

*"Life Lines"*  
*"Lineas de Vida"*

**Neighbor<sup>d</sup>**  
HEALTH  
PROVIDERS  
doing business as



**Suffolk Health Plan**

EL PLAN DE SALUD SUFFOLK

[www.SuffolkHealthPlan.com](http://www.SuffolkHealthPlan.com)

A PUBLICATION OF SUFFOLK HEALTH PLAN  
1-877-747-6789 • Vol. #12, Issue #2 Winter 2009/10



## Anticipatory Guidance

**(Your child's development guide)**

**We at Suffolk Health Plan (SHP) care about you and your family.**

SHP offers a guide to help parents/families understand what to expect of their children during each period of their life. It includes information regarding development, nutrition, physical and mental health, and more. If you would like more information about this development guide, call the Clinical Services Department at **917-542-8089** or you can visit our website at [www.suffolkhealthplan.com](http://www.suffolkhealthplan.com).

Give us a call at  
**917-542-8089**



**The quality you want, the care you deserve.**

*La calidad que desea, la atención que se merece.*

## Guía preventiva

**(La guía de desarrollo de su hijo)**

**Los que formamos parte de El Plan De Salud Suffolk (SHP) nos preocupamos por usted y su familia.**

SHP ofrece una guía para ayudar a los padres y a las familias a comprender qué deben esperar de sus hijos en cada período de sus vidas. Esta guía incluye información sobre el desarrollo, la nutrición, la salud física y mental, y mucho más. Si desea obtener más información sobre esta guía de desarrollo, llame al Departamento de

Servicios Clínicos al **917-542-8089** o puede visitar nuestro sitio web en [www.suffolkhealthplan.com](http://www.suffolkhealthplan.com).

# Maternal and Child Health

## Maternal and Child Health



**For Medicaid, CHP, and FHP**

Member Services, call:

1-877-747-6789 • 9AM-5PM

TTY: 1-800-662-1220

Para los Medicaid, CHP, y FHP Servicios de los Miembros,  
llame al 1-877-747-6789 • 9AM-5PM

### Here are some things you can do to have a healthy pregnancy:

- Work with your doctor to get health problems like diabetes and high blood pressure under control.
- Get 400 micrograms of folic acid every day. Folic acid helps prevent certain birth defects.
- Get calcium from low-fat dairy foods.
- Don't smoke, drink, take street drugs or eat too much junk food.

### Here are some tips for taking care after giving birth:

- Take naps when your baby sleeps.
- Shower and dress every day to keep up your self-esteem and energy.
- Try to leave the house at least once a day, even if it's just to take a walk.
- Talk with other new mothers and more experienced moms.

### For more information, call us at 1-877-747-6789.

The New York State Early Intervention Program provides a range of services to eligible infants and toddlers and their family, including those with disabilities.

These services include:

- Family education, home visits, and parental support groups
- Speech therapy
- Physical and occupational therapy
- Nursing, nutrition and social work services
- Assistive technology devices and services.

For more information about early intervention, local phone numbers for your county Early Intervention Program, and other child-related services, contact:

**"Growing Up Healthy"**  
**24-Hour Hotline 1-800-522-5006**

### A continuación, incluimos algunas de las cosas que puede hacer para que su embarazo sea saludable:

- Trabaje con su médico para controlar problemas de salud como la diabetes y la presión sanguínea alta.
- Ingiera 400 microgramos de ácido fólico todos los días. El ácido fólico ayuda a prevenir determinadas anomalías congénitas.
- Ingiera calcio de alimentos lácteos bajos en grasa.
- No fume, tome alcohol, consuma drogas ilícitas ni ingiera demasiada comida chatarra.

### A continuación, incluimos algunos consejos para el cuidado posterior al parto:

- Tome siestas mientras su bebé duerme.
- Dúchese y vístase a diario para mantener su autoestima y energía.
- Salga de casa al menos una vez al día, aunque sea simplemente para dar un paseo.
- Converse con otras madres primerizas y mamás más experimentadas.

### Para obtener más información, llámenos al 1-877-747-6789.

El Programa de Intervención Temprana del estado de Nueva York ofrece una variedad de servicios para bebés y niños pequeños que resultan elegibles y a sus familias, incluso a aquellos que padecen alguna discapacidad. Entre estos servicios, se incluyen:

- La educación familiar, las visitas al hogar y los grupos de apoyo de padres.
- La terapia del habla.
- La terapia física y ocupacional.
- Los servicios de enfermería, nutrición y trabajo social.
- Los servicios y dispositivos de tecnología asistencial.

Para obtener más información sobre la intervención temprana, los números telefónicos locales del Programa de Intervención Temprana de su condado y otros servicios relacionados con niños, comuníquese con:

**La línea directa "Growing Up Healthy"**  
**al 1-800-522-5006, las 24 horas del día.**

# Lead Poisoning Prevention

**Lead is a toxic metal that was used for many years in and around our homes.** Lead can be found in paint, soil, household dust, drinking water, food or liquids stored in lead crystal. Many hobbies use lead, such as making pottery or refinishing furniture.

**Children with high levels of lead in their bodies can suffer from:**

- Damage to the brain and nervous system
- Learning problems/behavior problems
- Hearing problems and headaches
- Slowed growth.

The only way to know if your child has lead poisoning is to get lead tests at ages one and two. Ask your child's doctor for a simple blood test to detect high levels of lead.

If you would like more information on lead poisoning, call the **National Lead Hotline at 800-424-5323** or the **Suffolk County Childhood Lead Poisoning Program at 631-853-8495.**

## Prevención de intoxicación por plomo

**El plomo es un metal tóxico que se utilizó durante muchos años en nuestros hogares y alrededor de ellos.** El plomo puede encontrarse en la pintura, la tierra, el polvo del hogar, el agua potable, los alimentos o líquidos almacenados en cristal que contiene óxido de plomo. En muchos pasatiempos se utiliza el plomo, por ejemplo, en la elaboración de cerámica o en la restauración de muebles.

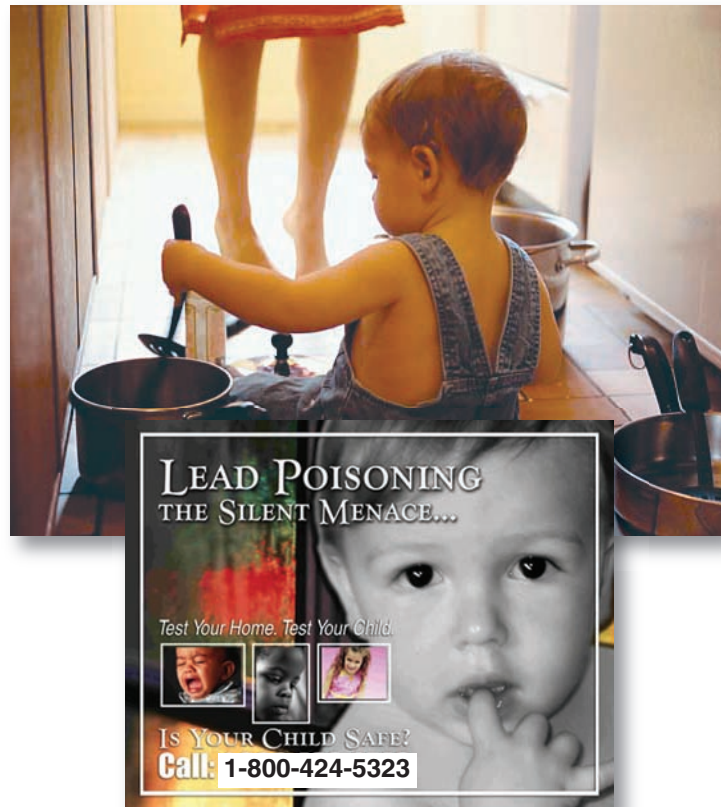
**Los niños que tienen altos niveles de plomo en el cuerpo pueden sufrir de:**

- Daños en el cerebro o el sistema nervioso.
- Problemas de aprendizaje / problemas de comportamiento.
- Problemas auditivos y dolores de cabeza.
- Crecimiento retardado.

La única forma de saber si su hijo se encuentra intoxicado por plomo consiste en hacerle una prueba de plomo a la edad de 1 y 2 años. Consulte al médico de su hijo para realizarle un análisis de sangre sencillo a fin de detectar niveles altos de plomo.

Si desea obtener más información sobre la intoxicación por plomo, comuníquese con la

**Línea Directa Nacional sobre Plomo al 800-424-5323 o con el Programa de Prevención de Intoxicación por Plomo de Condado de Suffolk al 631-853-8495.**



## Presión sanguínea: nuevos valores normales y cuándo está controlada

La presión sanguínea de 120/80 solía ser normal. En la actualidad, la presión sanguínea normal es aquella inferior a 120/80. (El primer número debe ser inferior a 120 y el segundo número debe ser inferior a 80). Si sufre de presión sanguínea alta, debe controlarla. Su presión sanguínea alta se encuentra bajo control si el primer número es inferior a 140 y el segundo número es inferior a 90. La presión sanguínea superior a esos valores podría provocar un ataque cardíaco, un derrame cerebral o dañar los riñones. **Consulte a su médico sobre las maneras de controlar su presión sanguínea.**

**Para gráficos se encuentran en la página 4**

## Antibióticos: tratamiento correcto e incorrecto

Los antibióticos son medicamentos muy fuertes que destruyen bacterias. Si la enfermedad que padece es provocada por bacterias, el tratamiento con antibiótico es correcto. Sin embargo, los antibióticos no destruyen virus. Si la enfermedad que padece es provocada por un virus, el tratamiento con antibiótico es incorrecto. Hasta puede llegar a dañarle. Consulte la tabla que aparece a continuación para conocer las enfermedades virales. Tomar antibióticos cuando no es necesario puede crear bacterias resistentes (bacterias que son demasiado fuertes para ser destruidas por los antibióticos). **Recuerde: no pida antibióticos si tiene una enfermedad viral.**

# Know Your HIV/STD Status – Get Tested

Conozca su condición de VIH y ETS;  
realice pruebas para detectar  
estas enfermedades

**If you have ever been sexually active, or ever injected drugs (even if only once), you should be tested for Sexually Transmitted Diseases (STD), especially HIV.:**

- Rapid tests are now available that give results in less than an hour.
- If you're infected, you can get medical treatment to feel better and live longer. You can also prevent others from becoming infected.
- If you're pregnant or planning pregnancy, knowing your STD/HIV status can save your baby's life.
- If you inject drugs, never share needles. Use a new, sterile needle and syringes every time. For information and help, call 631-225-5500 to find out about the availability of sterile needles and syringes (Syringe Exchange Programs).

For more information about HIV and other STDs, including where to get free, confidential, or anonymous counseling and testing for you and non-enrolled sexual and needle-sharing partners, at no charge, call 1-800-462-6786.

Help to notify partners: **Call 631-853-2255** and ask for CNAP (Contact Notification Assistance Program)

**Si alguna vez fue sexualmente activo o se inyectó drogas (aunque fuese una sola vez), debe someterse a pruebas para detectar Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), en particular VIH.:**

- En la actualidad, existen pruebas rápidas que permiten obtener resultados en menos de una hora
- Si se encuentra infectado, puede recibir tratamiento médico para sentirse mejor y vivir durante más tiempo. También puede evitar que otras personas se contagien.
- Si está embarazada o tiene pensado quedar embarazada, saber si padece de VIH o de alguna ETS puede salvar la vida de su bebé
- Si se inyecta drogas, nunca comparta las agujas. Use siempre agujas y jeringas nuevas y estériles. Para obtener información y ayuda, llame al 631-225-5500 para conocer más sobre la disponibilidad de agujas y jeringas estériles (Programas de Intercambio de Jeringas).

Para obtener más información sobre el VIH y otras ETS, incluso sobre dónde obtener asesoramiento y realizar pruebas de manera gratuita, confidencial y anónima para usted y para su pareja y compañeros con quienes comparte agujas y que no están inscritos en el programa sin costo alguno, llame al 1-800-462-6786

Ayude a informarles a los compañeros: **llame al 631-853-2255** y solicite CNAP (Programa de Asistencia de Aviso a Contactos)

## Intrauterine Devices (IUDs) Are Covered

**Ladies, if you want an IUD for birth control, please remember:**

- The price of the IUD, including insertion and removal, is included in your Medicaid HMO or Family Health Plus coverage for the office or clinic visit.
- Your doctor should not send you to the pharmacy with a prescription for an IUD because local pharmacies do not carry IUDs, not even the really large drugstores.
- If your doctor gives you a prescription for an IUD and sends you to the pharmacy, please call Member Services 1-877-747-6789 and report the problem.

## Dispositivos Intrauterinos (DIU) Incluidos en el Seguro Médico

**Mujeres, si desean tener un DIU como método anticonceptivo, recuerden lo siguiente:**

- El valor del DIU, lo que incluye la colocación y la extracción de éste, está incluido en su seguro de Medicaid HMO o de Family Health Plus para la visita en la clínica o en el consultorio.
- Su médico no la debería enviar a la farmacia con una receta para adquirir un DIU, debido a que las farmacias de la comunidad no tienen DIU, ni siquiera las más grandes farmacias.
- Si su médico le entrega una receta para un DIU y la envía a la farmacia, comuníquese con Servicios al Miembro 1-877-747-6789 y notifique el problema.

# Mental Health

Needing mental health help does not mean that you have failed in life or that you are weak or crazy. A mental health provider can give you a different view of your problems and he or she can help you feel better.

**If any of the following statements are true for you, you may find a mental health provider helpful:**

- Stress in my life feels overpowering
- I feel anxious most of the time
- I use alcohol or drugs to cope
- I can't control my anger
- I have feelings of sadness that won't go away
- People say I am a different person than I used to be
- I think about ending my life
- I can't stop worrying
- I have problems with sleeping and eating. (Either too much or too little.)

Asking for help is a sign of strength. You can help yourself.

For more information or help, you can contact Suffolk Health Plan's Mental Health Vendor, **Beacon Health Strategies at 1-866-969-2661** or visit them at [www.beaconhealthstrategies.com](http://www.beaconhealthstrategies.com).

# Salud mental

La necesidad de contar con servicios de salud mental no implica que usted haya fracasado en la vida o que sea débil o esté loco. Un profesional de la salud mental le puede brindar un punto de vista diferente sobre sus problemas. Este profesional puede ayudarle a sentirse mejor.

**Si alguna de las siguientes afirmaciones resultase verdadera para usted, es posible que la asistencia de algún profesional de la salud mental le sea de gran ayuda:**

- Siento que el estrés de mi vida es abrumador.
- Siento ansiedad durante la mayor parte del tiempo.
- Consumo alcohol o drogas para hacer frente a la situación.
- No puedo controlar mi ira.
- Tengo sentimientos de tristeza que no desaparecen.
- La gente dice que soy diferente a la persona que solía ser.
- Pienso en suicidarme.
- No puedo dejar de preocuparme.
- Tengo problemas para dormir y comer. (ya sea demasiado o muy poco)

Pedir ayuda es una señal de fortaleza. Puede ayudarse a usted mismo. Para obtener más información o Ayuda, puede ponerse en contacto con el Proveedor de Salud Mental, **Beacon Health Strategies**, de el Plan de Salud Suffolk al 1-866-969-2661 o visitar su página [www.beaconhealthstrategies.com](http://www.beaconhealthstrategies.com)

## YOU ARE NOT ALONE!

**DO YOU THINK YOU, OR SOMEONE YOU KNOW IS AT RISK?**



**¿PIENSA QUE USTED O ALGUIEN QUE CONOCE SE ENCUENTRA EN UNA SITUACIÓN DE RIESGO?**

**D**omestic violence can be any type of physical, sexual, economic, emotional, and/or psychological abuse. If you think you are or know someone who is at risk, please call us at 917-542-8098. Our Domestic Violence Coordinator is available Monday to Friday, from 9:00 am to 5:00 pm to answer any questions or concerns you might have. You can also contact the New York Domestic Violence Hotline at 1-800-942-6906, 24-hours-a-day, 7-days-a-week.

**L**a violencia doméstica puede consistir en todo tipo de abuso físico, sexual, económico, emocional o psicológico. Si piensa que usted o alguien que conoce se encuentra en una situación de riesgo, llámenos al 917-542-8098; nuestro

Coordinador de Violencia Doméstica está a su disposición de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., para responder a las preguntas o atender las inquietudes que pudiera tener. También puede comunicarse con la Línea Directa de Violencia Doméstica de Nueva York al 1-800-942-6906, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Give us a call at  
**917-542-8098**



# Immunizations

All children younger than age TWO should get immunizations (shots).

Shots are given to your baby about every two months until he or she is fully immunized. Vaccines protect your child from diseases such as chickenpox, measles, mumps, rubella, and rotavirus. If you have any questions, talk with your doctor. **To learn more, call us at 1-877-747-6789.**



# Vacunación

Todos los niños menores de 2 años deben vacunarse (mediante inyecciones).

El bebé debe vacunarse cada 2 meses aproximadamente, hasta que esté totalmente inmunizado. Las vacunas protegen a su hijo de enfermedades como la varicela, el sarampión, la papera, la rubéola y el rotavirus. Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico. **Para obtener más información, llámenos al 1-877-747-6789.**

## Blood Pressure: The New Normal, and What Is Control? (Para Español se encuentran en la página 5)

A blood pressure of 120/80 used to be normal. Now normal is a blood pressure lower than 120/80. (The first number must be lower than 120 and the second number must be lower than 80.)

Category	The first number	The Second Number
<b>Normal Blood Pressure</b>	<b>lower than 120</b>	<b>and lower than 80</b>
<b>Pre-hypertension</b>	<b>120 to 139</b>	<b>or 80 to 90</b>
<b>High Blood Pressure</b>	<b>higher than 140</b>	<b>or higher than 90</b>

If you have high blood pressure, you need to control it. Your high blood pressure is under control if the first number is lower than 140 and the second number is lower than 90 – anything higher could cause a heart attack, a stroke or kidney damage. **Speak with your doctor about ways to control your blood pressure.**

## Antibiotics: Right and Wrong (Para Español se encuentran en la página 5)

Antibiotics are very strong medicines that kill bacteria. If you get sick with bacteria, an antibiotic is the right treatment. However, antibiotics do not kill viruses. If you get sick with a virus, an antibiotic is the wrong treatment and it may even harm you. See the table below for a list of viral illnesses.

Illness	Usual Cause	Antibiotics: Right or Wrong?
Cold	Virus	Antibiotics are wrong!
Flu	Virus	Antibiotics are wrong!
Acute bronchitis (in otherwise healthy children & adults)	Virus	Antibiotics are wrong!
Chest Cold (in otherwise healthy children & adults)	Virus	Antibiotics are wrong!
Sore throat (except strep*)	Virus	Antibiotics are wrong!
Runny nose (with clear, green, or yellow mucus)	Virus	Antibiotics are wrong!
Fluid in the middle ear	Virus	Antibiotics are wrong!

\*Strep throat is caused by bacteria and should be treated with antibiotics.

Taking antibiotics when you don't need them can create resistant bacteria (bacteria that are too strong to be killed by antibiotics). **Remember: Do not ask for antibiotics if you have a viral illness.**

# It's Time for your Flu Shot!

Now more than ever, it is important to protect yourself and your family against influenza (the flu virus). The best way to do this is getting the vaccine every year and washing your hands to prevent the spread of the virus. There are two kinds of flu – “seasonal” and “H1N1” (so-called swine flu) – so there are two vaccines. Since people of different ages tend to get sick from one or both of these viruses, you should ask your PCP which shot is best for you and your family members. The H1N1 virus is not that different from the seasonal flu, but it can make people from these groups sicker:

- Children and young adults (6 months to 24 years old)
- Caregivers for children under the age of 6 months
- Pregnant women
- Adults 25 – 64 years old with medical problems such as diabetes or asthma
- Health care workers

**Be safe - ask your PCP about which vaccine to get!**

## ¡Es Hora de Vacunarse contra la Gripe!

**Ahora más que nunca es importante protegerse a sí mismo y a su familia contra la influenza (el virus de la gripe).** La mejor manera de hacerlo es vacunarse cada año y lavarse las manos para evitar la propagación del virus. Existen dos tipos de gripe: “estacional” y “H1N1” (también denominada gripe porcina), por lo que hay dos vacunas. Puesto que las personas de distintas edades tienden a enfermarse a causa de uno de estos virus o por ambos, debe preguntar a su médico de atención primaria cuál es la inyección adecuada para usted y su familia. El virus H1N1 no es tan diferente de la gripe estacional, aunque hace enfermarse a los siguientes grupos de personas:

- Niños y adultos jóvenes (de 6 meses a 24 años)
- Cuidadores de niños menores de 6 meses
- Mujeres embarazadas
- Adultos de entre 25 y 64 años con problemas médicos, tales como la diabetes o el asma
- Trabajadores de atención sanitaria

Sea prudente, pregunte a su médico de atención primera cuál es la vacuna adecuada para usted.

## Who Was That!?

**You would not let a stranger walk up to you in the street and ask you a lot of very personal questions.** You would not let a stranger touch your body as such behavior would be an invasion of your privacy.

The same should be true in a clinic, emergency room, or a hospital. Don't let strangers invade your privacy.

Anyone involved in your care should introduce themselves before they ask questions or touch you.

- Make sure you know the names of the people giving you care.
- Write down their names or ask for their card.



## ¿Quién era ese?

**No permitiría que un extraño se le acerque en la calle y le haga muchas preguntas de carácter muy personal.** No permitiría que un extraño toque su cuerpo. Dicho comportamiento sería una invasión a su privacidad. Lo mismo debe ocurrir en una clínica, una sala de urgencias o un hospital. No permita que extraños invadan su privacidad. Toda persona que participe en su atención debe presentarse antes de hacerle preguntas o de tocarle.

- Asegúrese de conocer los nombres de las personas que lo atienden.
- Escriba sus nombres o pídale su tarjeta.





# "Life Lines" "Lineas de Vida"

PARA USTED Y SU FAMILIA

Vol. n. °13, Nº. 2 • Invierno de 2009/10

## Suffolk Health Plan

EL PLAN DE SALUD SUFFOLK

P.O. BOX 19769  
CHARLOTTE,  
NC 28219-9769

FOR MORE INFORMATION  
VISIT OUR WEB SITE:  
[www.suffolkhealthplan.com](http://www.suffolkhealthplan.com)

**Helpful Reminders! Member Services 1-877-747-6789**

- Please have your ID number ready when you call.
- Notify us if you are pregnant or have just given birth.
- Call us to change your Primary Care Provider (PCP).
- Suffolk Health Plan is now offering Family Health Plus. For more information, contact Member Services toll-free at 1-877-747-6789.

**¡Recordatorios útiles! Servicios para Miembros 1-877-747-6789**

- Por favor tenga su número de identificación listo cuando llame.
- Notifíquenos si está embarazada o acaba de tener un bebé.
- Llámenos para cambiar a su Proveedor de Cuidados Primarios.
- El Plan de Salud Suffolk está ofreciendo ahora un Plan de salud Familiar Plus: para más información, por favor llame a Servicios a los Miembros (llamada gratuita) al 1-877-747-6789

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
York PA  
Permit No. 357



© 2009 SHP - Creado y producido para SHP por Scene International

## Screening for Cancer

Doctors can't always know why one person gets cancer and another does not. However, you can reduce your cancer risk:

- Don't smoke
- Stay away from secondhand smoke
- Stay out of the sun
- Eat plenty of fruits and vegetables
- Exercise.

The next best thing to preventing cancer is finding it early:

- If you are 20 and older, get regular checkups and get screened for common cancers.
- **Women** should have **regular Pap tests**.
- **Women** older than 40 should have **regular mammograms**.
- **Men older than 50** should get tested for prostate cancer.
- **Women** and **men older than 50** should be screened for colon cancer.

If you have any questions about cancer screening, or need more information, speak to your PCP or call us at **1-877-747-6789**.

## Detección precoz del cáncer

Los médicos no siempre pueden saber por qué una persona contrae cáncer y otra no. Sin embargo, usted puede reducir el riesgo de padecer cáncer:

- No fume.
- Evite ser fumador pasivo.
- No se exponga al sol.
- Ingiera gran cantidad de frutas y verduras.
- Haga ejercicio.

Después de ello, lo mejor que se puede hacer para prevenir el cáncer es detectarlo de manera temprana.

- Si tiene 20 años o más, lleve a cabo chequeos regulares y exámenes para detectar cánceres habituales.
- Las mujeres deben realizar pruebas de Papanicolau de manera regular.
  - Las mujeres mayores de 40 años deben realizarse mamografías de manera regular.
  - Los hombres mayores de 50 años deben realizar pruebas para detectar el cáncer de próstata.
- Las mujeres y los hombres mayores de 50 años deben someterse a exámenes para detectar cáncer de colon.

Si tiene alguna pregunta sobre los exámenes para detectar el cáncer o necesita más información, consulte con su médico de atención primaria o llámenos al **1-877-747-6789**.

Letitia P. • Screened for Breast Cancer



"I go for my mammogram and breast exam every year. I did it, and you should do it too!"