

NEIGHBOR to
NEIGHBOR

neighborhood

HEALTH
PROVIDERS

www.getnhp.com

If you want any of the information in this newsletter in your language, please call 1-800-826-6240.

A PUBLICATION OF NEIGHBORHOOD HEALTH PROVIDERS

1-800-826-6240 • Vol. #14, Issue #1 Summer 2010



Physical Fitness and Nutrition

Get your body moving.

Losing even a few pounds and being a little more physically active can help you live healthier and longer. Physical activity improves your health even if you do not lose weight. Exercising as little as two days per week for 30 minutes (such as a brisk walk) will help you live healthier and longer. The more physical activity, the better for your health. Choose activities you like, to increase the chance you will stick with them.

Eat heart-friendly foods.

Choose nonfat milk and low-fat dairy products. Use cooking oils made with unsaturated fats, such as canola and olive oils. Also try to eat five servings of fruit and vegetables a day. Your selection should come from the entire fruit and veggie rainbow: red, white, blue, purple, yellow, orange, and green. Regular physical activity and a healthy diet can help achieve and maintain a healthy weight. You should always ask your Primary Care Provider for ways to maintain a healthy lifestyle.



Stay with the plan you know and trust

Quédese con el plan de salud que usted conoce y confía

Condición física y nutrición

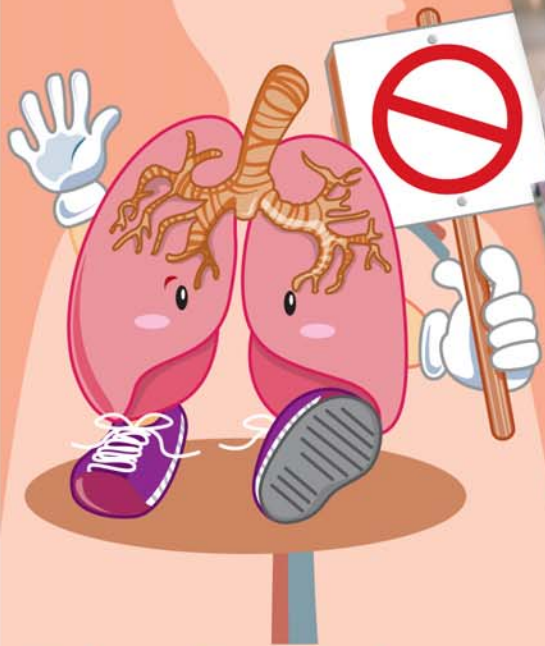
Ponga a su cuerpo en movimiento.

La pérdida de unas cuantas libras y un poco de actividad física pueden ayudarlo a vivir más tiempo y de forma más saludable. La actividad física mejora su salud aunque no pierda peso. Si hace ejercicios al menos dos veces por semana durante 30 minutos (por ejemplo, una caminata enérgica), esto le ayudará a vivir más tiempo y de forma más saludable. Cuanto más actividad física realice, mejor será para su salud. Elija actividades que disfruta a fin de aumentar la posibilidad de ponerlas en práctica.

Consuma alimentos que no dañen su corazón.

Elija consumir leche sin grasa y productos lácteos bajos en grasas. Para cocinar, utilice aceites hechos con grasas no saturadas como aceite de canola y aceite de oliva. Además, trate de comer cinco porciones de frutas y verduras por día. Podrá hacer su elección dentro de todo el arco iris de frutas o verduras: rojo, blanco, azul, violeta, amarillo, anaranjado y verde. La actividad física regular y una dieta saludable pueden ayudarlo a lograr y mantener un peso saludable. Pregunte siempre a su proveedor de atención primaria sobre la manera de mantener un estilo de vida saludable.

¡Controle el asma!



Take Control of Asthma!

To make sure that you or your child is getting best results from asthma medicines, ask yourself the following questions. If you answer **YES** to any of these, you and your doctor may need to change your asthma care plan:

- Have you or your child missed work or school because of your asthma?
- Do you or your child limit your activity because of asthma?
- Do you or your child wake up in the middle of the night because of asthma?
- Have you or your child gone to the emergency room because of a flare-up?
- Do you avoid taking your medicine or giving it to your child?
- Are you or your child using your "relief" medicine (such as albuterol inhaler) more often?
- Do you or your child have bad side effects from asthma medicine?
- Are you unsure whether you are taking the medicine, or giving it to your child, the right way?



For Medicaid, CHP, and FHP

Member Services, call:

1-800-826-6240 • 8AM-7PM

TTY: 1-800-662-1220

Para Medicaid, CHP, y FHP Servicios para Miembros,
llame al 1-800-826-6240 • 8AM-7PM

Remember: Using more than ONE canister of rescue medication a month is a sign that your asthma isn't well-controlled.

To learn more about managing asthma, talk to your PCP OR ask to speak to a Case Manager at **1-800-765-3805**. You can also call the NYCDOHMH Asthma Action Line toll-free at **1-877-ASTHMA-0** (877-278-4620).

Give us a call at
1-800-765-3805



Para asegurarse de que su hijo aprovecha al máximo sus medicamentos para el asma, hágase las siguientes preguntas. Si su respuesta es **SÍ** a cualquiera de ellas, es posible que usted y su médico deban cambiar el plan de cuidados para el asma:

- ¿Alguna vez usted o su hijo faltaron al trabajo o a clases debido al asma?
- ¿Usted o su hijo limitan sus actividades debido al asma?
- ¿Se despiertan usted o su hijo en medio de la noche debido al asma?
- ¿Han ido usted o su hijo a una sala de emergencias debido a un ataque de asma?
- ¿Evita tomar sus medicamentos o darle los medicamentos a su hijo?
- ¿Usted o su hijo utilizan medicamentos de "alivio" (por ejemplo, inhalador de albuterol) con más frecuencia?
- ¿Tienen usted o su hijo efectos secundarios negativos derivados de los medicamentos para el asma?
- ¿No está seguro si toma los medicamentos o se los da a su hijo de manera correcta?

Recuerde: si utiliza más de UN frasco del medicamento de rescate al mes, significa que su asma no está bien controlada.

Para obtener más información sobre el manejo del asma, comuníquese con su proveedor de atención primaria o solicite hablar con el Gerente de casos al **1-800-765-3805**. Además, podrá llamar a la Línea gratuita de acción contra el asma, NYCDOHMH, al **1-877-ASTHMA-0** (877-278-4620).

LOVE SHOULDN'T HURT!

WHEN A PERSON CLOSE TO YOU HURTS YOU, IT IS CALLED DOMESTIC VIOLENCE, ABUSE OR BATTERING.



CUANDO UNA PERSONA CERCANA A USTED LE LASTIMA, ESTO SE CONOCE COMO VIOLENCIA DOMÉSTICA, ABUSO O MALTRATO.

Give us a call at
917-542-8098



It is not easy to break out of this pattern. But you deserve to be safe and have a better life. Many people think abuse is only hitting.

It is abuse if the person:

- Forces you to have sex when you don't want to
- Says he will take your kids away if you try to leave
- Blames you for his abuse
- Keeps money from you and makes you get an OK from him to do things
- Breaks things to scare you
- Keeps you away from family, friends or work
- Insults you
- Follows you to know where you are at all times

Abuse harms you and your children. It is common for the abuser to say he is sorry and promise to stop.

He needs help, too, and can't stop by himself.

It's more likely that the abuse will get worse. Tell someone you trust about what is happening. Or call our domestic violence coordinator confidential line at 917-542-8098 Monday to Friday, from 9:00 am to 5:00pm.

You can also call the New York State Domestic Violence Hotline at **1-800-942-6906** 24-hours-a-day, 7-days-a-week. All calls are confidential.

If you are in immediate danger, call **911**.

¡EL AMOR NO DEBERÍA DOLER!

No es fácil salirse de este esquema. Pero usted merece estar segura y tener una mejor calidad de vida. Muchas personas creen que el abuso sólo se trata de daño físico.

Es abuso si la persona:

- La obliga a tener sexo cuando usted no quiere.
- Dice que se llevará a sus hijos si usted intenta huir.
- La culpa a usted por el abuso.
- No le da dinero y usted debe consultarle sobre cada cosa que hace.
- Rompe cosas para asustarla.
- La aleja de su familia, amigos o trabajo.
- La insulta.
- La sigue a fin de saber dónde se encuentra en todo momento

El abuso le produce un daño a usted y a sus hijos. Es común que el abusador diga que lo lamenta y le prometa que no lo hará más.

Él también necesita ayuda y no puede detenerse por sí solo.

Es más probable que el abuso empeore. Hable con alguien de confianza acerca de lo que está ocurriendo.

O comuníquese con nuestra línea confidencial de coordinadores de violencia doméstica al 917-542-8098, de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. Además, puede comunicarse con la Línea de ayuda para la violencia doméstica del estado de Nueva York al **1-800-942-6906**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Todas las llamadas son confidenciales. Si usted se encuentra en una situación de peligro inminente, llame al **911**.

Cervical Cancer Screening

Cervical cancer is the **easiest** female cancer to prevent, with regular screening tests and follow-up. Two tests can help prevent cervical cancer or find it early

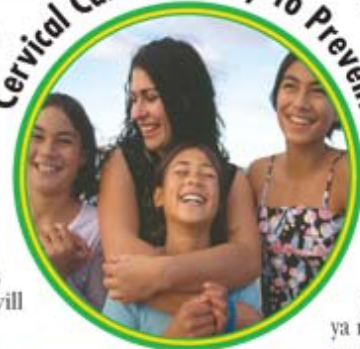
- The Pap test (or Pap smear) looks for cell changes on the cervix that might turn into cervical cancer if they are not treated.
- The HPV test looks for the virus that can cause these cell changes.

You should start getting regular Pap tests at age 21, or within three years of the first time you have sex - whichever happens first. The Pap test is one of the most reliable cancer screening tests available. It also can find other conditions that might need treatment, such as infection or inflammation.

Important: Keep getting a Pap test regularly – even if you think you are too old to have a child, or are not having sex anymore. Your doctor will tell you how often you need to be tested.

• **Women can prevent cervical cancer by getting the HPV vaccination when they are young.** These shots prevent infection with the Human Papillomavirus, which causes most cervical cancer along with problems such as venereal warts. Teens and young women age 11-26 should think about getting the vaccine. Ask your PCP or gynecologist whether this vaccination is right for you.

Cervical Cancer – Easy to Prevent



Teens and young women 11-26 should think about getting the HPV Vaccine

Chlamydia

Chlamydia is the name for a bacteria that causes a sexually transmitted disease (STD), which can cause damage to a woman's reproductive organs.

Chlamydia is widespread—there are over a million cases reported every year in the United States. Although symptoms of Chlamydia are usually mild or absent, serious complications, including infertility, chronic pain and ectopic (tubal) pregnancy can occur “silently” before a woman ever sees a problem. Men who have Chlamydia usually do not have symptoms, but they may have a discharge from the penis.

Any sexually active person can be infected with Chlamydia. Symptoms include abnormal vaginal discharge or a burning sensation when urinating. But since most infected people do not have symptoms, the only way to be sure you are not infected is to get tested regularly.

Chlamydia can be easily treated and cured with antibiotics. All sexually active women should be tested regularly. Sex partners of infected people should be evaluated, tested, and treated if necessary. Members with Medicaid can go to their PCP and/or their Gynecologist or any Medicaid family planning provider without a referral for free, confidential testing. FHP and CHP members can go to any participating provider (usually a gynecologist or their PCP) for free, confidential testing. For more information on how to get tested, you may contact us at 1-800-826-6240

Exámenes de detección de cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino es el **cáncer femenino más fácil de prevenir con exámenes de detección y controles periódicos.** Existen dos análisis que se pueden realizar para prevenir el cáncer de cuello uterino o detectarlo a tiempo.

- El análisis de papanicolaou busca cambios de las células en el cuello del útero que pudieran convertirse en cáncer de cuello uterino si no son tratadas.
- El análisis de VPH busca el virus que puede ocasionar estos cambios de las células.

Debe comenzar a realizarse análisis de papanicolaou de forma regular a los 21 años de edad o dentro de los tres años posteriores a su primera relación sexual, lo que ocurra primero. El análisis de papanicolaou es uno de los exámenes de cáncer más confiables de la actualidad. Además, puede detectar otras afecciones que pudieran necesitar tratamiento, por ejemplo, infecciones o inflamaciones.

Importante: realice el análisis de papanicolaou regularmente, incluso si considera que es demasiado grande para tener un hijo o si ya no tiene relaciones sexuales. Su médico le dirá con qué frecuencia debe realizarse las pruebas.

• **Las mujeres pueden prevenir el cáncer de cuello uterino si se aplican la vacuna del VPH cuando son jóvenes.** Estas vacunas ayudan a prevenir la infección por el virus del

papiloma humano, que ocasiona la mayor cantidad de casos de cáncer de cuello uterino y otros problemas como verrugas venéreas. Las adolescentes y las mujeres jóvenes de entre 11 y 26 años deben considerar aplicarse la vacuna. Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) o ginecólogo si esta vacuna es la adecuada para usted.

Clamidia

Clamidia es el nombre de la bacteria que produce una enfermedad de transmisión sexual (ETS) que puede dañar los órganos reproductores femeninos.

La clamidia es una enfermedad muy común: en los Estados Unidos se informan más de un millón de casos por año. Aunque los síntomas de la clamidia son generalmente leves o imperceptibles, existen diversas complicaciones serias como la infertilidad, dolor crónico y embarazo ectópico (tubárico) que pueden ocurrir “de manera silenciosa” antes de que la mujer tenga síntomas. Los hombres que padecen clamidia generalmente no tienen síntomas, pero pueden tener secreción del pene.

Cualquier persona sexualmente activa puede estar infectada con clamidia. Los síntomas incluyen secreción vaginal anormal o sensación de ardor al orinar. Debido a que la mayoría de las personas no tienen síntomas, la única manera de estar seguro de no estar infectado consiste en realizarse un análisis regularmente.

Es posible tratar y curar la clamidia con antibióticos. Todas las mujeres sexualmente activas se deben someter a análisis periódicos. Las parejas sexuales de los infectados se deben someter a estudios, análisis y se les debe recibir un tratamiento si fuera necesario. Los miembros de Medicaid pueden acudir a su PCP, su ginecólogo o con cualquier proveedor de planificación familiar de Medicaid sin una derivación, para someterse a un análisis confidencial y gratuito. Los miembros de FHP y CHP pueden acudir con cualquier proveedor participante (generalmente un ginecólogo o su PCP) para someterse a un análisis confidencial y gratuito. Para obtener más información sobre la manera de someterse a un análisis, comuníquese con nosotros al 1-800-826-6240.

Help On the Way for Members with Diabetes

If you have diabetes, you certainly are not alone.

There are over 20 million people in the United States who have been diagnosed with diabetes!

That is why it is so important to determine if you could be at risk to become a diabetic

You should get Screened...

...if you have high blood pressure, high cholesterol, or are 45 years of age or older and overweight.

If you do have diabetes, NHP has been working hard to find better ways to help our members to manage their diabetes. We are excited to introduce you to our new partnership with Neighborhood Diabetes, a local organization that has made a difference in the lives of thousands of people with diabetes over the past dozen years. (NHP and Neighborhood Diabetes are two different organizations – just by coincidence we happen to share the same name!) We are rolling out a program that is **FREE** to our members with diabetes. This program includes home delivery of your diabetic supplies and training in how to take care of diabetes in your home or over the telephone. If you are a diabetic, you will receive a letter in the coming months with all the details.

If you want to get started now, please don't hesitate to call Neighborhood Diabetes at 1-877-439-3422.

They will get you enrolled and on a path to a healthier life. If you have any questions about the program, you can also call the NHP Member Services Department at 800-826-6240.



This program includes home delivery of your diabetic supplies

La ayuda para los miembros que padecen diabetes ya está en marcha

Si usted tiene diabetes, le garantizamos que no está solo. ¡Se ha diagnosticado diabetes a más de 20 millones de personas en los Estados Unidos!

Por consiguiente, es muy importante determinar si está en riesgo ser diabético

Debe realizarse exámenes...

...si tiene presión arterial elevada, colesterol elevado, 45 años o más y sobrepeso.

Si tiene diabetes, el NHP ha estado trabajando arduamente para encontrar mejores maneras de ayudar a sus miembros a manejar su situación. Nos complace informarles acerca de nuestra asociación con Neighborhood Diabetes, una organización local que marcó una gran diferencia en la vida de miles de personas con diabetes durante los últimos doce años. (NHP y Neighborhood Diabetes

son dos organizaciones diferentes; es una coincidencia que tengan el mismo nombre).

Estamos promocionando un programa **GRATUITO** para nuestros miembros con diabetes. Este programa incluye la entrega a domicilio de insumos para diabéticos y capacitación en su casa o por teléfono acerca de cómo tratar la diabetes. Si usted es diabético, recibirá una carta en los próximos meses con toda la información.

Si desea comenzar ahora mismo, no dude en comunicarse con Neighborhood Diabetes al 1-877-439-3422.

Lo inscribirán y lo conducirán hacia una vida más saludable. Si tiene preguntas acerca del programa, también puede comunicarse con el Departamento de servicios a los miembros de NHP al 800-826-6240.

Get Tested for HIV – It's Free, Safe and Private

Hágase un análisis de VIH:
es gratuito, seguro y privado



Give us a call at
1-800-765-3805



HIV is the virus that causes AIDS.

You can get HIV through unprotected sex, sharing syringes or needles. Women with HIV can transmit HIV to the unborn baby. Understanding the disease and getting tested are the first steps to prevention. HIV testing is available and can be done without giving your name if you choose not to. Testing is strictly voluntary and you may withdraw consent at any time. There are two good reasons why you should have an HIV test:

1. **If you're not infected, you can learn how to stay that way.**
2. **If you are infected, new treatments can keep you stay healthy.**

It is easy to get tested.

You may also inquire about Rapid HIV Testing – the test result is available before your visit is over. There are many ways to get information about HIV, AIDS and testing. You can speak to your doctor. You can call our Care Management Department at 1-800-765-3805 (Option 5) to speak with a nurse Case Manager. Or you can call any of the following to get the test site locations and other important information:

- New York City HIV/AIDS Hotline- 1-800-825-5448
- New York State HIV/AIDS Information Hotline 1-800-541-2437
- New York State HIV Counseling Hotline 1-800-872-2777
- New York State HIV/AIDS (Spanish) Information Hotline- 1-800-233-7432
- New York State HIV/AIDS (Hearing Impaired) Information Hotline 1-212-825-9560 - Voice callers use NY Relay 711 or 1-800-421-1220

All calls are confidential.

**You do not need to give your name
to get information!**

El virus que causa el SIDA se denomina VIH.

Usted puede contraer VIH si tiene relaciones sexuales sin protección o si comparte jeringas o agujas. Las mujeres con VIH pueden transmitir el virus al feto. Los primeros pasos hacia la prevención son la comprensión de la enfermedad y la realización de análisis. La prueba del VIH está disponible y se puede realizar sin necesidad de dar su nombre si no lo desea. Los análisis son estrictamente voluntarios y podrá revocar su consentimiento en cualquier momento. Existen dos buenos motivos por los cuales se debe realizar un análisis de VIH.

1. Si no está infectado, puede aprender la manera de permanecer en esa situación.
2. Si está infectado, hay nuevos tratamientos que lo pueden ayudar a mantenerse saludable.

El análisis es sencillo.

Además, podrá consultar sobre la Prueba rápida de VIH. El resultado del análisis estará disponible antes de la finalización de su consulta. Existen diversas maneras de obtener información acerca del VIH, SIDA y los análisis disponibles. Puede hablar con su médico; puede comunicarse con el Departamento de administración de la atención al 1-800-765-3805 (opción 5) para hablar con un enfermero gerente de casos. O puede comunicarse a los siguientes números a fin de conocer las ubicaciones de los laboratorios de análisis y para obtener más información importante:

- Línea de ayuda para VIH/SIDA de la ciudad de Nueva York: 1-800-825-5448.
- Línea de ayuda para información sobre VIH/SIDA de la ciudad de Nueva York: 1-800-541-2437.
- Línea de ayuda para asesoramiento sobre VIH/SIDA de la ciudad de Nueva York: 1-800-872-2777.
- Línea de ayuda para información sobre VIH/SIDA de la ciudad de Nueva York (español): 1-800-233-7432.
- Línea de ayuda para VIH/SIDA de la ciudad de Nueva York (personas con discapacidad auditiva): 1-212-825-9560. Las personas que realicen la llamada de voz deberán utilizar el código 711 del relé de Nueva York o se deberán comunicar al 1-800-421-1220.

Todas las llamadas son confidenciales.

**¡No es necesario proporcionar su nombre
para obtener información!**

You may not think that you are at risk for heart disease. **But are you sure?**

Which of the following are true?

- I smoke.
- I don't exercise for 30 minutes on most days.
- I have high blood pressure.
- I have high cholesterol or I don't know my cholesterol.
- I am overweight.
- I have diabetes.
- I am age 65 or older.
- One of my parents has heart disease.

The more you answered as true, the higher your risk for heart disease is. **You can help your heart.**

- ✓ Every little bit of exercise helps.
- ✓ Go for a stroll after a meal.
- ✓ Do housework as a way to move.
- ✓ Foods that are better for you are those cooked in their own juices, baked, broiled, poached, roasted and steamed.
- ✗ Pass on foods that are creamed, fried or marinated in butter or oil
- ✗ Leave the remote and get off the couch to change channels.



Es posible que crea que no está en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. **Pero ¿está seguro?**

¿Cuáles de las siguientes situaciones son verdaderas?

- Soy fumador.
- No hago ejercicios durante 30 minutos la mayoría de los días.
- Tengo presión arterial elevada.
- Tengo colesterol elevado o no sé cuánto tengo de colesterol.
- Tengo sobrepeso.
- Tengo diabetes.
- Tengo 65 años o más.
- Uno de mis padres tiene una enfermedad cardíaca

Cuanto más respuestas verdaderas tenga, mayor será su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. **Usted puede ayudar a su corazón.**

- ✓ Aunque poco el ejercicio le ayudará.
- ✓ Vaya a caminar después de comer.
- ✓ Hacer tareas domésticas es una manera de estar en movimiento.
- ✓ Los alimentos más saludables son aquellos cocidos en su propio jugo, horneados, asados, hervidos, tostados o al vapor.
- ✗ Evite las comidas cremosas, fritas o marinadas en mantequilla o aceite.
- ✗ Deje el control remoto y levántese del sillón para cambiar de canal.

neighborhood HEALTH PROVIDERS
 IS OFFERING FREE EDUCATIONAL WORKSHOPS
 FOR OUR MEMBERS

neighborhood HEALTH PROVIDERS
www.getnhp.com

neighborhood HEALTH PROVIDERS
 OFRECE CLASES EDUCATIVAS GRATIS
 PARA NUESTROS MIEMBROS

Member Services Address P.O. Box 19769, Charlotte, NC 28219-9769
 Dirección de Servicios para miembros

PRSR STD
 U.S. POSTAGE
PAID
 XXXXX
 Permit No. ###



© 2010 NHP - Creado y producido para NHP por Scene International



Free Syringes to Prevent HIV

Since HIV can be transmitted through the use of contaminated needles and syringes, under the Public Health Law of New York State, if you are over the age of 18, you can get syringes and needles through the ESAP (Expanded Syringe Access Program).

There are also disposal and exchange sites located in New York.

To learn more about this program, you can contact the New York State HIV/AIDS Information Hotline-1-800-541-2437.

If you have HIV, don't wait until you are sick to find a doctor and get medical care. Make an appointment now to see a doctor or health care provider about your HIV diagnosis. If you need help getting assistance, NHP has a Case Manager that can assist you with getting access to all the necessary medical care and services. You can speak with a Case Manager by calling the NHP Care Management Department at 800-765-3805, extension 4483. Our HIV Case Manager will be able to assist you and your identity and medical information will be kept confidential—nothing will be shared with your doctor unless you ask us to do so.

Jeringas gratuitas para prevenir el VIH

Debido a que el VIH se puede transmitir por el uso de agujas y jeringas contaminadas, la Ley de Salud Pública del Estado de Nueva York dispone que si usted es mayor de 18 años puede obtener jeringas y agujas a través del Programa expandido de acceso a jeringas (ESAP, por sus siglas en inglés).

Asimismo, existen lugares de cambio y desecho ubicados en la ciudad de Nueva York. Para obtener más información sobre este programa, comuníquese con la línea de ayuda de información sobre VIH/SIDA al 1-800-541-2437.

Si tiene VIH, no espere a sentirse enfermo para buscar un médico y recibir atención médica. Solicite una cita para ver a un médico o a un proveedor de atención médica para consultar sobre su diagnóstico de VIH. Si necesita ayuda para recibir asistencia, NHP tiene un Gerente de casos que lo puede ayudar a obtener acceso a todos los servicios y a la atención médica que necesite. Para hablar con el Gerente de casos, comuníquese con el Departamento de administración de atención de NHP al 800-765-3805, extensión 4483. Nuestro Gerente de casos de VIH podrá ayudarle y su identidad e información médica serán confidenciales; no se divulgará dicha información con su médico excepto que usted lo solicite.

Need an updated copy of the NHP Provider Directory? Call 1-800-826-6240. ¿Necesita un ejemplar actualizado del Directorio de NHP? Llame al 1-800-826-6240.