



Life lines



Changes in Medicaid and Family Health Plus Benefits

The New York State Department of Health made several changes to Medicaid and Family Health Plus benefits in 2011. As a result, all New York Medicaid Managed Care health plans, including Suffolk Health Plan (SHP), have had to comply with the changes.

The benefits that changed the most were pharmacy benefits, which include prescription and non-prescription drugs and supplies. As of October 1, 2011, your pharmacy benefits are covered by SHP, not the Medicaid program. You now need to use your SHP ID card instead of your Medicaid Benefit card when you fill prescriptions. If you need a new SHP ID card, call our Member Services Department at 1-877-747-6789. In order to fill your prescription, you must visit a pharmacy in the Express Scripts network. Please call Express Scripts with any questions at 1-877-782-8655. There have also been changes to copayments and to the list of medications that are covered.

Other benefits that were affected by the changes include:

- Personal Care Services (Medicaid Only)
- Therapy – Physical, Occupational and Speech
- Enteral Formula
- Prescription Footwear and Compression Stockings (Medicaid Only)
- Smoking Cessation

Your health is important to us and we will do our best to continue to provide you with high quality health services. For more information on any of these benefit changes, please contact us at 1-877-747-6789 or visit our website at www.suffolkhealthplan.com.

Prevention is Key! Quick Tips

Routine visits to your dentist and doctor are important!

Dental Care: Everyone should visit their dentist at least once every six months. If you have children, make an appointment for them too! If you need help to find a dentist that takes SHP, call our dental partner, DentaQuest, at 1-888-307-6549.

Diabetes: If you have diabetes, make sure you ask your doctor for these four tests at least once a year:

- HbA1c: Checks how well you are controlling your blood sugar level
- LDL: Checks your “bad” cholesterol level
- Dilated Eye Exam by an Eye Specialist: Checks your eye for signs of damage
- Kidney Screening: Checks to make sure your kidneys are healthy

High Blood Pressure: If your blood pressure is high, talk to your doctor about how to get it under control. Your goal is to have your blood pressure below 140/90. People with diabetes need to aim for below 130/80.

Volume 15, Issue 2 | Chief Medical Officer: Ken Lampert, M.D. | Copy Editor: Dickson Olaya | Design: Mallory Bory

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT # 30
NEWARK, NJ

Suffolk Health Plan
Neighbor doing business as HEALTH PROVIDERS
P.O. Box 19769
Charlotte, NC 28219

Annual Well Woman Exam

Every woman needs to have an annual well woman exam with her primary care provider (PCP) or GYN doctor. A well woman exam helps detect potential health problems and provides you with an opportunity to discuss any preventive screenings you may need with your doctor. If it has been more than 12 months since your last well woman exam, schedule a visit with your doctor today.

During your visit, your doctor will perform

a physical exam that includes checking your blood pressure, height and weight. The exam also includes a breast and pelvic exam. A Pap smear to check for abnormal cells that can lead to cancer should be done at least every three years. Your doctor may also take blood to send to a laboratory to check your blood sugar and cholesterol. Depending on your age, if you are sexually active or planning to get pregnant there are other tests that your doctor may

recommend. Most women should have a test for chlamydia, a sexually transmitted infection. Your doctor may ask you about tobacco use, substance abuse and screen you for depression.

Be sure to discuss any health or personal concerns you may have, and ask your doctor questions on healthy living. Remember that all information is kept confidential.

To see a list of general health topics, recommended tests and available resources visit www.suffolkhealthplan.com. Scroll down and click "Staying Healthy."



Early Cancer Screenings May Save Your Life

Some cancers, when found early, can be treated quickly before they have a chance to grow and spread. Talk to your doctor about when and how often you should be screened for cancer. Your doctor will explain the different tests that are used to screen for different types of cancer. Below is information on three types of cancer screenings:

- **Colon Cancer:** If you are between 50 and 75 years old, you should be tested for colon cancer. Most people will only need a colonoscopy every 10 years if the previous colonoscopy was negative.
- **Cervical Cancer:** Cervical cancer is one of the easiest types to prevent with regular screening tests. It is very curable when found and treated early. Women who are between 21 and 29 years old should have a Pap smear every two years. Women older than 30, who have had three normal results in a row, should have a Pap smear every three years.
- **Breast Cancer:** All women who are between 50 and 74 years old should have a mammogram at least every two years. You should discuss with your doctor whether to begin screening at a younger age, or if you should have this test more frequently. Be sure to tell your doctor if you have a family history of breast cancer or other cancers.

You can find more information on cancer screenings at: www.health.ny.gov/diseases/cancer/educational_materials

Ready to Quit Smoking? Let SHP Help You!

Take advantage of SHP's quit smoking program and benefits and reduce your risk of getting heart disease, stroke and lung cancer. SHP covers the following:

- **Counseling:** All Medicaid and Family Health Plus members who smoke are eligible for six counseling sessions per year. Members who are pregnant and smoke are entitled to six counseling sessions while pregnant and six after delivery.
- **Medication:** SHP covers all of the medications that can help you quit, such as patches, gums, lozenges, nasal sprays, inhalers, and prescription medications. You can find a list (also called a formulary) of these covered medicines on our website: www.suffolkhealthplan.com.

For more information on SHP's quit smoking program and benefits, please call our Member Services Department at 1-877-747-6789.

Important: Visit your doctor and ask questions about how to quit and what medications may work best for you. Your doctor will help you come up with a strategy to quit.

For valuable tips and information, call the toll-free New York State Smokers' Quitline at 1-866-697-8487 or visit www.nysmokefree.com.



Asthma Can Be Managed and Controlled

Asthma is a serious chronic respiratory disease. However, asthma can be treated and controlled with medicine and by identifying the environmental causes (also called triggers) of your symptoms. If you have asthma it is important that you visit your doctor. Together, you can create an asthma action plan that will help you understand which medicines to use to control your asthma. Your asthma action plan can also help you to identify your asthma triggers.

Some common triggers are:

- Dust mites (tiny insects that live in dust)
- Air pollution
- Cockroach allergens
- Pets
- Mold

Your doctor may recommend that you take an Asthma Control Test (ACT).



The test is a set of questions that measure how well you are controlling your asthma and how troublesome your symptoms have been over the past month. The test also tracks how often you used your rescue inhaler (like albuterol) to ease your symptoms. The test can determine whether you need long-term medication due to persistent symptoms. Taking the test is easy. Just visit www.asthmacontroltest.com or ask your doctor about the test.

To learn more about asthma, call your doctor today or visit our “Staying Healthy” page at www.suffolkhealthplan.com. If you would like to learn more about how our Care Coordination services can help you to better manage your asthma, please call us at 1-800-250-5007.



Have You Been Offered an HIV Test? Ask to Get Tested

In September 2010, New York State made HIV testing part of routine health care. Testing is now more widely available. However, you still need to agree to be tested. You can agree to be tested in writing, or verbally if you are getting a “rapid” HIV test. The rapid test is done on a swab of your mouth, and the results will be ready in less than one hour.

If you are between the ages of 13 and 64, your primary care doctor may offer you an HIV test. Testing should also be available to you if you receive services in a hospital (either as an inpatient or in the emergency room).

If you are found to carry the HIV infection, you will be able to get

treatment that prevents the serious complications of the infection. Whether you are negative or positive, you will learn how to prevent the spread of this infection.

HIV test results are confidential by law. If you prefer to be tested anonymously, you can visit a public testing center. For a list of centers call 1-800-541-2437.

To learn more about the benefits of HIV testing and changes to the New York State law on consent for testing and release of information, visit the New York State Department of Health website at www.health.ny.gov/diseases/aids/testing/sites.htm.

Teens! Visit Your Doctor Even When You Feel Ok!

With school, extra-curricular activities, and everything else going on in your life, it can be hard to find time to visit your doctor unless you feel sick. But did you know that it is also important to see your doctor when you are feeling well? These visits can help you avoid many health issues that teens face, such as:

- obesity or being overweight
- eating disorders
- depression
- behavioral health problems
- nicotine addiction
- alcohol abuse and/or drug use
- sexually transmitted diseases
- unintended pregnancy

During these visits your doctor will listen to your concerns and will counsel you on what action you need to take. Everything that you discuss will be kept confidential.

Do your best to visit your doctor at least once a year. If it has been more than 12 months since your last visit, make an appointment as soon as you can.

If you need help finding a doctor in your area, or if you need help setting up transportation to your doctor, please call us at 1-877-747-6789. You may be eligible to receive free Metrocards to help you get to your doctor.



See the other side of this page for information on preteen and teen immunizations.

Parents: Here is important information for teens. Cut along the line and give this section to your teen!

Preteens and Teens need Vaccines Too!

Immunizations (also called vaccines) can help keep you healthy by protecting you from infections. You may need certain vaccines if you plan to participate in certain sports, go away to camp or college, or if your school requires them. The vaccines you received as a young child will not continue to protect you for your entire life, and you are at risk for different kinds of infections that can be prevented. The following vaccines are recommended by The American Academy of Pediatrics (www.aap.org) and the Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov). You and your parents can speak to your doctor about which vaccines you need.

Flu: Teens should get the flu vaccine every year.

Tdap: The Tdap vaccine can protect you against tetanus, diphtheria and pertussis (whooping cough). Whooping cough is very contagious and can cause you to miss several weeks from school and other activities. If you have not gotten the vaccine yet, get one dose as soon as possible.

Meningococcal (Meningitis): This vaccine helps prevent a serious form of meningitis, which is an inflammation of the membranes that cover the brain and spinal cord. Preteens should receive this vaccine at age 11 or 12 and then get a booster dose at age 16. Teens who received this vaccine for the first time when they are 13 through 15 years old will need a one-time booster dose when they are 16 through 18 years old.

Human Papilloma Virus (HPV): Talk to your parents and your doctor about whether you need this vaccine. It can protect girls and young women against the types of HPV that cause most cervical cancer and certain kinds of genital warts. It can also protect boys from genital warts.

See the other side of this page for more ways that your doctor can help you.

Parents: Here is important information for teens. Cut along the line and give this section to your teen!

Recertification is Easy with SHP

Each year, when it is time for you and your family to renew your health insurance coverage, we do our best to help you recertify easily. We send reminder letters and also call you to let you know when it is time to recertify. We can even schedule a visit with you to go over your forms! If you would like one of our representatives to visit you at any location that is convenient for you, call us at 1-800-299-3750.

During the recertification process, SHP works closely with the Suffolk County Department of Social Services to make

sure that your renewal is approved. When you receive your recertification packet, just give us a call and we will help you complete the forms. If you do not receive your packet, call us and we will contact the Department of Social Services for you.

Please remember: It is very important that you submit your documents by the date that is noted on your recertification letter; otherwise your health care coverage will end!

We thank you for staying with SHP!

Reminders

Did You Move?: SHP makes every attempt to contact you to make sure you get the preventive health services you need. We also attempt to contact you when it is time to recertify. In order for us to provide you with quality services, it is important that we have your current contact information on file. If you move or change your phone number, please notify the Suffolk County Department of Social Services first at 1-631-854-5812. Then call our Member Services Department at 1-877-747-6789.

Provider Directory: You can find a doctor near you by visiting www.suffolkhealthplan.com and clicking "Find a Doctor." Or you can call us at 1-877-747-6789 for help with getting a current Provider Directory.

Appointments and Transportation: If you need help making an appointment with your doctor, or if you need help setting up transportation to your doctor, please call us at 1-877-747-6789.

Complaints: If you would like to file a complaint about the care or services you receive from SHP or any of our health care providers you can call us at 1-877-747-6789. You also have the right to complain to the New York State Department of Health at 1-800-206-8125. You can get a complaint form by going to our website and clicking "Member Complaint/Grievance Form."

VISIT OUR WEBSITE: www.suffolkhealthplan.com

Important SHP Telephone Numbers

- **Member Services (Medicaid, FHP, CHP) (8am – 7pm): 1-877-747-6789**
TTY: 1-800-662-1220
Care Coordination: 1-800-250-5007
Recertification for Medicaid or FHP: 1-800-299-3750
For CHP: 1-631-881-2410
Domestic Violence Coordinator: 1-917-542-8089
- **Behavioral Health / Alcohol or Drug Dependency Services**
Beacon Health Strategies: 1-866-969-2661
www.beaconhealthstrategies.com
- **Dental Services** - 1-888-307-6549, www.dentaquestgov.com
- **Vision Services** - 1-800-999-5431, www.davisvision.com

Corporate Office Address: 521 Fifth Avenue, 3rd Floor, New York, NY 10175
Member Services Address: P.O. Box 19769, Charlotte, NC 28219

Suffolk Health Plan encourages you to speak to your doctor regarding any questions or concerns you may have about your health.

Si prefiere ser examinado anónimamente, puede acudir a un centro público donde se realizan exámenes. Si necesita una lista de los centros llame al 1-800-541-2437. Para saber más acerca de los beneficios de los exámenes de detección del VIH y los cambios

del Estado de Nueva York en www.health.ny.gov/diseases/aids/testing/sites.htm.

Recordatorios

?Cambio de Domicilio?: SHP hace todo lo posible por contactarlo para asegurarse que obtenga los servicios de salud preventiva que necesita. También tratamos de contactarlo cuando es tiempo de recertificar. Para que podamos proporcionarle servicios de calidad, es importante que tengamos su información de contacto actualizada en el archivo. Si cambia de domicilio o cambia su número telefónico, por favor notifique al Departamento de Servicios Sociales del Condado de Suffolk al 1-631-854-5812 y después llame a nuestro Departamento de Servicios a Miembros al 1-877-747-6789.

Directorio de Proveedores: Puede encontrar a un médico cerca de usted visitando www.suffolkhealthplan.com y haciendo clic en “Find a Doctor”. O puede llamarlos al 1-877-747-6789 si necesita ayuda para obtener un Directorio de Proveedores actualizado.

Citas y Transporte: Si necesita ayuda para hacer una cita con su médico o si necesita ayuda para ser transportado adonde se encuentra su médico, por favor llámenos al 1-877-747-6789.

Quejas: Si quisiera presentar una queja acerca del cuidado o servicios que recibe de SHP o cualquier proveedor de asistencia médica para la salud nos puede llamar al 1-877-747-6789. También tiene el derecho de quejarse con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York al 1-800-206-8125. Puede obtener una forma para quejas visitando nuestro sitio de Internet y haciendo clic en “Member Complaint/Grievance Form.”

Visite Nuestro Sitio Web: www.suffolkhealthplan.com

Números De Teléfono Importantes de SHP

- **Servicios Para Miembros (8am – 7pm):** 1-877-747-6789
TTY: 1-800-662-1220

Coordinación de Cuidados: 1-800-250-5007
Recertificación para Medicación o FHP: 1-800-299-3750
Recertificación para CHP: 1-631-881-2410

- **Servicios Para Salud Mental / Abuso del Alcohol o Drogas**

Coordinador de Violencia Doméstica: 1-917-542-8089

Beacon Health Strategies: 1-866-969-2661

- **Servicios Para La Visión:** 1-800-999-5431, www.davision.com
- **Servicios Dentales** - 1-888-307-6549, www.dentaquestgov.com

Dirección De la Oficina Corporativa: 521 Fifth Avenue, 3rd Floor, New York, NY 10175

Dirección De los Servicios Para Miembros: P.O. Box 19769, Charlotte, NC 28219

SHP le anima que hable con su doctor con respecto a cualesquiera

preguntas o preocupaciones que usted pueda tener con respecto a su salud.

!Los Pre-Adolescentes y Adolescentes También Necesitan Vacunas!

Las inmunizaciones (también llamadas vacunas) te pueden ayudar a mantenerte saludable protegiéndote de infecciones. Puedes necesitar ciertas vacunas si planeas participar en ciertos deportes, ir a un campamento o la universidad o si tu escuela las requiere. Las vacunas que recibiste como un niño pequeño no seguirán protegiéndote toda tu vida y estás en riesgo de contraer diferentes tipos de infecciones que se pueden prevenir. Las siguientes vacunas son recomendadas por La Academia Americana de Pediatría (www.aap.org) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (www.cdc.gov). Tú y tus padres pueden hablar con tu médico sobre cuáles vacunas necesitas.

Gripe: Los adolescentes deben recibir la vacuna contra la gripe cada año.

TDT: La vacuna TDT (Tdap por sus siglas en inglés) te puede proteger contra el tétano, la difteria y tósterina (tos convulsiva). La tos convulsiva es muy contagiosa y puede causar que faltes a la escuela y otras actividades por varias semanas. Si todavía no recibes la vacuna, obtén una dosis tan pronto como sea posible.

Meningococo (Meningitis): Esta vacuna ayuda a prevenir una forma grave de meningitis, que es una inflamación de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal. Los pre-adolescentes deben recibir esta vacuna a la edad de 11 ó 12 años y después deben recibir una dosis de refuerzo a la edad de 16 años de esta vacuna por primera vez cuando tenían de 13 a 15 años de edad necesitarán una única dosis de refuerzo a la edad de 16 a 18 años.

Virus de Papiloma Humano (HPV) por sus siglas en inglés: Habla con tus padres y tu médico para saber si necesitas esta vacuna. Puede proteger a niñas y mujeres jóvenes contra los tipos de HPV que causan la mayoría del cáncer cervical y ciertas clases de verrugas en los genitales. También puede proteger a los chicos de las verrugas genitales

Ve el otro lado de esta página para encontrar más formas en que tu médico te puede ayudar.

✂ Padres de Familia: Aquí hay información importante para adolescentes. ¡Corten a lo largo de la línea y den esta sección a su adolescente!

El Asma Se Puede Manejar y Controlar

El asma es una enfermedad respiratoria crónica seria. Sin embargo, se puede tratar y controlar con medicamentos e identificando las causas ambientales (también llamadas factores contribuyentes) de sus síntomas. Si tiene asma es importante que visite a su médico. Juntos, pueden crear un plan de acción que le ayudará a entender qué medicamentos usar para controlar su asma. Su plan de acción contra el asma también le puede ayudar a identificar sus factores contribuyentes.

Algunos factores contribuyentes comunes son:

- Acaros del polvo (pequeños insectos que viven en el polvo)
- Contaminación del aire
- Alérgenos de cucaracha
- Mascotas
- Moho

Su médico le puede recomendar que se haga una Prueba de Control de Asma (ACT por sus siglas en inglés). La prueba consiste en una serie de preguntas que miden qué tan bien controla su asma y qué tan problemáticos han sido sus síntomas durante el mes anterior. La prueba también rastrea qué tan seguido usó su inhalador (como albuterol) para aliviar sus síntomas. La prueba puede determinar si necesita medicamentos a largo plazo debido a síntomas persistentes. Es muy fácil hacerse la prueba. Solo visite www.asthmacontroltest.com o pregunte a su médico sobre esta prueba.

Para saber más acerca del asma, llame a su médico hoy mismo o visite nuestra página "Staying Healthy" en www.suffolkhealthplan.com. Si le gustaría saber más sobre cómo nuestros servicios de Coordinación de Cuidados lo pueden ayudar a manejar mejor su asma, por favor llámenos al 1-800-250-5007.



¿Le Han Ofrecido Hacerse un Examen de VIH? Pida Un Examen

En septiembre de 2010, el estado de Nueva York hizo los exámenes de detección del VIH parte de la rutina del cuidado de la salud. Ahora los exámenes están mucho más disponibles. Sin embargo, todavía necesita estar de acuerdo para ser examinado. Puede estar de acuerdo verbalmente si va a hacerse un examen de VIH "rápido". El examen rápido se hace con un hisopo en su boca y los resultados estarán listos en menos de una hora.

Si tiene entre 13 y 64 años de edad, su médico de atención primaria le puede ofrecer un examen de VIH. Los

Si se detecta que es portador de la infección VIH, podrá recibir tratamiento que previene las complicaciones serias de la infección. Ya sea que resulte negativo o positivo, aprenderá cómo prevenir la propagación de esta infección. Los resultados de los exámenes de VIH son confidenciales por ley.

Continúa en la Página 4

Si necesita ayuda para hacer una cita con un médico o dentista, llámenos al 1-877-747-6789.

✂ Padres de Familia: Aquí hay información importante para adolescentes. ¡Corten a lo largo de la línea y den esta sección a su adolescente!

¡Adolescentes! ¡Visiten a Su Médico Aunque se Sientan Bien!

Con la escuela, actividades extraescolares y todo lo demás que sucede en su vida, puede ser difícil encontrar el tiempo para ver a su médico a menos que se sientan enfermos. Pero sabían que también es importante consultar a su médico cuando se sientan bien? Estas visitas los pueden ayudar a evitar muchos problemas de salud que enfrentan los adolescentes, tales como:

- obesidad o tener sobrepeso
- desórdenes alimenticios
- depresión
- problemas de comportamiento de salud
- adicción a la nicotina
- alcoholismo y/o uso de drogas
- enfermedades transmitidas sexualmente
- embarazo no intencionado

Durante estas visitas su médico escuchará sus inquietudes y los aconsejará sobre qué medida necesitan tomar. Todo lo que hablen será mantenido en confidencia.

Hagan su mejor esfuerzo para ver a su médico por lo menos una vez al año. Si han pasado más de 12 meses desde su última visita, hagan una cita tan pronto como puedan.

Si necesitan ayuda para encontrar a un médico en su área o si necesitan ayuda para ser transportados adonde se encuentra su médico, por favor llámenos al 1-877-747-6789. Pueden ser elegibles para recibir Metrocards gratuitas para ayudarlos a llegar hasta donde está su médico.



Vea el otro lado de esta página para información sobre inmunizaciones para pre-adolescente y adolescente.

Salud Preventiva Para La Mujer

Cada mujer necesita hacerse un examen preventivo con su proveedor de cuidados primarios (PCP por sus siglas en inglés) o su ginecólogo. Un examen preventivo ayuda a detectar problemas potenciales de salud y le proporciona una oportunidad para hablar con su médico sobre cualquier examen que pueda necesitar. Si han pasado más de 12 meses desde su último examen preventivo, haga una visita con su médico hoy.

examen también incluye un examen de los senos y pélvico. Deberá hacerse un Papanicolaou por lo menos cada tres años para saber si tiene células anormales que puedan ocasionar cáncer. Su médico también puede extraerle sangre para enviarla a un laboratorio y revisar si tiene la azúcar y/o el colesterol alto. Dependiendo de su edad, si es sexualmente activa o está planeando embarazarse, hay otras pruebas que su médico le puede recomendar. La mayoría de las mujeres deberán hacerse una prueba de clamidia, una infección transmitida sexualmente. Su médico le puede preguntar sobre el uso de tabaco,

abuso de sustancias y revisar si tiene depresión. Asegúrese de hablar sobre cualquier inquietud de salud o personal que pueda tener y pregunte a su médico sobre cómo llevar una vida saludable. Recuerde que toda información es confidencial. Para ver una lista de temas de salud general, pruebas recomendadas y recursos disponibles visite www.suffolkhealthplan.com y haga clic en "Staying Healthy".



Las Revisiones Tempranas Contra el Cáncer Pueden Salvar Su Vida

Algunos tipos de cáncer, cuando se detectan a tiempo, pueden ser tratados rápidamente antes de que tengan la oportunidad de crecer y esparcirse. Hable con su médico sobre cuándo y qué tan seguido debería hacerse una revisión contra el cáncer. Su médico le explicará las diferentes pruebas que se usan para detectar diferentes tipos de cáncer. Esta es alguna información sobre tres tipos de revisiones contra el cáncer:

- **Cáncer del Colon:** Si tiene entre 50 y 75 años de edad, debe hacerse una prueba de cáncer del colon. La mayoría de las personas solo necesitarán una colonoscopia cada 10 años si la colonoscopia anterior fue negativa.
 - **Cáncer Cervical:** El cáncer cervical es uno de los tipos más fáciles de prevenir con pruebas de detección regulares. Es muy curable cuando se encuentra y trata a tiempo. Las mujeres entre 21 y 29 años de edad deben hacerse un Papanicolaou cada dos años. Las mujeres mayores de 30 años de edad, que han tenido tres resultados normales seguidos, deben hacerse un Papanicolaou cada tres años.
 - **Cáncer de Mama:** Todas las mujeres entre 50 y 74 años de edad deben hacerse un mamograma por lo menos cada dos años. Debe hablar con su médico para saber si debe empezar a hacerse las revisiones a una edad más temprana o si debe hacerse esta prueba más frecuentemente. Asegúrese de informarle a su médico si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama u otros tipos de cáncer.
- Puede encontrar más información sobre revisiones contra el cáncer en: www.health.ny.gov/diseases/cancer/educational_materials.

¿Listo para Dejar de Fumar? Deje que SHP lo Ayude!

Saque provecho del programa y los beneficios para dejar de fumar de SHP y reduzca su riesgo de tener una enfermedad cardíaca, apoplejía y cáncer del pulmón. SHP cubre lo siguiente:

- **Asesoramiento:** Todos los miembros de Medicaid y Family Health Plus que fuman son elegibles para seis sesiones de asesoramiento por año. Las embarazadas que son miembros y fuman tienen derecho a seis sesiones de asesoramiento durante el embarazo y seis después del parto.

- **Medicamento:** SHP cubre todos los medicamentos que lo pueden ayudar a dejar de fumar, tales como parches, gomas de mascar, pastillas, vaporizadores nasales, inhalantes y medicamentos prescritos. Puede encontrar una lista (también llamada formulario) de estos medicamentos cubiertos en nuestro sitio de Internet: www.suffolkhealthplan.com.

Para más información sobre el programa y los beneficios para dejar de fumar de SHP, por favor llame a nuestro Departamento de Servicios a Miembros al 1-877-747-6789.

Importante: Visite a su médico y pregúntele sobre cómo dejar de fumar y qué medicamentos pueden ser mejor para usted. Su médico le ayudará a encontrar una estrategia para dejar de fumar.

Para consejos valiosos e información, llame a Smokers' Quitline del Estado de Nueva York al número gratuito 1-866-697-8487 o visite www.nysmokefree.com.



líneas de vida

Cambios en los Beneficios de Medicaid y Family Health Plus

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York hizo varios cambios a los beneficios de Medicaid y Family Health Plus en 2011. Como resultado, todos los planes de Cuidados de Salud Manejados por Medicaid de Nueva York, incluyendo Suffolk Health Plan (SHP), han tenido que cumplir con los cambios.

Los beneficios que cambiaron más fueron los beneficios de farmacia, que incluyen medicamentos prescritos, medicamentos de venta libre y suministros. A partir del 1 de octubre de 2011, sus beneficios de farmacia están cubiertos por SHP y no por el programa de Medicaid. Ahora necesita usar su tarjeta de identificación de SHP en lugar de su tarjeta de Beneficios de Medicaid cuando surta sus prescripciones. Si necesita una nueva tarjeta de identificación de SHP, llame a nuestro Departamento de Servicios a Miembros al 1-877-747-6789. Para surtir su prescripción, debe acudir a una farmacia en la red Express Scripts. Por favor llame a Express Scripts si tiene cualquier duda al 1-877-782-8655. También ha habido cambios a copagos y a la lista de medicamentos cubiertos.

Otros beneficios que fueron afectados por los cambios incluyen:

- Servicios de Cuidado Personal (Sólo Medicaid)
- Terapia – Física, Ocupacional y del Lenguaje
- Fórmula Entrérica
- Calzado por Prescripción y Medias de Constricción (Sólo Medicaid)
- Dejar de Fumar

Su salud es importante para nosotros y haremos nuestro mejor esfuerzo para seguir proporcionándole servicios de salud de alta calidad. Para más información sobre cualquiera de estos cambios en los beneficios, por favor contáctenos al 1-877-747-6789 o visite nuestro sitio de Internet en www.suffolkhealthplan.com.



La Recertificación es Fácil con SHP

Cada año, cuando es tiempo para usted y su familia de renovar su cobertura del seguro de salud, nos esforzamos para ayudarlo a recertificar fácilmente. Enviamos cartas de recordatorio y también le llamamos para avisarle cuando es tiempo de recertificar. ¡Hasta podemos programar una visita con usted para repasar sus formas! Si le gustaría que uno de nuestros representantes lo visite en cualquier lugar que sea conveniente para usted, llámenos al 1-800-299-3750. Durante el proceso de recertificación, SHP trabaja con el Departamento de Servicios Sociales del Condado de Suffolk para asegurarse que su renovación sea aprobada. Cuando reciba su paquete de recertificación, sólo llámenos y lo ayudaremos a completar las formas. Si no recibe su paquete, llámenos y nos pondremos en contacto con el Departamento de Servicios Sociales por usted. **Por favor recuerde: Es muy importante que envíe sus documentos antes de la fecha registrada en su carta de recertificación; de lo contrario su cobertura de cuidados de salud se terminará!** ¡Le agradeceremos por quedarse con SHP!

!La Prevención es Crucial!

!Visitas rutinarias con su dentista y médico son importantes!

Cuidado Dental: Todos deberían ir al dentista por lo menos cada seis meses. Puede prevenir caries, enfermedades de las encías y otras condiciones peligrosas. Si tiene hijos, ¡haga una cita para ellos también! Si necesita ayuda para encontrar a un dentista que acepte SHP, llame a nuestro asociado dental, DentaQuest, al 1-888-307-6549.

Diabetes: Si tiene diabetes, asegúrese de pedirle a su médico estas cuatro pruebas por lo menos una vez al año:

- HbA1c: Revisea qué tan bien está controlando su nivel de azúcar en la sangre
- LDL: Revisea su nivel de colesterol "malo"
- Examen de Ojos Dilatados por un Especialista de Ojos: Revisea si sus ojos muestran lesiones
- Revisión de los Riñones: Para asegurarse que sus riñones están saludables

Presión Arterial Alta: Si su presión arterial es alta, hable con su médico sobre cómo controlarla. Su meta es tener una presión arterial abajo de 140/90. Las personas con diabetes necesitan tener como meta abajo de 130/80.