

Health Highlights

WINTER 2012

INVIERNO 2012

MassHealth
PCC Plan

A newsletter providing useful and current health information to PCC Plan Members and their families

Your First Visit to Your Primary Care Clinician

One of the most important steps to getting healthcare when you need it is to book the first appointment with your new PCC (your doctor or nurse practitioner) as soon as you can. You may also get a letter from the PCC asking you to call and set up your first appointment. Your first visit helps your doctor or nurse to get to know you and your health needs. Meeting with your new doctor or nurse can make it easier to get referrals to specialists and get prescriptions. These things cannot be done if your doctor doesn't get to know you.

When you go for your first appointment, bring in any information that is part of your medical history, such as current prescriptions, past surgeries, allergies to medications, immunization record, information about behavioral health conditions, and any medical concerns that you are facing.

Here are some questions to ask about your PCC's office:

- When is the office open?
- What do I do if I am sick when the office is closed?
- How do I get in for a sick visit?
- How do I cancel a visit that was booked but I can't make?
- How do I get referrals to the specialists I need?
- How do I get prescription refills?

Remember: If you want to change your PCC, call MassHealth Customer Service at 1-800-841-2900 (or 1-800-497-4648 for TTY). You can ask for names of PCCs who are taking new patients in your area if you need help finding one. You will get a notice in the mail with the name and contact information of your new PCC. ■

Su Primera Visita a Su Clínico de Asistencia Primaria

Uno de los pasos más importantes para obtener asistencia médica cuando la necesite es reservar una primera cita con su nuevo PCC (su médico o enfermero/a practicante). También puede que reciba una carta del PCC en la que se le pedirá de llamar y fijar la primera cita. Su primera visita ayudará a su médico o enfermera a conocerle a usted y a sus necesidades de salud. La reunión con su nuevo médico o enfermera puede facilitar el conseguir remisiones a especialistas y conseguir prescripciones. Estas cosas no pueden hacerse si su médico no le conoce. Cuando vaya a su primera cita, traiga cualquier

información que forme parte de su historial médico, como las actuales prescripciones, cirugías del pasado, alergias a medicaciones, informe de inmunizaciones, información acerca de las condiciones de salud conductual y cualquier problema médico que usted tenga.

He aquí algunas preguntas que puede hacer a la consulta de su PCC:

- ¿Cuándo está abierta la consulta?
- ¿Qué hago si estoy enfermo cuándo la consulta está cerrada?
- ¿Cómo llego para una visita de enfermedad?
- ¿Cómo anulo una visita que fue reservada pero que no puedo hacer?
- ¿Cómo consigo remisiones a los especialistas que necesito?
- ¿Cómo consigo una nueva prescripción?



Recuerde: Si usted quiere cambiar su PCC, llame al Servicio al Cliente de MassHealth al 1-800-841-2900 (o 1-800-497-4648 para TTY). Usted puede pedir nombres de PCCs que acepten nuevos pacientes en su área si necesita ayuda para encontrar uno. Le llegará un aviso por correo con el nombre y la información de contacto de su nuevo PCC. ■

The Benefits of Fluoride for Your Child

Tooth decay is one of the most common diseases in children. Cavities in baby teeth can cause pain and may make it hard for a child to eat, speak, sleep, or learn properly. It is recommended that a child should visit a dentist as soon as the first tooth comes through and no later than 12 months of age, but the primary care clinician (PCC) is often the first to examine a child's mouth.

One way to prevent tooth decay is to have fluoride varnish applied to your children's teeth. Fluoride varnish is easy to apply in the PCC's office, doesn't hurt, and takes less than two minutes. It is painted on the teeth with a brush and dries as soon as saliva in the mouth touches it. The child's teeth may look yellow after the varnish is put on. This is normal, and the color will disappear when the teeth are brushed the next day. Children may eat or have formula right after getting the varnish. It is safe to get another fluoride varnish treatment after three months with a doctor, a dentist, or at school. This treatment does not replace brushing your child's teeth, flossing, or taking a fluoride supplement.

Please visit www.masshealth-dental.net to find a dental provider or information about dental benefits. ■



Las Ventajas del Fluoruro para Su Hijo

La caries es una de las enfermedades más comunes en los niños. Las cavidades en los dientes de leche pueden causar dolor y pueden provocar que un niño tenga dificultades en comer, hablar, dormir o en el aprendizaje. Es recomendable que un niño vaya al dentista tan pronto como le salga el primer diente y antes de los 12 meses de edad, pero el clínico de asistencia primaria (PCC) es a menudo el primero en examinar la boca de un niño.

Una manera de prevenir la caries es aplicando el barniz de fluoruro a los dientes de los niños. El barniz de fluoruro es fácil de aplicar en la consulta del PCC, es indoloro y requiere menos de dos minutos para su aplicación. Se pinta en los dientes con un cepillo y se seca tan pronto como la saliva de la boca lo toca. Los dientes del niño pueden parecer amarillos después de aplicar el barniz. Esto es normal, y el color desaparecerá al cepillarse los dientes al día siguiente. Los niños pueden comer o tomar los preparados de fórmula inmediatamente después de la aplicación del barniz.

Después de tres meses se puede tener otro tratamiento de barniz de fluoruro con un médico, un dentista o en la escuela.

Este tratamiento no sustituye el cepillado de los dientes, el hilo dental o la toma de un suplemento de fluoruro para los niños.

Por favor, visite www.masshealth-dental.net para encontrar a un proveedor dental o para información sobre las ventajas dentales. ■

Please note that you can call MBHP to have this newsletter read to you or if you want to have a Spanish version sent to you. All written materials sent to Members are also available in Spanish, and can also be read to you by a Community Relations Representative. For copies of materials in English, Spanish, or for oral interpretations into other languages or to have written materials read to you, please call the **MBHP Community Relations Line at 1-800-495-0086 (press 1 for the English menu or 2 for the Spanish menu, then 4 then 1 to skip prompts)**, Monday through Thursday, 8 a.m.-5 p.m., and Friday, 9:30 a.m.-5 p.m. (English and other languages). To find a mental health provider, call the MBHP Clinical Access Line at 1-800-495-0086 (press 1 for the English menu or 2 for the Spanish menu, then 4 then 2 to skip prompts), 24 hours a day, 365 days a year.

Observe por favor que usted puede llamar MBHP para tener esto boletín leído a usted o si usted desea tener una versión en español enviada a usted. Todos los materiales escritos enviados a los Miembros están también disponibles en español, y se pueden también leer a usted por las representantes de la Comunidad de Relaciones de MBHP. Para las copias de materiales en inglés, o para las interpretaciones orales en otros idiomas o tener materiales escritos leído a usted, llame al **MBHP Línea de Comunidad de Relaciones al 1-800-495-0086 (oprima 1 para el menú en inglés o el 2 para el menú en español, entonces el 4 y entonces el 1 para brincar los anuncios.)**, lunes a jueves, 8 a.m.-5 p.m. y viernes, 9:30 a.m.-5 p.m. (inglés y otros idiomas). Para encontrar un proveedor(a) de salud mental, llame al MBHP Línea de Acceso Clínica al 1-800-495-0086 (oprima 1 para el menú en inglés o el 2 para el menú en español, entonces el 4 y entonces el 2 para brincar los anuncios), 24 horas al día, 365 días al año.

Recovery is a Journey

If you are in recovery from substance abuse, you may need to ask others for help to stay clean and sober. A Community Support Provider (CSP) may help you do this.

Your CSP will support you and help keep you from relapsing or falling back into bad habits. He or she can also try to help with housing problems, finding available resources and self-help groups in your community, and other things you may need help with. CSPs are there for you so you don't feel all alone in your recovery.

The benefits of recovery include:

- better relationships with family and friends
- feeling better about yourself
- being able to take care of yourself physically and emotionally
- being more effective at work and getting along better with co-workers

Preventing and reducing relapse

A CSP can help you come up with a Relapse Prevention Plan (RPP). Stress can lead to a relapse. The more you know what causes you stress, the better you will be at preventing relapse.

Talk with your CSP about the people, places, and things that trigger your cravings and put you at risk for relapse. Think about steps you can take to avoid these triggers and how you will handle them when you are faced with them. Write all of this down to form your RPP. Planning ahead will help you manage uncomfortable situations BEFORE they happen and be better prepared to face these challenges.

Relaxation tools such as breathing and meditation can help reduce stress and cravings. It's important to use these tools every day so that when you do get stressed, you can handle it with ease. Yoga and regular exercise are other useful tools. Simply taking a walk every day can decrease stress and improve your mood.

What are some warning signs that might mean you are headed for a relapse?

- Feeling nervous or anxious all the time
- Feeling irritated or angry more than usual
- Missing your appointments with doctors or therapists
- Feeling like people are against you
- Trying to get rid of stress by drinking or using a different drug than the one you have detoxed from
- Having stronger cravings or urges to use
- Becoming more stressed about money or overspending
- Overeating or not eating at all
- Feeling like you don't need sleep, or wanting to sleep all the time

If you have any of these signs, it is important to tell your CSP, PCC, or therapist so that you can get help right away. Don't wait until symptoms get worse.



There are a few ways to find a CSP. You can ask your behavioral health provider or PCC to help you find one. Or, you can go to the MBHP website (www.masspartnership.com) and click on "Find a Provider" on the left side of the home page. Or, you can call the MBHP Assessment unit at 1-800-495-0086 (press 1 for the English menu, then press 2, then ext. 455633) or the MBHP Clinical Access Line at 1-800-495-0086 (press 1 for the English menu, then press 4, then two to skip prompts). Start a Relapse Prevention Plan today and start changing your future. ■

Building Trust with Your Doctor

Sometimes we are afraid to share information with our primary care clinicians (PCCs) and other doctors, but it is very important to build trust together. You should share what is important to you so your doctor can keep your concerns in mind. This will help you and your PCC make decisions together about your health. For example, if you have a mental condition or an addiction, your PCC should know that you take psychiatric medications, or if you use alcohol or street drugs. If your doctor does not know these things, he or she might prescribe medications that do not work or that may harm you.

For example, Lyn Legere is a person who teaches about mental health and addictions recovery. She has always been careful about telling doctors about her psychiatric medications. When Lyn first met her doctor, she found that her doctor was interested in her and treated her with respect. Lyn says that the doctor "valued my strengths and self-knowledge, so that we could build a good relationship." Lyn now trusts her doctor.

When the doctor listens to her, Lyn feels that "this starts the process of creating trust." She also thinks that "if your doctor helps you to set your own health goals, this is a good place to start." Lyn now feels that she works with her doctor. Her doctor has helped her commit to her own good health, Lyn says.

If you are able to build a relationship of trust, you and your doctor can work together well. Then you are likely to feel better about your health. ■

La Recuperación es un Viaje

Si usted se está recuperando de una adicción de drogas, puede tener que pedir ayuda para estar limpio y sobrio. Un Proveedor de Apoyo Comunitario (CSP) puede ayudarle a hacerlo.

Su CSP le apoyará y le ayudará a evitar recaer o retroceder a hábitos perniciosos. Le ayudará también con los problemas de alojamiento, a encontrar recursos disponibles y grupos de autoayuda en su comunidad y otras cosas para las que necesite ayuda. Los CSP están ahí para ayudarle para que no se sienta totalmente solo en su recuperación.

Algunas de las ventajas de la recuperación son:

- mejores relaciones con la familia y los amigos
- sentirse mejor con usted mismo
- ser capaz de cuidarse de usted mismo física y emocionalmente
- ser más eficaz en el trabajo y llevarse mejor con los compañeros de trabajo

Prevenir y reducir la recaída

Un CSP puede ayudarle con un Plan de Prevención de Recaída (RPP). La tensión puede conducir a una recaída. Cuanto más conocimiento tenga de lo que le causa estrés, más podrá prevenir la recaída.

Hable con su CSP acerca de la gente, los sitios y las cosas que le provocan ansiedad y le ponen en peligro de recaída. Piense en los pasos que puede dar para evitar estas cosas y cómo las manejará cuando se enfrente a ellas. Anote todo esto para su RPP. Planificar con antelación le ayudará a manejar situaciones incómodas ANTES de que ocurran y estar mejor preparado para afrontar estos desafíos.

Las herramientas de relajación como la respiración y la meditación pueden ayudarle a reducir la tensión y la ansiedad.

Es importante usar estas herramientas cada día de modo que cuando se estrese, pueda manejarlo con facilidad. El yoga y el ejercicio regular son otras herramientas útiles. Simplemente, dar un paseo cada día puede disminuir la tensión y mejorar el humor.

¿Cuáles son algunas de las señales de advertencia que podrían significar que está cerca de una recaída?

- Sentirse nervioso o ansioso todo el tiempo
- Sentirse más irritado o enojado que de costumbre
- No asistir a las citas con los médicos o los terapeutas
- Imaginar que la gente está contra usted
- Tratar de superar la tensión bebiendo o usando productos diferentes al de la desintoxicación
- Tener ansias o impulsos más fuertes
- Estar más estresado sobre el dinero o el gasto excesivo
- Comer en exceso o no comer en absoluto
- No tener nada de sueño o desear dormir todo el tiempo

Si tiene cualquiera de estos síntomas, es importante decirlo al CSP, PCC o al terapeuta para obtener ayuda en seguida. No espere a que los síntomas empeoren.

Hay varios modos de encontrar un CSP. Puede pedirle a su proveedor de salud conductual o PCC que le ayude a encontrar uno. O bien, puede ir al sitio Web de MBHP (www.masspartnership.com) y clicar en “Find a Provider” (Encontrar un Proveedor) en el lado izquierdo de la página de inicio. O puede llamar a la unidad de Evaluación de MBHP al 1-800-495-0086 (marque 1 para el menú en inglés, luego marque 2, luego ext. 455633) o la Línea de Acceso Clínico de MBHP al 1-800-495-0086 (marque 1 para el menú en inglés, luego marque 4, luego 2 para saltar las indicaciones). Empiece hoy un Plan de Prevención de Recaída y empiece a cambiar su futuro. ■

Crear Confianza con Su Médico

A veces tenemos miedo de compartir la información con nuestros clínicos de asistencia primaria (PCCs) y otros médicos, pero es muy importante crear una confianza juntos. Debería compartir lo que es importante para usted, de modo que su médico pueda tener en cuenta sus preocupaciones. Esto le ayudará a usted y a su PCC a tomar decisiones juntos sobre su salud. Por ejemplo, si usted tiene una afección mental o una adicción, su PCC debe saber que usted toma medicación psiquiátrica, o si bebe alcohol o consume drogas. Si su médico no sabe estas cosas, él o ella podrían prescribir medicaciones que no funcionan o que pueden dañarle.

Por ejemplo, Lyn Legere es una persona que enseña recuperación de dependencias y salud mental. Siempre le ha preocupado informar a los médicos sobre sus medicaciones psiquiátricas. Cuando Lyn se encontró por primera vez con su médico, descubrió que su médico estaba interesado en ella y que la trataba con respeto. Lyn dice que el médico “valoró mis puntos fuertes y mi conocimiento de mí misma, de modo que pudimos construir una buena relación”. Lyn ahora confía en su médico.

Cuando el médico la escucha, Lyn siente que “esto inicia el proceso de crear confianza”. También piensa que “si tu médico te ayuda a establecer tus propios objetivos de salud, esto es un buen punto de partida”. Lyn siente ahora que trabaja con su médico. Su médico la ha ayudado a comprometerse con su propia buena salud, dice Lyn.



If your kids are a size...



small



medium



large

then they need flu vaccines.

Flu protection is recommended in sizes 6 months through 18 years.

The flu can be a serious disease for children of all ages, causing them to miss school, activities, or even be hospitalized. CDC and doctors recommend flu vaccinations for everyone 6 months and older.

For more information, visit <http://www.flu.gov> or <http://www.cdc.gov>



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Important

Keep your doctor's office informed.

- If you can't go to an appointment, call the doctor's office at least one day before.
- Let your doctor's office know if you move or if you get a new phone number.

Contact Information

Call MassHealth Customer Service Center at 1-800-841-2900 or 1-800-497-4648 (TTY) when you

- Change your primary care doctor
- Change your address or phone number
- Need information about covered services
- Wish to make a complaint about your healthcare
- Receive a bill. With MassHealth, you should not receive a bill, except co-pays that may apply.
- Need to report a lost card

Call the Massachusetts Behavioral Health Partnership (MBHP) at 1-800-495-0086, Ext. 455633 or 1-877-509-6981 (TTY) for the following:

- Names and numbers of mental health or substance abuse treatment providers
- If you can't find your doctor's phone number
- Information about mental health or substance abuse benefits and claims
- Peer support and other self-help resources
- Customer service if you are not satisfied with your mental health or substance abuse care

MassHealth online: www.mass.gov/masshealth
MBHP online: www.masspartnership.com

Si sus niños son de talla...



pequeña



mediana



larga

necesitan vacunarse contra la influenza.

La protección contra la se recomienda de los 6 meses a los 18 años de edad.

La influenza puede ser una enfermedad grave para los niños de todas las edades, causándoles que falten a la escuela, dejen de hacer sus actividades y hasta hospitalizarse. Los CDC (Centros para el control y prevención de las enfermedades) y los doctores recomiendan que todas las personas reciban la vacuna contra la influenza a partir de los 6 meses.

Para obtener más información, visite <http://www.flu.gov> o <http://www.cdc.gov>



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Importante

Mantenga informado al personal del consultorio de su doctor.

- Llame al consultorio cuando no pueda acudir a una cita. Debe llamar al menos un día antes de la cita.
- Informe al consultorio si se cambia de residencia o si obtiene un número telefónico nuevo. De esta forma, el consultorio siempre sabrá cómo comunicarse con usted.

Información de Contacto

Llame al Centro de Servicio al Cliente de MassHealth en 1-800-841-2900 o 1-800-497-4648 (TTY) para lo siguiente:

- Cambia de médico de atención primaria.
- Cambia su dirección o número telefónico.
- Necesita información sobre servicios cubiertos.
- Desea quejarse de la atención médica.
- Recibe una cuenta de cobro del MassHealth. No deberá recibir cuentas de cobro, excepto co-pago que pueda aplicarse.
- Necesita informar sobre la pérdida de una tarjeta.

Llame el Massachusetts Behavioral Health Partnership (MBHP) en 1-800-495-0086, Ext. 455633 o 1-877-509-6981 (TTY) para lo siguiente:

- Conocer los nombres y números de los proveedores de tratamiento de salud mental y abuso de sustancias.
- Si usted no puede encontrar el número de teléfono de su proveedor.
- Información sobre los beneficios para la salud mental o abuso de sustancias y para quejas.
- Obtener ayuda de otros pacientes y recursos de auto ayuda.
- Servicio al cliente si no está satisfecho con su cuidado de salud mental o de abuso de sustancias.

MassHealth de Internet: www.mass.gov/masshealth
MBHP de Internet: www.masspartnership.com



100 High Street
3rd Floor
Boston, MA 02110

PRESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
DANBURY, CT
PERMIT NO. 48

Important health information inside . . .
Contiene información importante sobre su salud . . .

Compare Labels, Choose Less Sodium Compare Etiquetas, Elija Menos Sodio

Eating too much sodium can raise your blood pressure and put you at risk for heart attack and stroke. Do you know how much is too much or which foods have the most sodium? The answers might surprise you! Salt contains sodium, so people often use the two words to mean the same thing.

Most restaurant meals and processed foods are full of salt — that means your salt shaker is not the real problem! Only a small amount of the sodium we eat comes from salt we add while cooking or eating. Most of the salt we eat — nearly 80% — is already in the food we buy. Most pre-packaged, processed, and restaurant foods such as frozen meals, pizza, bread, cold cuts, soup, and condiments (ketchup, soy sauce, barbeque sauce, etc.) are very high in sodium.

Many adults should eat no more than 2,300 milligrams of sodium daily, but most of us eat 3,400 mg each day. You should be even more careful and eat no more than 1,500 mg daily if:

- You are 51 years of age or older
- You are African-American
- You have high blood pressure
- You have diabetes
- You have chronic kidney disease



What can you do to eat less sodium?

Compare labels! When you go food shopping, look for sodium on nutrition labels and compare the amount in different brands of the same item. Many foods that look the same may have very different sodium levels. Choose the brand with the lower sodium number. When eating at restaurants, look for low-sodium menu items and ask the chef to cook your food without added salt.

Next time you shop, take a few moments to look at the sodium in your favorite foods. You might be surprised! And remember: Compare Labels. Choose Less Sodium. For more information, visit www.mass.gov/dph/salt. ■

Consumir demasiado sodio puede elevar la tensión arterial y ponerle en peligro de un ataque cardíaco o una apoplejía. ¿Sabe usted cuánto es demasiado o qué alimentos tienen mayor parte de sodio? ¿La respuesta podría sorprenderle! La sal contiene sodio, de modo que la gente a menudo utiliza las dos palabras para indicar lo mismo.

La mayoría de las comidas de restaurante y los alimentos tratados están llenos de sal — ¡esto significa que su salero no es el verdadero problema! Sólo una pequeña cantidad del sodio que comemos viene de la sal que añadimos cocinando o comiendo. La mayor parte de la sal que comemos — casi el 80% — ya está en la comida que compramos. La mayor parte de las comidas preempaquetadas, tratadas y de restaurante, como las comidas congeladas, pizzas, pan, embutidos, sopas y condimentos (ketchup, salsa de soja, salsa barbacoa, etc.) son muy altos en sodio.

Muchos adultos no deberían consumir más de 2,300 miligramos de sodio al día, pero la mayoría de nosotros consumimos 3,400 miligramos cada día. Usted debería tener aún más cuidado y no consumir más de 1,500 miligramos diariamente si:

- Tiene más de 50 años
- Si es afroamericano
- Si tiene hipertensión
- Si tiene diabetes
- Si tiene una enfermedad renal crónica

¿Qué puede hacer para consumir menos sodio? ¡Compare etiquetas! Cuando haga la compra, busque las etiquetas de sodio o nutrición y compare la cantidad en las diferentes marcas del mismo artículo. Muchos alimentos que parecen lo mismo pueden tener niveles de sodio muy diferentes. Elija la marca con el menor número de sodio. Cuando coma en restaurantes, busque opciones del menú bajas en sodio y pida al chef que le cocine la comida sin añadir sal.

La próxima vez que vaya a la compra, dedique un tiempo a mirar el contenido de sodio de sus alimentos favoritos. ¡Podría quedar sorprendido! Y recuerde: Compare etiquetas. Elija menos sodio. Para más información, visite www.mass.gov/dph/salt. ■