

# HEALTH letter®

Visítenos en [www.metroplus.org](http://www.metroplus.org)

¡Para nosotros usted es número 1!

## 3 razones para obtener un examen físico completo

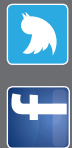
Mujeres, ¿necesitan hacer una cita para su próximo examen clínico de mamas? ¡No esperen más, lean la siguiente información!

- 1 **Las mamografías pueden ayudarle a detectar el cáncer de mama de manera temprana.** Así, si se detecta, usted podrá tratarlo de forma más efectiva. Por esta razón es muy conveniente someterse a exámenes periódicos. Hágalo por sus seres queridos.
- 2 **Este servicio es gratuito.** Los exámenes de detección de cáncer están cubiertos y se realizan sin costo alguno para nuestros miembros.
- 3 **Las mamografías no son peligrosas.** No llevan mucho tiempo. ¿Le preocupa el que vaya a sentirse incómoda? Pida a su médico consejos para ayudarla a entender el proceso y sentirse mejor.

Las mujeres de 40 años o más de edad necesitan una mamografía todos los años. Las mujeres de 20 a 40 años necesitan una mamografía cada tres años. Comience a auto-examinarse los senos a los 20 años.

¿Necesita nuestra ayuda para obtener una cita? Llame a nuestro departamento de Atención al Cliente al **1-800-303-9626** (TTY: **1-800-881-2812**).

Aprenda como autoexaminarse los senos visitando [facebook.com/metroplushealth](https://www.facebook.com/metroplushealth).



# RECORDATORIOS

- ▶ Nosotros necesitamos saber si usted se ha mudado o si tiene un número de teléfono nuevo. Por favor, llame a nuestro departamento de Atención al Cliente al **1-800-303-9626**.
- ▶ ¿Está llegando a los 65 años? MetroPlus ofrece programas de Medicare. Usted podrá cambiar de su seguro de salud actual a Medicare muy fácilmente. Para más información, llame al **1-866-986-0356**.
- ▶ ¿Tiene dificultades para oír? MetroPlus tiene un nuevo número de TTY/TDD, **1-800-881-2812**.



## Obtenga más información en Internet

- Allí encontrará consejos para su salud e ideas para participar en actividades divertidas en la ciudad, visitando nuestra página de Facebook, [facebook.com/metroplushealth](https://www.facebook.com/metroplushealth).
- Visite [metroplus.org](http://metroplus.org) para obtener más detalles sobre cómo podemos ayudarle a mantenerse saludable, con consejos para su salud y bienestar.



## ¿Qué necesito saber sobre la reforma al sistema de salud?

La Ley del cuidado de salud a bajo precio (Affordable Care Act o ACA) de 2010 proporciona las pautas para el plan de Reforma al sistema de salud de nuestro país. ACA ayudará a los ciudadanos que reúnan los requisitos y a los inmigrantes legales a obtener atención médica por medio del Mercado de Beneficios de Salud.

### **P** ¿Qué es el Mercado de Beneficio de Salud?

**R.** Es un mercado virtual, el cual brinda opciones para los Planes de Salud Calificados (Qualified Health Plan o QHP) de modo que las personas puedan comparar y adquirir seguros de salud. Tanto las personas como las empresas pequeñas pueden comparar las distintas opciones de seguro en base a sus necesidades y a los costos. Los costos pueden ser individuales o para un grupo específico. Algunas personas recibirán crédito tributario, adelantos de impuestos y otras ayudas para aplicarlo al costo del seguro médico. Esta ayuda se basará en sus ingresos y la cantidad de integrantes que tenga su familia.

### **P** ¿Qué sucederá si no puedo pagar el seguro de salud?

**R.** Todas las personas tendrán que comprar un seguro o pagarán una multa, a menos que estén exentos. Si sus ingresos son menos de cierta cantidad,

es posible que no tenga que pagar una multa por no obtener un seguro de salud. Es posible que algunas personas de bajos ingresos reúnan los requisitos para recibir el beneficio de Medicaid, aunque no hubieran podido recibirlo antes, y esto se debe a la expansión de Medicaid. Otras personas podrían obtener una Opción de seguro de salud patrocinado por el estado, como FHP y/o CHP.

### **P** ¿Qué sucederá si reúno los requisitos para obtener Medicaid?

**R.** El Mercado de Beneficio de Salud puede ayudarlo a confirmar su elegibilidad e inscribirlo.

### **P** ¿Cuándo comienza el programa?

**R.** A partir de octubre de 2013 ya puede comprar cobertura de seguro. Dicha cobertura entrará en vigor el 1º de enero de 2014.

### **P** ¿Dónde se encontrarán las centrales para adquirir el seguro de salud?

**R.** Existen opciones para adquirir la cobertura ya sea en internet, por correo o en persona. El método preferido es internet. Al hacerlo en internet podrá comparar todas las opciones.

**APRENDA MÁS.** Nueva York ha creado un sitio web con toda la información que necesita: [healthbenefitexchange.ny.gov](http://healthbenefitexchange.ny.gov). También puede buscar más información en MetroPlus.

# Su plan para el asma

No se sienta agobiado por el asma. Enfóquese en seguir las tres tareas indicadas a continuación.

Si padece de asma, ya sabe que es una enfermedad a largo plazo. Usted tiene que cuidar de su asma todos los días. Éstos son los pasos más importantes para cuidar de su asma:

## HABLE CON SU MÉDICO

Su médico puede ayudarle a entender el asma. Usted y su médico crearán un plan para controlar su asma. Si no entiende el plan, haga preguntas.

## CONOZCA SUS FACTORES DESENCADENANTES

¿Le causan ataques de asma el humo, los animales, el polvo o el clima? Trate de evitar las cosas que le provocan asma. Pida a sus familiares que salgan a fumar fuera de la casa. Use sábanas antialérgicas en su cama. No deje que los animales entren en su dormitorio.

## COMPRENDA SUS MEDICAMENTOS

La mayoría de las personas que padecen asma usan medicamentos para el "control" a largo plazo, y el "alivio" a corto plazo. Asegúrese de saber cuándo y cómo usar sus medicamentos. Obtenga consejos acerca del uso apropiado de su inhalador consultando nuestra página de Facebook: [facebook.com/metroplushealth](https://www.facebook.com/metroplushealth).

## → Un consejo rápido

Si cree que su asma está empeorando, su medicamento no está haciendo efecto, o si perdió o aumentó de peso recientemente, visite a su médico y pregúntele si debería cambiar su plan para el asma.

# CÓMO VIVIR BIEN con EPOC

(Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, o COPD en inglés)

No existe una cura para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Pero hacer ciertos cambios en su estilo de vida puede ayudarle a sentirse mejor y respirar con mayor facilidad:

- Tome su medicamento. Si necesita ayuda para acordarse de tomarlo, ponga una alarma.
- Mantenga su casa libre de humo. Deje de fumar. Quite el polvo con frecuencia. EPOC puede empeorar si usted se rodea de humo, polvo o emanaciones de gases.
- Muévase lentamente. Ponga los artículos que use a menudo al alcance de la mano. Use un carrito para mover objetos pesados o pida ayuda.
- Comience a hacer ejercicios livianos durante períodos de 5 a 10 minutos diariamente. Trate de aumentar de 20 a 30 minutos, dos a cuatro veces por semana. Asegúrese de pedirle a su médico autorización para ejercitarse antes de empezar esta rutina.
- Coma muchas frutas, verduras, carnes magras y cereales integrales, además de cualquier complemento que le recomiende el médico.

## ¿ESTÁ LISTO PARA DEJAR DE FUMAR?

Aprenda más en Internet sobre cómo dejar de fumar visitando [metroplus.org/health\\_education\\_smoking\\_cessation.php](http://metroplus.org/health_education_smoking_cessation.php). O llame para información sobre el programa de MetroPlus para dejar de fumar al 1-800-303-9626 (TTY: 1-800-881-2812).



## ASUNTOS DE MADRES

Cuándo consultar a su médico antes y después de dar a luz.

Durante el embarazo usted aprender a cuidar de su bebé. Es a lo largo del período que debe comer lo debido, no fumar ni beber alcohol o usar drogas. De esta manera, usted estará ayudando a su bebé a crecer sano dentro de su cuerpo.

Al volverse madre usted debe continuar cuidando de su organismo. La mejor manera de hacerlo es cumpliendo con las visitas al médico

antes y después de dar a luz.

### Antes del nacimiento del bebé:

Las visitas prenatales dan a su médico la oportunidad de verificar que usted se mantiene sana. También es una buena ocasión para hacer preguntas. Tan pronto como crea que esté embarazada, pida una cita con su médico.

Su médico querrá verla personalmente:

- Alrededor de una vez al mes desde la cuarta semana hasta la semana 28.
- Dos veces al mes para las semanas 28 a 36.
- Semanalmente desde la semana 36 hasta el parto.

### Después del nacimiento del

**bebé:** Generalmente se realiza una visita al médico unas seis semanas después de dar a luz. Su médico examinará su cicatrización y su salud en general.

Haga preguntas. Tal vez quiera hablar sobre uno de los siguientes tópicos comunes:

- Estreñimiento
- Incontinencia urinaria
- Secreciones vaginales
- Cortes que no cicatrizan
- Cambios de humor y depresión
- Relaciones sexuales
- Control de la natalidad



PRUEBE:

## una saludable ensalada de frutas

Celebre los meses cálidos visitando uno de los numerosos mercados de agricultores en la ciudad, y luego preparando una deliciosa ensalada de frutas. Visite [grownyc.org](http://grownyc.org) para encontrar un mercado cercano a usted.

- 1 mango
- 1 banana
- 1 taza de fresas
- 1 naranja
- 1/4 de cucharadita de ají en polvo
- 1 cucharadita de jugo de lima
- 1 cucharadita de miel

Corte en rodajas el mango, la banana, las fresas y las naranjas. En un tazón mezcle el polvo de ají, el jugo de lima y la miel. Sirva frío. Sirve a: 2

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: 190
- Grasa total: 1 g
- Grasa saturada: 0 g
- Proteína: 2 g
- Carbohidratos: 48 g
- Colesterol: 0 mg
- Fibra dietética: 7 g
- Sodio: 5 mg



## Texto recordatorio sobre vacunas

¿Tiene un hijo de 0 a 24 meses de edad? Inscríbase en Vaxtext: un programa de mensajes de textos para recordarle que se mantenga al día con el programa de vacunas recomendadas para su niño.

Si se inscribe, recibirá textos con recordatorios de vacunas regulares, consejos útiles sobre vacunas e informes breves

sobre las enfermedades que las vacunas ayudan a prevenir. Se le pedirá la edad de su hijo para que los mensajes enviados sean apropiados y le informe de los intervalos de administración adecuados para el niño.

Para inscribirse, visite [Vaxtext.com](http://Vaxtext.com) y seleccione "MetroPlus Member" en el cuadro apropiado.



# MOMMY MATTERS

When to see your doctor before and after delivery.

Being pregnant means learning to take care of your baby. You eat right. You do not smoke. You do not drink or use drugs. You are helping your baby grow healthy inside of you.

Becoming a mom also means taking extra care of you. The best way to do this is to keep up

with prenatal and postpartum doctor's visits.

**Before your baby is born:** Prenatal visits give your doctor a chance to check that you are staying healthy. They are also a good time for you to ask questions. As soon as you think you are pregnant, make an appointment with your doctor.

Your doctor will want to see you:

- About once a month from weeks four through 28.
- Twice a month for weeks 28 to 36.
- Every week from week 36 until birth.

**After your baby is born:** A postpartum visit with your doctor usually occurs six weeks after giving birth. Your doctor will check your healing and overall health.

Ask questions. You might want to discuss one of these common topics:

- Constipation
- Urinary incontinence
- Vaginal discharge
- Cuts that won't heal
- Mood swings and depression
- Having sex
- Birth control

## Get Text Reminders About Vaccines

Do you have a child aged 0 to 24 months? Sign up for Vaxtext: a text message reminder program designed to keep you on track with your child's recommended vaccination schedule.

If you sign up, you will get texts with regular vaccine reminders, useful vaccination tips, and brief

information about the diseases the vaccines help prevent. You'll be asked the age of your child so that messages will be appropriately timed for them.

To enroll go to **Vaxtext.com** and select "MetroPlus Member" from the drop-down box.



## TRY THIS: Healthy Fruit Salad

Celebrate the warmer months by visiting one of the city's many farmers markets and then making this tasty fruit salad. Visit [grownyc.org](http://grownyc.org) to locate a market near you.

- 1 mango
- 1 banana
- 1 cup strawberries
- 1 orange
- 1/4 tsp. chili powder
- 1 tsp. lime juice
- 1 tsp of honey

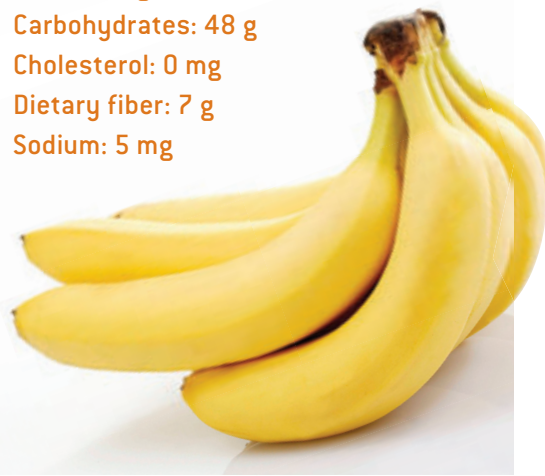
Slice the mango, banana, strawberries and oranges. Mix in a bowl with the chili powder, the lime juice and the honey. Serve chilled.

Serves: 2

### NUTRITION INFORMATION

#### PER SERVING:

- Calories: 190
- Total fat: 1 g
- Saturated fat: 0 g
- Protein: 2 g
- Carbohydrates: 48 g
- Cholesterol: 0 mg
- Dietary fiber: 7 g
- Sodium: 5 mg



# Your Asthma Plan

Don't feel overwhelmed by your asthma. Just focus on these three tasks.

If you have asthma, you know it's a long-term condition. You have to take care of your asthma everyday.

Here are the most important ways to take care of your asthma:

## TALK WITH YOUR DOCTOR

Your doctor can help you understand your asthma. You and your doctor

will create a plan to control your asthma. Ask questions if you do not understand the plan.

## KNOW YOUR TRIGGERS

Do smoke, animals, dust or weather cause your asthma attacks? Try to avoid things that irritate your asthma. Ask family to smoke outside. Use anti-allergy sheets for your bed. Keep animals out of your bedroom.

## UNDERSTAND YOUR MEDICATION

Most people who have asthma use both a long-term "control" medicine and short-term "relief" medicine. Make sure you know when and how to use your medication. Get tips on how to properly use your inhaler at our Facebook page: [facebook.com/metroplushealth](https://facebook.com/metroplushealth).

## → Quick Tip

Meet with your doctor about changing your asthma plan if your asthma is getting worse, your medicine isn't working, or you have lost or gained weight recently.

## HOW TO Live Well With COPD

There is no cure for chronic obstructive pulmonary disease (COPD). But small changes in your lifestyle can help you feel better and breathe easier:

- Take your medication. Set an alarm if you need a reminder.
- Keep your home free of smoke. Quit smoking. Wipe away dust often. COPD gets worse if you're around smoke, dust or fumes.
- Move slowly. Put items you use often within reach. Use a small cart to move heavy things, or ask for help.
- Get an OK from your doctor before you begin light exercise for five to 10 minutes each day. Try to work up to 20 to 30 minutes, two to four times a week.
- Eat lots of fruits, vegetables, lean meats and whole grains, plus any supplements your doctor recommends.

## READY TO QUIT?



Learn more about quitting smoking at [metroplus.org/health\\_education\\_smoking\\_cessation.php](https://metroplus.org/health_education_smoking_cessation.php). Or call for information about MetroPlus Smoking Cessation, 1-800-303-9626 (TTY: 1-800-881-2812).

# REMINDERS

- ▶ If you moved or have a new phone number, we need to know. Please call Customer Services at 1-800-303-9626.
- ▶ Are you turning 65? MetroPlus offers Medicare programs. You may be able to change from your current health insurance to Medicare very easily. Call 1-866-986-0356 to learn more.
- ▶ Do you have trouble hearing? MetroPlus has a new TTY/TDD number, 1-800-881-2812.



## Get More Online

- Get health tips and fun ideas for activities in the city at our Facebook page, [www.facebook.com/metroplushealth](http://www.facebook.com/metroplushealth).
- Visit [metroplus.org](http://metroplus.org) to get more details on how we can help support your health. You'll also find health and wellness tips.



## What do I need to know about **health reform**?

The Affordable Care Act (ACA) of 2010 provides the guidelines for our nation's Health Care Reform plan. The ACA will help eligible citizens and legal immigrants get healthcare through Health Benefit Market Places/Exchanges.

insurance. Some low-income people may be eligible for Medicaid, even if they were not before due to Medicaid expansions. Others may be able to get a State-Sponsored Health Insurance Option such as FHP and/or CHP.

### **Q** What is a health benefit exchange?

**A.** It's an online marketplace that gives Qualified Health Plan (QHP) options for people to shop for and buy health insurance. Individuals and small businesses can compare insurance options based on their needs and the costs. Costs are on an individual or group-specific basis. Some people will get tax credits, tax advances and other help to put toward the cost of their insurance. This assistance will be based on their income and family size.

### **Q** What if I can't afford health insurance?

**A.** Everybody will have to buy insurance or pay a fine, unless they are exempt from getting insurance. If your income is below a certain amount, you may not have to pay a penalty for not getting health

### **Q** What if I am eligible for Medicaid?

**A.** The exchange can help you confirm your eligibility and enroll.

### **Q** When does the program start?

**A.** Insurance coverage can be purchased beginning in Oct. 2013. The coverage will be effective starting Jan. 1, 2014.

### **Q** Where will the exchanges be located?

**A.** There are options for getting coverage online, by mail, by phone or in person. The preferred method will be online. Going online will give you the full experience of being able to compare options.

**LEARN MORE.** New York has set up a website with all the information you need: [healthbenefitexchange.ny.gov](http://healthbenefitexchange.ny.gov). And look for more information from MetroPlus.

# HEALTH letter<sup>®</sup>

Visit us at [www.metroplus.org](http://www.metroplus.org)

You're #1 with us!



## 3 Reasons to Get Screened

Women, are you due for a breast screening? Read why you should not wait any longer!

- 1 **Regular breast screenings can help you find cancer early.** When you find it early, it is easier to treat. So it makes sense to get regular screenings. Do it for the people you love the most.
- 2 **It won't cost you any money.** Cancer screenings are covered at no cost to our members.
- 3 **Mammograms are safe.** They do not take long. Are you worried about being uncomfortable? Ask your doctor for tips to help you feel better.

Women who are 40 and older need a mammogram every year. Women in their 20s and 30s need a breast exam every three years. Begin self breast exams at 20.

Do you want help making an appointment? Call our MetroPLUS Customer Services department at **1-800-303-9626** [TTY: **1-800-881-2812**].

Learn how to perform a self breast exam at [facebook.com/metroplushealth](https://www.facebook.com/metroplushealth).



Find MetroPlusHealth on

MSP

MetroPlus Health Plan  
 160 Water St., 3rd Floor  
 New York, NY 10038  
 Phone: 1-800-303-9626  
[www.metroplus.org](http://www.metroplus.org)

PRSRT STD  
 U.S. Postage Paid  
 MHP Inc