electrónico. Si desea obtener una copia, llame a Servicios para Miembros: **1-800-303-9626**.



Carrot and Cilantro Soup

An easy, warming winter soup.

Ingredients:

- 4 large carrots cut into 1-inch pieces
- 1/4 large onion, chopped
- 1 quart low-sodium vegetable broth
- 1/2 cup chopped fresh cilantro

- 1 Put carrots, onion, vegetable broth, and cilantro into a large saucepan. Bring to a boil.
- 2 Cook until carrots are tender, about 10 minutes.
- 3 Remove from heat and let cool slightly.
- 4 In a blender or food processor, puree the soup until smooth.
- 5 Reheat before serving.

Nutrition Information:

Servings Per Recipe: 6
 Calories: 44
 Total Fat: 0.5 g
 Cholesterol: 0 mg
 Sodium: 325 mg
 Total Carbs: 8.9 g
 Dietary Fiber: 2.3 g
 Protein: 1.3 g

Site News & Notes

Lincoln Medical and Mental Health Center, at 149th Street, Bronx, has new, state-of-the-art mammogram equipment. This makes the exam faster and gives doctors even better information.

Queens Hospital Center, 82-68 164th Street, Jamaica, runs a diabetes outreach program. The staff understands the different foods each ethnic group enjoys. This helps them work out tasty, easy-to-follow meal plans.

At **Elmhurst Hospital Center**, 79-01 Broadway, Queens, modern technology helps keep patients safe. Computers get exactly the right medicine to the right patient.

Network Relations Expands

The MetroPlus Network Relations staff is now at Bellevue and Gouverneur. At Bellevue, we are on the first through fourth floors in the new Ambulatory Care Building. At Gouverneur, we are in the Managed Care office on the ground floor.

Network Relations staff is also at Metropolitan, Lincoln, and Kings County hospitals, and at East New York D&TC.

Network Relations staff helps members change PCPs, confirm eligibility, get referrals for specialty care, and recertify or fix ID card problems. The Clinical Care Coordinators offer health education. Got a problem? Talk to Network Relations!

Why Teens Need a Yearly Checkup

During the teen years, your body changes. To be sure you grow and develop as you should, see your doctor each year. At your visit, you have the chance to ask questions you might not want to discuss at home.

A complete exam for teens includes measuring height, weight, and body mass and having certain blood tests. Your doctor examines your heart, lungs, and other body parts to be sure everything is OK. If you are overweight, your doctor helps you make a plan to shed some pounds. If you don't weigh enough, you get the help you need.

Immunizations are also part of your yearly exam. The shots you need depend on other vaccines you have had and special factors about you.

Besides the physical exam, your doctor will talk with you about:

- Sex and how to keep yourself safe.
- Healthy eating habits.
- The dangers of smoking, drinking alcohol, and using street drugs or steroids.
- Your feelings. If you feel sad a lot or think about killing yourself, speak up.

Most teens grow and develop as they should. But if anything isn't as it should be, it is best to find and take care of it early.

If it's been a while since your last checkup, call your doctor for an appointment now. Or ask a parent to call for you. A yearly exam is one of the best things teens can do to keep healthy.



Cold and Flu Season

Medicine can't cure either the flu or a cold. Rest and drink plenty of water. You should feel better in a few days. You don't need to call your PCP unless you have:

- High fever or a fever that lasts more than a few days.
- Ear pain.
- Trouble breathing.

- Coughing that brings up bloody, brown, or green mucus. Help control germs: Cover your mouth when you sneeze or cough. Give each family member a personal glass and towel. Wash your hands often. Get enough sleep and eat a healthy diet. Your flu or cold will pass.

Reminders

- Do you have a hearing problem? If so, use a TDD machine to call Member Services at **1-800-881-2812**.
- Every family member needs a complete physical exam once a year. Call your PCP to make an appointment for each person *now*.

- **MetroPlus Members: Renew/Recertify to Keep Your Health Care Coverage**

Medicaid, Family Health Plus, and CHP B members: You will get a packet in the mail. For help, call MetroPlus Customer Services at **1-800-303-9626**.

Notas y noticias locales

El **Lincoln Medical and Mental Health Center**, ubicado en 149th Street, Bronx, tiene un nuevo equipo para mamografías de última generación. Esto hace que los chequeos se realicen más rápido y les brinda más información a los médicos.

El **Queens Hospital Center**, ubicado en 82-68 164th Street, Jamaica, cuenta con un programa de apoyo para la diabetes. El personal conoce los diferentes tipos de comida que son del agrado de cada grupo étnico. Esto los ayuda a armar planes alimenticios sabrosos y fáciles de seguir.

En el **Elmhurst Hospital Center**, ubicado en 79-01 Broadway, Queens, la moderna tecnología ayuda a mantener a los pacientes seguros. Las computadoras administran el medicamento adecuado para el paciente adecuado.

Se expanden las Relaciones de la Red

El personal de Relaciones de la Red de MetroPlus se encuentra en Bellevue y Gouverneur. En Bellevue, estamos en los primeros cuatro pisos del Edificio de Cuidados ambulatorios. En Gouverneur, estamos en la oficina de Cuidados administrados de planta baja.

El personal de Relaciones de la Cadena también se encuentra en los hospitales del condado Metropolitan, Lincoln y Kings y en East New York D&TC.

El personal de Relaciones de la Cadena ayuda a los miembros a cambiar de PCP, confirmar elegibilidad, conseguir referencias para cuidados especializados y certificarse nuevamente o resolver problemas con la tarjeta de identificación. Los Coordinadores de Cuidados clínicos brindan educación sobre la salud. ¿Tiene un problema? ¡Hable con Relaciones de la Cadena!



Sopa de zanahorias y cilantro

Una sopa de invierno fácil y caliente.

Ingredientes:

- 4 zanahorias grandes cortadas en trozos de 2.5 cm
- 1/4 de cebolla grande, picada
- 1 litro de caldo de vegetales bajo en sodio
- 1/2 taza de cilantro fresco picado

- 1 Poner las zanahorias, la cebolla, el caldo de verduras y el cilantro en una olla. Llevar a fuego hasta que hierva.
- 2 Cocinar hasta que las zanahorias estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
- 3 Sacar del fuego y dejar enfriar.
- 4 En una licuadora o procesadora de alimentos, procesar hasta que quede una mezcla homogénea.
- 5 Calentar antes de servir.

Información nutricional:

Porciones por receta: 6
 Calorías: 44
 Grasa total: 0.5 g
 Colesterol: 0 mg
 Sodio: 325 mg
 Carbohidratos totales: 8.9 g
 Fibra dietética: 2.3 g
 Proteínas: 1.3 g

¿Por qué los adolescentes necesitan un chequeo anual?

Durante la adolescencia, el cuerpo cambia. Para asegurarte de que estás creciendo y desarrollándote correctamente, visita a tu médico todos los años. Durante la visita, tienes la oportunidad de hacer preguntas que quizás no quieras hacer en tu casa.

El chequeo completo para adolescentes incluye el control de la estatura, el peso y la masa corporal y ciertos análisis de sangre. El médico te examinará el corazón, los pulmones y otras partes del cuerpo para asegurarse de que todo esté bien. Si tienes sobrepeso, tu médico te ayudará a hacer un plan para eliminar algunos kilos. Si no pesas lo suficiente, tendrás la ayuda que necesitas.

Las vacunas también son parte de tu chequeo anual. Las vacunas que recibas dependerán de otras que te hayan administrado anteriormente y de otros factores especiales en relación a tu persona.

Además del examen físico, tu médico te hablará de:

- Sexo y de cómo debes cuidarte.
- Hábitos alimenticios saludables.
- Los peligros de fumar, tomar alcohol y de usar de drogas y esteroides.
- Tus sentimientos. Si a menudo te sientes triste o piensas

en suicidarte, habla al respecto.

La mayoría de los adolescentes crecen y se desarrollan con normalidad. Pero si hay algo fuera de lo común, es mejor detectarlo y tratarlo a tiempo.

Si pasó mucho tiempo desde tu último chequeo, pide una cita con tu médico ahora. O pídele a tus padres que lo hagan por ti. Un chequeo anual es una de las mejores cosas que los adolescentes pueden hacer para mantenerse saludables.



Temporada de resfríos y gripe

La medicina no puede curar ni el resfrío ni la gripe. Haga reposo y beba abundante agua. Luego de varios días, se sentirá mejor. Llame a su PCP si tiene:

- Fiebre alta o que dure más de unos días.
- Dolor de oídos.
- Dificultad para respirar.
- Tos con flema marrón, verde o con sangre.

Ayude a controlar los gérmenes: Tape su boca cuando estornude o tosa. Dé a cada integrante de la familia vasos y toallas individuales. Lávese las manos con frecuencia.

Duerma bastante y mantenga una dieta saludable. Su gripe o resfrío pasará.

Recordatorios

- ¿Tiene problemas de audición? Si es así, use una máquina TDD para llamar al Servicio a miembros al **1-800-881-2812**.
- Cada miembro de la familia necesita un examen físico completo al año. Llame a su médico de cabecera y concrete una cita para cada miembro de la familia *ahora mismo*.

- **Miembros de MetroPlus: Renueve su certificación u obtenga una nueva para mantener su cobertura médica.**

Miembros de Medicaid, Family Health Plus y miembros de CHP B: Recibirán un paquete por correo. Si necesita ayuda, llame al Servicio a miembros de Metro Plus al **1-800-303-9626**.

The Truth (and Myths) About Breast-feeding



MYTH: I won't know if my baby gets enough to eat.

TRUTH: Yes, you will. The baby will let you know she's finished. During a 24-hour period, a well-fed baby usually wets six diapers and soils three.

MYTH: My breasts are too small to do the job.

TRUTH: Any size breast is the right size to breast-feed. The more your baby nurses, the more milk you make.

MYTH: Nursing will make me fat.

TRUTH: Mothers who breast-feed usually lose the weight gained in pregnancy faster than those who don't.

MYTH: Breast-feeding will make my breasts look awful.

TRUTH: Nursing doesn't affect the shape of your breasts. Age does. You can slow the process if you wear a bra with support, especially when you are pregnant or nursing.

MYTH: I'll be tied down and can't leave the house.

TRUTH: Feed your baby right before you leave for work or go out. Feed him again right after you come home. If you can, pump breast milk and refrigerate it. The baby's caregiver can give it in a bottle.

MYTH: Formula is just as good as breast milk.

TRUTH: Breast milk is a perfect food for babies. It is easier to digest than formula. It changes as your baby grows to adjust to his needs. Breast milk helps babies avoid many illnesses. Nursing helps mom and baby bond.

If you can't breast-feed, don't panic. Your baby will do fine. But if you are able to nurse, it's the best choice for you and your baby.



La verdad (y los mitos) acerca de dar el pecho



MITO: No sabré si mi hijo comió lo suficiente.

VERDAD: Sí, lo sabrá. El bebé le hará saber que ha terminado. Durante un período de 24 horas, un bebé bien alimentado usualmente orina 6 pañales y defeca 3.

MITO: Mis senos son muy pequeños para alimentarlo.

VERDAD: Cualquier tamaño de senos es el correcto para dar el pecho. Mientras más amamante a su hijo, más leche producirá.

MITO: Amamantar me hará engordar.

VERDAD: Las madres que dan el pecho usualmente bajan el peso que aumentaron durante el embarazo más rápido que las que no lo hacen.

MITO: Dar el pecho hará que mis senos no luzcan bien.

VERDAD: Amamantar no afecta la forma de sus senos. La edad

sí. Puede disminuir el proceso si utiliza sostén con soporte, especialmente durante el embarazo o el amamantamiento.

MITO: Estaré atada y no podré salir de mi casa.

VERDAD: Alimente a su hijo justo antes de irse al trabajo o salir. Vuelva a alimentarlo inmediatamente después de que regrese. Si puede, sáquese un poco de leche y déjela refrigerada. La persona que cuide a su bebé puede dársela en una mamadera.

MITO: El preparado para lactantes es tan bueno como la leche materna.

VERDAD: La leche materna es el alimento perfecto para los bebés. Es más fácil de digerir que el preparado. Cambia a medida que su bebé crece para ajustarse a sus necesidades. La leche materna ayuda a que los bebés eviten muchas enfermedades. Amamantar ayuda al vínculo entre madre e hijo.

Si no puede dar el pecho, no se asuste. Su bebé estará bien. Pero si puede hacerlo, es la mejor opción para usted y su bebé.

Immigrants Can Get Health Care Without Fear

If you are an immigrant, you can get the health care you need. MetroPlus will honor your right to privacy. We will not disclose your immigration status. You can go to your MetroPlus doctor, clinic, or, in an emergency, the ER. Keeping you healthy is what we care about, not your status.

Los inmigrantes pueden tener atención médica sin miedo

Si usted es inmigrante, puede obtener la atención médica que necesite. MetroPlus respetará su derecho a la privacidad. No revelaremos su condición de inmigrante. Puede ir a su médico o clínica de MetroPlus o, si se trata de una emergencia, puede ir a una Sala de Emergencias. Mantener su salud es lo que nos importa, no su condición.

MetroPlus Health Letter® is published four times a year by MetroPlus Health Plan in cooperation with McMurry, Inc. © 2007 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

El MetroPlus Health Letter® lo publica cuatro veces al año MetroPlus Health Plan en forma conjunta con McMurry, Inc. © 2007 MetroPlus Health Plan. Todos los derechos reservados. La Health Letter de MetroPlus es una marca registrada de New York City Health and Hospitals Corporation. La reproducción sin autorización está terminantemente prohibida. Ningún material en esta publicación debe reproducirse sin el permiso de MetroPlus Health Plan. La Health Letter no promueve ninguna forma de tratamiento médico, ni alienta el tratamiento auto-administrado de problemas médicos. Su objetivo es complementar, no reemplazar, el cuidado de los profesionales de la salud.

Editor: Mari S. Gold