

House Call

A Newsletter for the Members and Friends of Maricopa Health Plan



MARICOPA
HEALTH PLAN

Count on us to care.

managed by



inside this issue:

En esta edición:

page 7

Protect your child

Protega a su hijo

pages 8-9

Portion distortion

Distorsión de porciones

pages 14-15

Meet Children's
Rehabilitative
Services

*Conozca de los servicios
de rehabilitación de los
niños*

page 16

Dental Health

Salud Dental

Protect Your Skin – Plan Ahead

Living in Arizona, we are exposed to bright sunlight all year. Without protection, we are at increased risk for sunburns, skin cancer and vision problems. So, what can we do to protect ourselves? There are some simple steps we can take to reduce our risk.

Sunscreen – bring your sunscreen everywhere so that you are prepared. Use sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 15. Apply it 30 minutes before you go outside. If you don't like lotions, there are now many other types available – gels, creams, wipes and sprays. There are even makeup and lip balms that have a SPF of 15 or greater. Don't forget to check expiration dates to be sure they are still effective.

Avoid the midday sun – from 9 a.m. to 3 p.m. These hours are the worst for ultraviolet (UV) light exposure. Many burns occur when outdoor activities last longer than expected.

Proteja su piel – Por anticippo

Viviendo en Arizona, estamos expuestos a la luz solar durante todo el año. Sin protección, se corre un riesgo mayor para las quemaduras solares, problemas de visión y el cáncer de la piel. Por lo tanto, ¿qué podemos hacer para protegernos? Hay algunos pasos que podemos tomar para reducir nuestro riesgo.

Protector solar – lleve su protector solar a todas partes, para estar preparado. Utilice protector solar con un factor de protección solar (SPF) de 15 o más. Aplíquelo 30 minutos antes de salir. Si no le gustan las cremas, ahora hay muchos otros tipos



Find some shade if you can. If you have to be outside, try to take a break away from the sun.

Cover your head – up to 80% of skin cancers occur on the head and neck. Use a wide brimmed hat to shade your face, ears, scalp and neck. If you use a baseball cap, don't forget

continued on page 3

disponibles como- geles, cremas, toallitas y atomizadores (sprays). Hay incluso maquillaje y bálsamos para los labios que tienen un SPF de 15 o más. No olvide verificar las fechas de caducidad para asegurarse de que todavía están vigentes.

Evitar el sol del mediodía – de 9 a.m. a 3 p.m. Estas horas son las peores para la exposición de la luz ultravioleta (UV). Muchas quemaduras ocurren cuando las actividades al aire libre duran más tiempo de lo esperado. Si es posible, busque alguna

continua en la página 3



Are you at risk for getting **Diabetes?** (high blood sugar)

Take this simple quiz to find out:

- What is your age?
- Do either of your parents have diabetes?
- Do any brothers or sisters have diabetes?
- What is your race/ethnicity?
- Do you have high blood pressure?
- Has your doctor said you have high cholesterol?
- Are you overweight?
- What is your activity level compared to others your age?

Diabetes is an illness where your blood sugar is high. A lot more people have diabetes now than in the past. Today, people exercise less. They also weigh more. Most non-Caucasians are at an increased risk. A parent, brother or sister with diabetes also makes your risk higher. People over the age of 45 are at a higher risk when combined with other factors. High blood pressure also increases your risk.

Why should you care if you have Diabetes? Diabetes can lead to other serious health problems. This includes stroke, nerve damage and blindness, just to name a few.

What are the symptoms of Diabetes? You may have some of these:

- Need to go to the bathroom a lot – urinate
- Thirsty even if you recently had something to drink
- Hungry more than usual
- Tired more than normal
- Weight loss
- Blurry vision

What should you do if you are having any of these symptoms? Make an appointment with your doctor as soon as possible. Let their office clerk know you are concerned about diabetes. You may need to do lab work before your visit.

What can you do to reduce your Risk? Work on risk factors you can improve. Eat healthy meals low in fat and sugar. Increase your activity level. Start with short walks, if possible. Discuss activity first with your doctor if you have other health problems. Take all of your medicine as directed. Keep your doctor appointments. Do your routine health screening yearly.

¿Está en riesgo de contraer diabetes?

(Alto nivel de azúcar en la sangre)

Tome esta sencilla prueba para darse cuenta:

- ¿Cuál es su edad?
- ¿Alguno de tus padres tiene diabetes?
- ¿Alguno de sus hermanos o hermanas tiene diabetes?
- ¿Cuál es su raza/etnia?
- ¿Tiene presión arterial alta?
- ¿Le ha dicho su médico que tiene alto colesterol?
- ¿Está en sobrepeso?
- ¿Cuál es su nivel de actividad en comparación con otros de su edad?

La diabetes es una enfermedad donde su azúcar en la sangre es alta. Muchas más personas tienen diabetes ahora que en el pasado. Hoy en día, la gente se ejercita menos. También pesan más. La mayoría no-Caucásicos corren un mayor riesgo. También, esta en mayor riesgo, si uno de sus padres o hermano o hermana tiene diabetes. Las personas mayores de 45 años corren un mayor riesgo cuando se combina con otros factores. Presión arterial alta también aumenta su riesgo.

¿Por qué debería usted de tener cuidado si tienes diabetes? La diabetes puede llevar a otros problemas de salud graves. Esto incluye embolia, un daño a los nervios y ceguera, sólo por nombrar unos pocos.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes? Puede tener algunos de estos:

- Necesidad de ir mucho al baño – orinar
- Sed, incluso, si recientemente había tomado alguna bebida
- Hambre, más de lo habitual
- Cansado más de lo normal
- Pérdida de peso
- Visión borrosa

¿Qué debe hacer si tiene cualquiera de estos síntomas? Hacer una cita con su médico tan pronto como sea posible. Hacerle saber al empleado de oficina que le preocupa la diabetes. Es posible que deba hacerse estudios de laboratorio antes de su visita.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo? Trabajar sobre factores de riesgo que se pueden mejorar. Comer comidas saludables bajas en grasa y azúcar. Aumentar el nivel de actividad. Inicie con paseos cortos, si es posible. Discuta la actividad primero con su médico si tiene otros problemas de salud. Tomar todas sus medicinas como se le indicó. Mantener sus citas con el médico. Hacer su rutina de salud anual de detección.

Protect Your Skin – Plan Ahead

continued from page 1

to add sunscreen to your exposed ears and the back of your neck.

Protect your skin – loose fitting long sleeved shirts and long pants with tightly woven fabric are best. Did you know that most T-shirts have a much lower rating than the recommended SPF 15?

Don't forget your sunglasses – shades may be 'cool' but they are also the best way to protect your eyes from the UV rays. They protect the skin around your eyes and reduce your risk of getting cataracts. Look for glasses that block both UVA and UVB rays. Wrap-around sunglasses that hide the sides of your eyes from UV rays are better.

Using these tools will reduce your risk of suffering from sun exposure. For more information, go to the Centers for Disease Control and Prevention website, http://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/prevention.htm.

Adapted from Centers for Disease Control and Prevention, "Choose Your Cover" brochure and the above website.

Proteja su piel – Por anticipo

continuación de la página 1

sombra. Si tiene que estar en el exterior, intente tomar un descanso lejos del sol.

Cubra su cabeza – hasta al 80% de los cánceres de piel se producen en la cabeza y el cuello. Utilice un amplio sombrero que de sombra a su cara, orejas, cuero cabelludo y el cuello. Si utiliza una gorra de béisbol, no olvide usar protección solar a lo expuesto de sus orejas y la parte posterior de su cuello.

Proteger su piel – camisas sueltas de manga larga y pantalones largos de tejido comprimido son los mejores. ¿Sabía usted que la mayoría de las camisetas tienen una calificación mucho menor que la recomendada SPF 15?

No olvide sus gafas de sol – los tonos sombreados pueden ser 'suaves' (para estar "en onda") pero también son la mejor manera de proteger los ojos de los rayos UV. Protegen la piel alrededor de los ojos y reducen el riesgo de contraer cataratas. Busque gafas que bloqueen tanto, los rayos UVA como los UVB. Las gafas que cubren los lados de los ojos, son mejor, porque los protegen de los rayos UV.

Con estas herramientas podrá disminuir su riesgo de padecer de exposición al sol. Para obtener más información, vaya a la página de los Centros de Control y prevención de enfermedades http://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/prevention.htm.

Adaptado de centros para el control y la prevención, "Elegir su portada" folleto y el sitio Web anterior.

Take Action: Get Healthy!

If you're not leading a healthy life, there is no better time to get started. Take action now for a healthier lifestyle.

Check-ups/Screenings

Getting regular check-ups and screenings could save your life. You can find out if you have diabetes, high blood pressure and certain cancers. You can talk to your doctor about other health concerns you may have during your visits. Vaccines for pneumonia and the H1N1 and seasonal flu are available too.

Nutrition

What you eat today could affect you many years down the road. Do not ignore the warnings against fats, salt and sugar. Read food labels to find the calories, fat, salt and sugar content. Soda pop and juices contain a lot of sugar unless they are labeled low calorie. Fast food places are adding healthier options to their menu like salads and grilled chicken. If you try, you can find healthy choices for your less healthy favorites.

Fitness and Exercise

It takes only 30 minutes a day to gain the benefits of exercise. It doesn't need to be 30 minutes all at once. Take a 15-minute walk in the morning. Then add another walk in the evening. Ask someone to go with you or take your pet for a walk to make it more enjoyable. As you get in better shape, you can increase your exercise routine. Don't let the excuse "there is not enough time to exercise" keep you from getting fit.



Tome acción: ¡Póngase Saludable!

Si usted no está llevando una vida sana, no hay mejor tiempo para comenzar. Actúe hoy mismo para un estilo de vida más saludable.

Chequeos y revisiones

Obtener chequeos y revisiones regulares podría salvar su vida. Usted puede saber si tiene diabetes, presión arterial alta y ciertos cánceres. Puede hablar con su médico acerca de otras preocupaciones de salud que puede tener durante sus visitas. Vacunas para la neumonía y el H1N1 y la gripe temporal también están disponibles.

Nutrición

Lo que come usted hoy podría afectarle muchos años después. No ignore las advertencias contra las grasas, la sal y el azúcar. Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar las calorías, grasa, contenido de sal y el azúcar. La soda y los jugos contienen una gran cantidad de azúcar, al menos que estén marcados bajo en calorías. Los lugares de comida rápida están agregando opciones más saludables a su menú como ensaladas y pollo a la parrilla. Si lo intenta, usted puede encontrar opciones saludables para sus comidas no tan saludables.

Ejercicio y el bien estar

Sólo toma 30 minutos al día para obtener los beneficios del ejercicio. No es necesario hacer todos los 30 minutos a la vez. Camine 15 minutos en la mañana. Luego agregue otro paseo en la noche. Pídale a alguien que vaya con usted o lleve a su mascota a caminar para que sea más agradable la caminata. Como se vaya poniendo en mejor forma, usted puede aumentar su rutina de ejercicios. No deje que la excusa de "no tiene el tiempo suficiente para ejercitar" evite su bien estar.





HPV (Human Papillomavirus) Vaccine Available

The HPV Vaccine is a covered benefit for members 11 – 26 years of age. It is recommended for girls 11-12 years of age. It is important for girls to get the vaccine before becoming sexually active. This way they won't have already been exposed to the virus. The HPV vaccine is a 3-dose series.

What is HPV? This question has been answered by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC):

- HPV is the most common sexually transmitted virus in the United States.

- There are about 40 types of HPV. About 20 million people in the U.S. are infected, and about 6.2 million more get infected each year. HPV is spread through sexual contact.
- Most HPV infections don't cause any symptoms, and go away on their own. But HPV is important mainly because it can cause **cervical cancer** in women. Every year in the U.S. about 10,000 women get cervical cancer and 3,700 die from it. It is the 2nd leading cause of cancer deaths among women around the world.

- HPV is also associated with several less common types of cancer in both men and women. It can also cause genital warts and warts in the upper respiratory tract.
- More than 50% of sexually active men and women are infected with HPV at sometime in their lives.
- There is no treatment for HPV infection, but the conditions it causes can be treated.

Women who get the vaccine still need to be screened for cervical cancer at least every three years.

Acknowledgement: Resource: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Vacunas de VPH (Papilomavirus humano) disponible

La vacuna de VPH es un beneficio cubierto para los miembros de 11 a 26 años de edad. Se recomienda para las niñas de 11 a 12 años de edad. Es importante para las niñas obtener la vacuna antes de ser activas sexualmente. De esta forma ellas no han sido expuestas al virus. La vacuna de VPH es una serie de 3 dosis.

¿Qué es el VPH? Esta pregunta ha sido contestada por el Centros de Control y Prevención (CDC):

- VPH es el virus de transmisión sexual más común en los Estados Unidos.
- Hay alrededor de 40 tipos de VPH. Cerca de 20 millones de personas en los Estados Unidos están infectados, y cerca de 6.2 millones más se infectan cada año. VPH se propaga a través del contacto sexual.

- Mayoría de las infecciones de VPH no causa ningún síntoma y desaparece por sí misma. Sin embargo, el VPH es importante, principalmente porque puede causar **cáncer del cuello uterino** en las mujeres. Cada año en los Estados Unidos alrededor de 10,000 mujeres obtienen cáncer cervical y 3,700 mueren de él. Es la 2da causa principal de muertes por cáncer en las mujeres alrededor del mundo.
- VPH también está asociado con varios tipos menos comunes de cáncer en hombres y mujeres. También

puede causar verrugas genitales y verrugas en las vías respiratorias superiores.

- Más del 50% de mujeres y hombres activos sexualmente han sido infectados con el VPH en algún momento en sus vidas.
- No hay tratamiento para la infección del VPH, pero las condiciones que causa se pueden tratar.

Las mujeres que reciben la vacuna todavía necesitan ser revisadas para el cáncer cervical por lo menos cada tres años.

Reconocimiento: Recurso: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

How to Be Healthy While You're Pregnant

Are you pregnant? Have you made an appointment with your doctor yet? As soon as you find out that you are pregnant, you need to go see your doctor to make sure that you and your baby stay healthy. It is very important you see your doctor within the first 3 months of your pregnancy.

Your doctor will want to see you many times during your pregnancy. When you go, your doctor will tell you what vitamins you need to take so your baby will grow and be healthy. Your doctor will also take pictures of your baby with a machine called an "ultrasound." You and your doctor will get to see pictures of your baby as it grows inside of you. This also helps your doctor see how well the baby is growing.

When you see your doctor, you can ask for a confidential HIV test. If you have HIV it is possible to prevent HIV from being passed to your baby.

It is very important that you make and keep appointments while you are pregnant. Having regular doctor visits will lower the baby's chances of birth defects and other problems. It will also help lower problems during birth.

Have a happy and healthy pregnancy!

*Acknowledgments: Centers for Disease Control and Prevention
(<http://www.cdc.gov>)*

Como estar saludable mientras está embarazada

¿Está embarazada? ¿No ha hecho una cita con su médico todavía? Tan pronto como usted sepa que está embarazada, debe ir a ver a su médico para asegurarse de que usted y su bebé permanezcan sanos. Es muy importante que consulte a su médico dentro de los tres primeros meses de su embarazo.

Su médico querrá verla muchas veces durante su embarazo. Cuando vaya, su médico le dirá qué vitaminas necesita tomar para que su bebé crezca y este saludable. Su médico también tomará fotografías del bebé con una máquina llamada "ecografía" (ultrasonido). Usted y su



médico podrán ver fotos del bebé de como crece dentro de usted. También esto ayuda a su médico a ver qué tan bien está creciendo el bebé.

Cuando usted vea a su médico, puede pedir una prueba de VIH confidencial. Si tienes VIH, es posible prevenir que el VIH se pase a su bebé.

Es muy importante que usted haga y cumpla con sus citas mientras esta embarazada. Las visitas regulares al médico reducirán la posibilidad de defectos de nacimiento y otros problemas. Y también ayudara a reducir los problemas durante el parto.

¡Que tenga un embarazo feliz y saludable!

Reconocimientos: Centros para el control y la prevención (<http://www.CDC.gov>)



Keep track

The Arizona School Immunization law requires children be up-to-date on their immunizations (shots) to attend school or child care.

- Keep a record of what shots your child gets and when.
- A shot record helps you and your doctor keep your children's shots on schedule.
- If you move or change doctors having an up-to-date shot record might prevent your child from getting extra shots.

Remember to always take your shot records to all of your child's doctor visits.

Mantenga el registro

La ley de inmunización de la escuela de Arizona requiere que los niños estén actualizados con sus inmunizaciones (vacunas) para poder asistir a la escuela o centro de cuidado (guardería).

- Mantenga un registro de que vacunas su hijo obtiene y cuándo.
- Un registro le ayuda a usted y su médico mantener las vacunas de sus hijos en la programación.
- Si se muda o cambia de médico, el tener un registro actualizado de vacunas pueden impedir que a su hijo le den vacunas adicionales.

Recuerde de siempre llevar su registro de vacunas a todas las visitas al médico de su hijo.

Protect your child

Parents are always worried about the health and safety of their children and take many steps to protect them. These things go from childproof doors to child safety seats. Another way to protect children is by giving them vaccines. Vaccines are shots. They work to protect children from illnesses. They protect children by helping prepare their bodies to fight serious diseases.

If a child does not have their vaccines and is exposed to a disease, the child's body may not be strong enough to fight the disease. Vaccines can prevent things, like whooping cough, measles, and polio. Those same germs are around today, but getting vaccines helps stop these diseases.

Most babies get a vaccine at birth. If this doesn't happen, a baby might get a vaccine at the newborn visit. Most of these vaccines are started during well-child check-ups when a child is very young. Other important well-child check-ups include:

- 2 months
- 4 months
- 6 months
- 9 months
- 12 months
- 15 months
- 18 months
- 24 months

Please call your doctor and ask about your child's shots so your child can be protected.

If you need a ride to your doctor, please call Member Services at 1-800-582-8686. They can help you set that up.

Acknowledgments: Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)

Protega a su hijo

Los padres siempre están preocupados por la salud y la seguridad de sus hijos y toman muchas medidas para protegerlos. Estas cosas son desde asegurar las puertas a los asientos de seguridad para niños. Otra manera de proteger a los niños es dándoles las vacunas. Las vacunas son inyecciones. Trabajan para proteger a los niños de enfermedades. Protegen a los niños ayudando a preparar sus cuerpos para luchar contra enfermedades graves.

Si un niño no tiene sus vacunas y está expuesto a una enfermedad, puede ser que el cuerpo del niño no este lo suficientemente fuerte para luchar contra la enfermedad. Las vacunas pueden prevenir cosas, como la tos ferina, el sarampión y la poliomielitis. Esos mismos gérmenes todavía existen hoy en día, pero la obtención de vacunas ayuda a parar estas enfermedades.

La mayoría de los bebés reciben una vacuna al nacer. Si esto no ocurre, un bebé podría obtener una vacuna en la visita de recién nacido. La mayoría de estas vacunas se inician durante los chequeos de rutina para niños, cuando un niño es muy pequeño. Otros chequeos importantes para niños son a los:

- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses

Por favor llame a su médico y pregúntele sobre vacunas de su hijo, para que su hijo pueda estar protegido.

Si usted necesita un transporte a su médico, por favor llame a servicios para miembros al 1-800-582-8686. Ellos pueden ayudarle.

Reconocimientos: Centros para el control y la prevención (<http://www.CDC.gov/>)



Portion Distortion

Anyone eating on the run or at restaurants has probably noticed that food portions have gotten larger. Some portions are called “super size,” while others have simply grown in size and provide enough food for at least two people. With this growth have come increases in waistlines and body weight.

To see if you know how today's portions compare to the portions available 20 years ago, quiz yourself on Portion Distortion I (2003) and Portion Distortion II (2004). You will also learn about the amount of physical activity required to burn off the extra calories provided by today's portions. We hope you find Portion Distortion insightful and fun. We also hope that next time you eat on the run, you will think twice about the food portions offered to you.

1.) 20 years ago one 8 oz cup of coffee (with whole milk and sugar) was 45 calories.

A Mocha Coffee today (with steamed whole milk and mocha syrup) is how many calories?
100, 350 or 450?

Today's 16 ounce cup of coffee has 350 calories. This is 305 calories more than 20 years ago. Today's coffee drinks have a lot of added sugar, milk and syrup which increase the calories.

Now guess how long you will have to walk in order to burn those extra 305 calories?

2 hours and 15 minutes, 1 hour and 20 minutes or 3 hours?

If you walk approximately 1 hour 20 minutes you will burn 305 calories.

2.) Two slices of pepperoni pizza 20 years ago had 500 calories.

How many calories do you think are in today's large pizza slices?
1,200, 850 or 1,000?

Today 2 large slices of pizza slices total 850 calories. This is 350 more than pizza 20 years ago.

How long will you have to play golf (while walking and carrying clubs) in order to burn the extra 350 calories?

3 hours, 1 hour or 2 hours

If you play golf (while walking and carrying your clubs) for 1 hour, you will burn 350 calories.

3.) One and half cups of chicken Caesar salad had 390 calories 20 years ago.

How many calories do you think are in today's chicken Caesar salad?
790, 520 or 650?

Today's three cup chicken Caesar salad has 790 calories. This is 400 more calories than 20 years ago. Using only dressing on the side and using only half will help cut a lot of the calories.

How long will you have to walk the dog in order to burn the extra 400 calories?

1 hour 20 minutes, 2 hours or 3 hours

If you walk the dog for 1 hour and 20 minutes, you will burn 400 calories.

4.) A cheeseburger 20 years ago had 333 calories.

How many calories do you think is in today's cheeseburger?
590, 620 or 700 calories

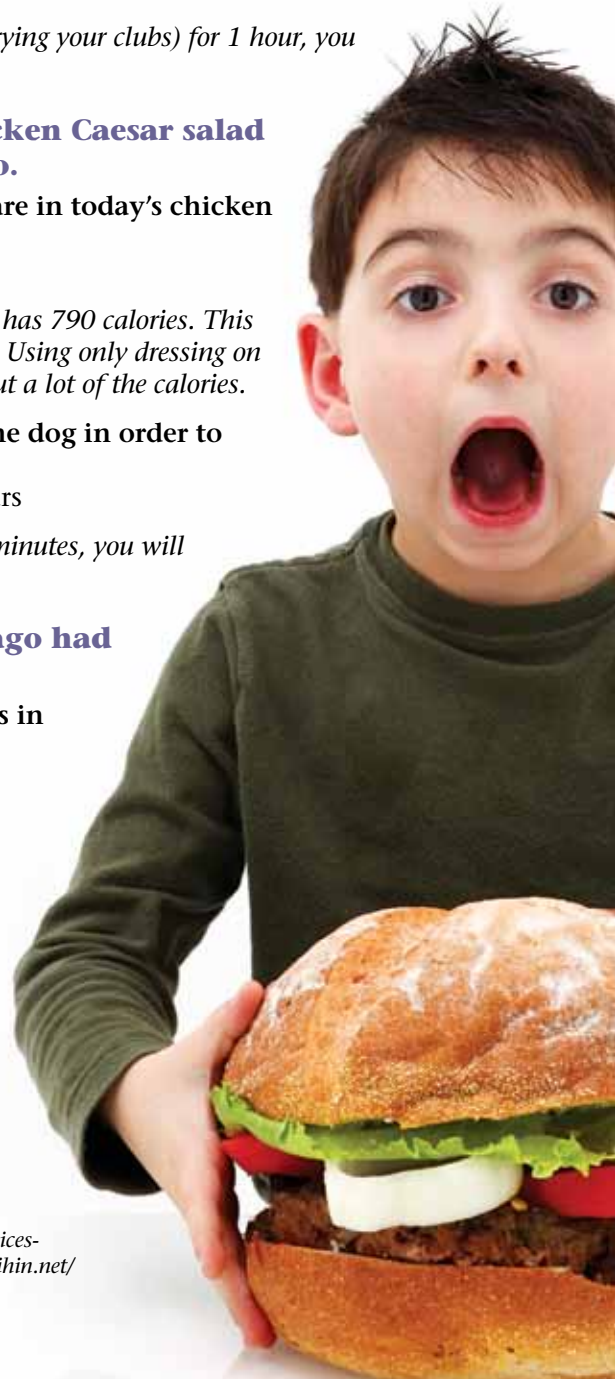
Today's fast food cheeseburger has 590 calories. This is 257 more calories than the same cheeseburger 20 years ago.

Now guess how long you will have to lift weights in order to burn those extra calories?

1 hour, 1 hour 30 minutes or 30 minutes

If you lift weights for 1 hr and 30 minutes you will burn approximately 257 calories.

Resource: Department of Health and Human services- National Institute of Health (<http://hp2010.nhlbihin.net/portion/>)



Distorsión de Porciones

Cualquier persona que come apurada o en restaurantes ha notado que las porciones de los alimentos han crecido. Algunas porciones son llamadas "tamaño súper", mientras que otros simplemente han crecido en tamaño y proporcionan suficiente alimento para al menos dos personas. Con este crecimiento han llegado los aumentos a la cintura y el peso corporal.

Para saber cómo las porciones de hoy se comparan a las porciones disponibles hace 20 años, haga el cuestionario usted mismo en la distorsión de porciones I (2003) y de distorsión de porciones II (2004). También aprenderá acerca de la cantidad de actividad física que se requiere para quemar las calorías adicionales proporcionadas por las porciones de hoy. Esperamos que encuentre distorsión de porciones, sutil y divertida. También esperamos que la próxima vez que usted coma apurada que piense dos veces en las porciones de alimentos que se le ofrecen.

1.) Hace 20 años una taza de 8 oz. de café (con leche entera y azúcar) contenía 45 calorías.

¿Sabe cuantas calorías tiene un café mocha de hoy (con leche entera de al vapor y jarabe de mocha)?

¿100, 350 o 450?

Una taza de 16 oz. de café hoy en día contiene 350 calorías. Estas son 305 calorías adicionales de las de hace más de 20 años.

Las bebidas de café de hoy en día tienen mucha más adición de azúcar, de leche y de jarabes que aumentar las calorías.

¿Ahora adivine cuánto tendrá que caminar con el fin de quemar esas 305 calorías adicionales?

¿2 horas y 15 minutos, 1 hora y 20 minutos o 3 horas?

Si camina aproximadamente 1 hora y 20 minutos quemará 305 calorías.

2.) Dos rebanadas de pizza de pepperoni hace 20 años tenían 500 calorías.

¿Cuántas calorías cree que se encuentran en las rebanadas de pizza grande de hoy en día?

¿1.200, 850 o 1.000?

Hoy en día 2 rebanadas de pizza grandes contienen un total de 850 calorías. Estas son 350 calorías mas de la pizza de hace 20 años.

¿Cuánto tiempo tendrá usted que jugar golf (mientras camina y carga los palillos de golf) con el fin de quemar las 350 calorías adicionales?

3 horas, 1 hora o 2 horas

Usted tendrá que jugar golf (mientras camina y carga sus palillos de golf) durante 1 hora para quemar esas 350 calorías adicionales.

3.) Una porción de una taza y media de ensalada de pollo estilo César tenía 390 calorías hace 20 años.

¿Cuántas calorías cree que están en la ensalada de pollo estilo César de hoy en día?

¿790, 520 o 650?

Una porción de una taza y media de ensalada de pollo estilo César contiene 790 calorías. Estas son 400 calorías adicionales de las de hace 20 años. Utilizando sólo el aderezó al el lado y utilizando solamente la mitad, le ayuda a cortar muchas de las calorías.

¿Cuánto tiempo tendrá que caminar con su perro con el fin de quemar las 400 calorías adicionales?

1 hora 20 minutos, 2 horas o 3 horas

Si camina con su perro 1 hora y 20 minutos, quemará 400 calorías.

4.) Una hamburguesa con queso hace 20 años tenía 333 calorías.

¿Cuántas calorías cree que contiene una hamburguesa con queso hoy en día?

590, 620 o 700 calorías

Una hamburguesa con queso de comida rápida de hoy en día contiene 590 calorías. Estas son 257 calorías adicionales de las de hace 20 años.

¿Ahora adivine cuánto tiempo tendrá que levantar pesas con el fin de quemar esas calorías adicionales?

1 hora, 1 hora 30 minutos o 30 minutos

Si usted levante pesas durante 1 hora y 30 minutos quemara aproximadamente 257 calorías.

Recursos: Departamento de salud y servicios humanos-National Institute of Health (<http://hp2010.nhlbihin.net/portion/>)



Papanicolaou, prueba de cáncer cervicouterino

El cáncer es una enfermedad en la que las células del cuerpo crecen fuera de control. Cáncer que comienza en el cuello uterino de la mujer se llama cáncer del cuello uterino. La prueba de Papanicolaou es una herramienta muy importante para ayudar a prevenir el cáncer del cuello uterino. Si ya ha comenzado el cáncer, una prueba de Papanicolaou puede encontrar el cáncer temprano por lo que puede ser tratada.

Su médico le dirá con qué frecuencia debe obtener la prueba de Papanicolaou. Las mujeres que son activas sexualmente deben obtener su primera prueba de Papanicolaou dentro de tres años de tener sexo por primera vez. Y si no lo han hecho ya, las mujeres que son mayores de los 21 años de edad deben obteniendo su primera prueba de Papanicolaou.

Cuando se obtiene una prueba de Papanicolaou, su médico simplemente frotará el interior de su cuello uterino. La muestra se envía a un laboratorio. Será revisada para cualquier célula anormal. Estarán buscando células cancerosas o células que podrían convertirse en cáncer. Su médico hará todo lo que puede hacer la visita cómoda para usted. El o ella aseguraran segura de que usted tenga privacidad para su examen.

Si no ha tenido una prueba de Papanicolaou en el último año, asegúrese de que usted llame al consultorio de su médico para hacer una cita. La prueba de Papanicolaou es su mejor defensa contra el cáncer cervical.

*Agradecimientos:
Centros para el control y la prevención
(<http://www.CDC.gov/>)*

Pap Testing for Cervical Cancer

Cancer is a disease in which cells in the body grow out of control. Cancer that starts in a woman's cervix is called cervical cancer. A Pap test is a very important tool to help prevent cervical cancer. If cancer has already started, a Pap test can find cancer early so it can be treated.

Your doctor will tell you how often you should get a Pap test. Women who are sexually active should get their first Pap test within three years of having sex for the first time. If they haven't already, women who are 21 years old should be getting their first Pap test.

When you get a Pap test, your doctor is simply swabbing the inside of your cervix. The sample is sent to a lab. They will test it for any abnormal cells. They are looking for cancer cells or cells that might become cancer. Your doctor will do everything he/she can to make the visit comfortable for you. He/she will be sure you get privacy for your exam.

If you haven't had a Pap test in the past year, make sure you call your doctor's office for an appointment. Pap testing is your best defense against Cervical Cancer.

Acknowledgements: Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)



Can't keep your appointment?

Let us help you!

Our doctors do their best to have a choice of appointments available for all our members. Unfortunately, when you do not show up for your appointment it can cause longer wait times for someone who may have an urgent need to be seen by the doctor sooner.

If you can't keep your appointment, call the doctor's office to let them know as soon as possible. Please call 24 hours in advance, so they may be able to open up that appointment time for another member.

If you would like help with canceling or rescheduling an appointment, our bilingual Member Services staff is here to help you. They can also assist with changing your primary doctor or arrange transportation services.

¿No puede atender a su cita?

¡Permítanos ayudarlo!

Nuestros médicos hacen todo lo posible para tener una selección de citas disponibles para todos nuestros miembros. Desafortunadamente, cuando usted no se presenta a su cita puede causar tiempos de espera más largos para alguien que tenga una necesidad urgente de ser vistos por el médico.

Si usted no puede atender a su cita, llame al consultorio para hacerles saber tan pronto como sea posible. Por favor llame con 24 horas de anticipación, así pueden abrir esa cita para otro miembro.

Si desea ayuda con cancelar o reprogramar una cita, nuestro personal de servicios para miembros bilingüe está aquí para ayudarlo. También le pueden ayudar a cambiar a su médico primario u organizar servicios de transportación.

Breast Self-Exam

You should become familiar with how your breasts normally look and feel. If changes occur, you should report them to your doctor right away.

You may want to do breast self-exams – checking for lumps, thickness, or other changes. Ask your doctor or nurse to show you how to do the exam correctly. As a reminder, you should check each breast all over and include the armpit. Use your finger pads and move them in a small circular motion using different amounts of pressure (light, medium,

and deep). Make sure to feel the entire breast. Check your breasts in front of a mirror for any changes in how they look or for dimpling of the skin. Plan to examine your breasts at the same time every month. It won't take long. You will know you've done your part until your next doctor's exam and mammogram.

Again, if you think you have found a lump or change, see your doctor. Call Member Services at 1-800-582-8686 today if you need help making an appointment.

Autoexamen de los senos

Usted debe familiarizarse con cómo se ven normalmente y se sienten sus senos. Si nota cambios, usted debe reportárselos al médico inmediatamente.

Usted necesita hacerse autoexámenes de los senos. Busque bolas, bultos gruesos u otros cambios. Pregúntele a su médico o enfermera que le muestre cómo hacerse el examen correctamente. Como recordatorio, debe revisar cada seno completamente incluyendo la axila. Use las yemas de sus dedos y muévalos en pequeños círculos usando diferentes niveles de presión (suave, medio y

profundo). Asegúrese de sentir todo el seno. Mire sus senos frente de un espejo para ver si nota cambios en cómo se ven o para buscar hoyuelos de la piel. Planee examinar sus senos el mismo día cada mes. No tardara mucho. Usted sabrá que ha hecho su parte antes de su próximo examen médico y mamografía.

Si cree que ha encontrado una bola o cambio, consulte a su médico. Llame a servicios para miembros al 1-800-582-8686 hoy mismo si necesita ayuda para hacer una cita.

What is DEPRESSION?

- Do you feel sad or blue?
- Do you have difficulty doing things you used to do?
- Do you feel hopeless about the future?
- Do you have trouble making decisions?
- Do you feel worthless and not needed?
- Do you not enjoy things you used to like?
- Do you have trouble sleeping? Getting to sleep? Waking up too early?
- Has your eating changed? No appetite? Gaining weight?
- Do you think about death or suicide?

All of us feel sad at times, but in a few days we usually start to feel like ourselves again. If several of these things above are true for you, you might have depression. Almost 10% of all people in America suffer from

depression in any given year. Depression is not just being “weak” and you can’t just “snap out of it.” It is a medical condition that can be treated. Your doctor may give you medications, or send you for other therapy, or both.

What should you do if you think you might be depressed? **Be sure to tell your primary care provider how you are feeling.** If he/she gives you medications, be sure to take them as prescribed. It may take several weeks before you feel better. If you feel worse or have new symptoms, be sure to tell your provider. He/she can make changes in your medications.

So remember, **Depression is real – treatment works – get help!**

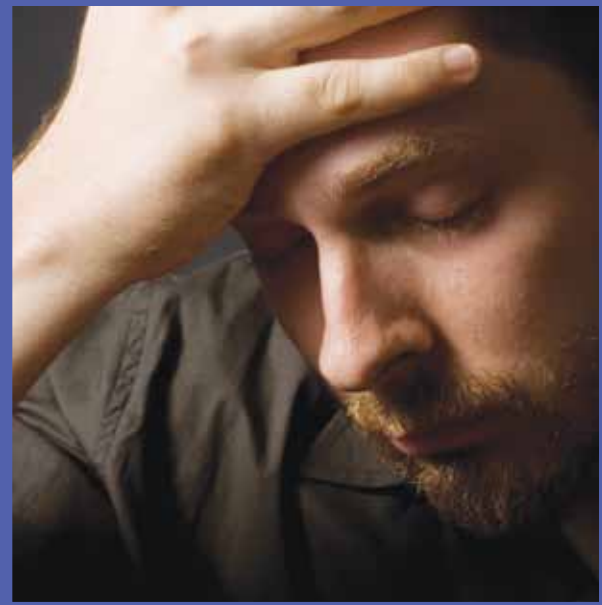
¿Qué es la DEPRESIÓN?

- ¿Se siente triste?
- ¿Tiene dificultad hacer las cosas que normalmente hacía?
- ¿Se siente desesperado sobre el futuro?
- ¿Tiene problemas para tomar decisiones?
- ¿Se siente inútil y de no sirve para nada?
- ¿Ya no disfruta las cosas que le gustaban?
- ¿Tienes problemas para dormir? ¿Cómo para dormirse? ¿Se despierta demasiado temprano?
- ¿Tiene manera de comer ha cambiado? ¿No tiene apetito? ¿Ha subido de peso?
- ¿Usted piense en la muerte o en el suicidio?

Todos nosotros nos sentimos tristes a veces, pero en pocos días generalmente empezamos a sentirnos bien de nuevo. Si varias de estas cosas anteriores le pasan a usted, entonces usted puede tener depresión. Casi el 10% de todas las personas en América sufren de depresión al año. Depresión no sólo es que sea “débil” y usted no puede simplemente “salir fuera de ella.” Es una condición médica que puede ser tratada. Su médico puede darle medicamentos, o enviarle para otra terapia, o ambos.

¿Qué debe hacer si piensa que puede estar deprimido? **Asegúrese de decírselo a su médico primario como se está sintiendo.** Si le da medicamentos, estése seguro de tomarlos como se le receto. Puede tomar varias semanas antes de que se sienta mejor. Si se siente peor o se le presentan síntomas nuevos, asegúrese de decírselo a su proveedor de salud. El o ella le pueden hacer cambios a sus medicamentos.

Así que recuerde, **¡la depresión es real, el tratamiento funciona así que obtenga ayuda!**



Counseling Available

YOU CAN HAVE what it takes to deal with emotional stress, and mental health issues such as depression, anxiety, anger, and more. Let us help you.

If you need to talk with someone, please call your doctor or Member Services at 1-800-582-8686 and ask to speak with a Behavioral Health Case Manager.

Asesoría Disponible

USTED PUEDE OBTENER la ayuda que se necesita para tratar el estrés emocional y problemas de salud mental, tal como la depresión, ansiedad, ira y más. Permítanos ayudarle.

Si necesita hablar con alguien, por favor llame a su médico o servicios para miembro al 1-800-582-8686 y pida hablar con la enfermera a cargo de casos de salud mental.

Testicular Cancer

Testicular cancer is a type of cancer that develops in the testicles. Testicular Cancer is most common among males ages 15 through 40. Testicular cancer has one of the highest cure rates of all cancers. Early intervention usually leads to total cure. Men can greatly increase their chances of finding testicular tumors by testicular self-examination (TSE). TSE is best performed after a warm bath or shower. The National Cancer Institute recommends following these steps every month:

- Stand in front of a mirror. Check for any swelling on the scrotum skin.
- Examine each testicle with both hands. Place the index and middle fingers under the testicle with the thumbs placed on top. Roll the testicle gently between the thumbs and fingers. Don't be alarmed if one testicle seems slightly larger than the other. That's normal.
- Find the soft, tube like structure behind the testicle that collects and carries sperm it is called the epididymis. If you are familiar with this structure, you won't mistake it for a suspicious lump. Cancerous lumps usually are found on the sides of the testicle but can also show up on the front.
- If you find a lump, see a doctor right away. The abnormality may not be cancer, but if it is, the chances are great it can spread if not stopped by treatment. Only a physician can make a positive diagnosis.

Be sure to see your doctor once a year for a complete well check-up. If you need transportation to your doctor's appointment, call Member Services at 1-800-582-8686.

Source: National Cancer Institute



Cáncer testicular

El cáncer testicular es un tipo de cáncer que se desarrolla en los testículos. Cáncer testicular es más común en los hombres entre las edades 15 a 40 años. Cáncer testicular tiene uno de los niveles más altos de curación entre todos los cánceres. La intervención temprana generalmente conduce a la cura total. Los hombres pueden aumentar considerablemente sus posibilidades de encontrar tumores testiculares con el autoexamen testicular. El autoexamen se realiza mejor después de un baño caliente o una ducha. El Instituto Nacional De Cáncer recomienda los siguientes pasos cada mes:

- Póngase de pie en frente de un espejo. Busque cualquier hinchazón en la piel del escroto.
- Examine cada testículo con ambas manos. Coloque el índice y los dedos medios bajo el testículo con los pulgares colocados en la parte superior. Ruede suavemente el testículo entre el pulgar y los dedos. No se alarme si un testículo parece un poco más grande que el otro. Eso es normal.
- Encuentre la estructura como un tubo suave detrás del testículo que colecciona y lleva el esperma, esto se llama el epidídimo. Si está familiarizado con esta estructura, no lo confunda por un bulto sospechoso. Tumores cancerosos,

por lo general, se encuentran a los lados del testículo pero también pueden aparecer en la parte frontal.

- Si encuentra un bulto, consulte a un médico de inmediato. La anomalía puede no ser cáncer, pero si lo es, las posibilidades son grandes de que se puede ampliar si no es detenido con tratamiento. Sólo un médico puede hacer un diagnóstico positivo.

Asegúrese de ver a su médico una vez al año para un chequeo completo. Si necesita transportación para ver a su médico, llame a servicios para miembros al 1-800-582-8686.

Fuente: Instituto Nacional del cáncer

Kids Corner

Help Paco and his friends unscramble the letters to form words before going to the dentist.

LUAEPQ _____

APTTOHTSOE _____

SLFSO _____

HETTE _____

MLSIE _____

TDSEINT _____

USRHB _____

HMOTU _____

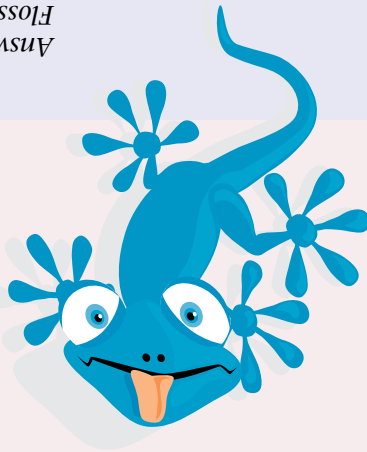
HWCE _____

EKCHC PU _____

*Answers: Plaque, Toothpaste,
Floss, Teeth, Smile, Dentist,
Brush, Mouth, Chew, Check up*

Rincón de Niños

Ayudar a Paco y sus amigos descifrar las letras para formar palabras antes de ir al dentista.



LPACA _____

ASPAT NTALDE _____

ILHI _____

IDENEST _____

ASNIORS _____

DNTESTIA _____

Respuestas: Placa, pasta dental, hilo, dientes, sonrisa, dentista



HELPING CHILDREN & FAMILIES:

Meet Children's Rehabilitative Services (CRS)

We are committed to helping children who have special health care needs connect with Children's Rehabilitative Services (CRS). The CRS program provides medical care and support services to AHCCCS-enrolled children and youth who have certain chronic or disabling conditions. Many services are provided in a child and family-friendly clinic setting, where medical doctors, nurses, therapy, and community support staff work together to help each child be as healthy as they can.

Children may be referred for possible enrollment in CRS by a parent, the child's Primary Care Physician (PCP) or specialty doctor, or health plan. It is important the family of a child accepted into the CRS program for a medical condition meets the requirements and notifies ALL of their child's providers of their CRS enrollment, as treatment for this must be arranged through the CRS network of providers.

For more information about CRS eligibility or enrollment, please contact your child's PCP or the CRS Coordinator at 1-800-582-8696 ext 2764.



Conozca de los servicios de rehabilitación de los niños (CRS)

Estamos comprometidos a ayudar a los niños que tienen necesidades especiales de atención de la salud conectadas con servicios de rehabilitación de los niños (CRS). El programa CRS ofrece servicios médicos de atención y apoyo a niños inscritos con AHCCCS y jóvenes que tienen ciertas condiciones crónicas o condiciones que causan incapacidades. Muchos servicios se proporcionan en una clínica familiar, donde médicos, enfermeras, terapias y personal de la comunidad se juntan para ayudar a cada niño a ser lo más saludables como les sea posible.

Los niños pueden ser referidos para inscribirse con CRS por un padre, el médico de atención primaria (PCP) del niño o especialista o plan de salud. Es importante que la familia del niño aceptado en el programa CRS por una condición médica que cumple los requisitos, anote todos los proveedores de su hijo de su inscripción de CRS. El tratamiento para esta condición deberá organizarse a través de la red de proveedores de CRS.

Para obtener más información sobre la elegibilidad o inscripción con CRS, póngase en contacto con el PCP de su hijo o el coordinador de CRS al 1-800-582-8686, ext. 2764.

Baby Dental Care

Baby teeth are important!

Your baby is born with 20 little teeth growing under the gums. You can't see them. But they are there!

There are things you can do to help protect your baby's teeth:

- Avoid passing germs by not sharing spoons or licking pacifiers. Germs + sugar = tooth decay
- Keep the bottle out of the crib. Sleeping with a bottle all night or at naptime gives the germs food to grow.

- Serve juice in a cup, not a bottle. The longer sugary food is on the tooth, the more time germs have to grow and cause tooth decay.
- Clean baby's mouth with a soft cloth or infant toothbrush. You can wipe away food and even germs.
- Take your baby to the dentist by his or her first birthday. Starting dental care early can prevent costly dental care later and keep your child healthy.

It's important to start your baby's dental care right away. Then make sure he or she sees the dentist twice a year. Your health plan pays for dental visits through age 20. If you need help finding a dentist or need transportation, call Member Services at 1-800-582-8686.

Cuidado Dental del bebé

¡Los dientes del bebé son importantes!

Su bebé nace con 20 dientes creciendo bajo las encías. No se pueden ver. ¡Pero ahí están!

Hay cosas que puede hacer para ayudar a proteger los dientes de su bebé:

- Evite pasar gérmenes al no compartir las cucharas o lamiendo chupones. Gérmenes + azúcar = caries dental
- Mantenga la botella fuera de la cuna. Dormir con una botella durante toda la noche o durante la siesta les ayudara a criar gérmenes.
- Sirva el jugo en una taza, no en una botella. Los alimentos azucarados entre mas tiempo estén en los dientes mas tiempo les permite a los gérmenes a crecer y causar caries dentales.

- Limpie la boca del bebé con un paño suave o un cepillo de dientes infantil. Esto es para limpiar los alimentos y gérmenes también.
- Lleva a su bebé al odontólogo (dentista) antes de su primer cumpleaños. Empezar el cuidado dental temprano puede evitar cuidado dental costoso más tarde y mantener a su hijo sano.

Es importante iniciar de inmediato el cuidado dental del bebé. Y luego asegúrese de que él o ella visiten al dentista dos veces por año. Su plan de salud pagara por las visitas dentales a hasta la edad de 20 años. Si necesita ayuda para encontrar a un dentista o necesita transportación, llame al servicios para miembros al 1-800-582-8686.



Dental Health

Your teeth and gums need to be cleaned every day!

Germs on your teeth cannot be seen. A sticky colorless film of germs, called plaque, forms on your teeth every day and it needs to be cleaned off every day too. If it isn't cleaned off every day, it builds up on your teeth and can cause a lot of harm.

Be a good example for your children by brushing your own teeth at least 2 times a day. You should also floss your teeth every day. Children will need help with flossing. Change your toothbrush when the bristles start wearing out, usually every 3-4 months.

A toothbrush with soft bristles is best because it won't injure your gums.

Be sure to get small toothbrushes for small mouths!

Everyone should have his or her own toothbrush.

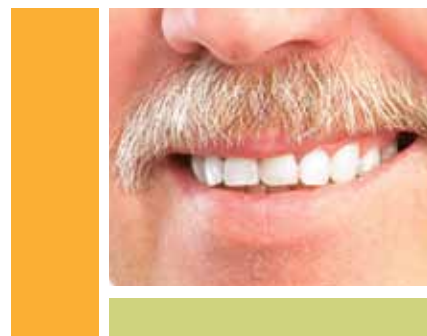
Babies or young children who drink from a baby bottle can also get bad teeth. Milk, juice, formula or sweet drinks from a bottle can end up staying in your child's mouth for a long time. If your child drinks from a bottle, you can help stop tooth decay in his/her mouth by:

- Cleaning your child's teeth and gums with a damp cloth after he/she is done with his/her bottle
- Don't let your child fall asleep with a bottle, unless it is filled with water.
- Don't dip a pacifier into sweet liquids before giving it to your child.

See a dentist every six months for a check up.

Don't wait for tooth decay – make an appointment today!

If you need help finding a dentist or need transportation, call Member Services at 1-800-582-8686.



Salud dental

Sus dientes y encías necesitan limpiarse cada día.

No se pueden ver los gérmenes en los dientes. Una película pegajosa sin color de gérmenes, llamada placa, se forma en los dientes cada día y también necesita limpiarse. Si no se limpia cada día, se acumula en los dientes y puede causar mucho daño.

Sea un buen ejemplo para sus hijos cepille sus propios dientes 2 veces al día. Use hilo dental también todos los días. Los niños necesitan ayuda con la limpieza con hilo dental. Cambie su cepillo de dientes cuando las cerdas comiencen a desgastarse, generalmente cada 3-4 meses.

Un cepillo de cerdas suaves es mejor debido a que no lastima sus encías.

Asegúrese de obtener cepillos de dientes chicos para bocas pequeñas.

Todos deben tener su propio cepillo de dientes.

Los bebés o niños pequeños que beben botella también pueden descomponerse los dientes. La leche, el jugo, las bebidas dulces tomadas en botella, pueden permanecer en la boca de su niño por largo tiempo. Si su niño toma en botella, usted puede prevenir que sus dientes se deterioren. Como?

- Limpiando los dientes y encías de su bebe con un paño húmedo después de que termine de comer de su botella.
- No deje que su niño se quede dormido con una botella a menos que la llene con agua.
- No sumerja un chupón en líquidos antes de dárselos su hijo.

Consulte a un dentista cada seis meses para una revisión.

No espere a tener caries. Haga una cita hoy mismo.

Si necesita ayuda para encontrar un dentista o necesita transporte, llame a servicios de miembros al 1-800-582-8686



Thinking about quitting smoking?

Are you ready to quit? Working to stay smoke-free?

You have several resources available to you:

- Contact your doctor and ask for help
- Contact the Arizona Smoker's Helpline (ASHLine) at 1-800-556-6222
- Contact our Member Services Department 1-800-582-8686

Let us help. Call Now! Quit Today!

¿Está pensando en dejar de fumar?

¿Está listo para dejarlo? ¿Esta tratando de permanecer libre del humo?

Tiene varios recursos disponibles para usted:

- Póngase en contacto con su médico y pídale ayuda
- Póngase en contacto con Arizona Smoker's Helpline (Línea para fumadores de Arizona) (ASHLine) al 1-800-556-6222
- Póngase en contacto con nuestro departamento de membresía 1-800-582-8686

Deje que le ayudemos. ¡Llame ahora! ¡Deje de fumar hoy!

Translation Services Available

It is important for you to know what is going on with your health. If you need an interpreter for an appointment, we will be happy to get one for you. Please call Member Services at 1-800-582-8686 five days before your appointment to get help with an interpreter.

Servicios de traducción disponibles

Es importante que usted sepa lo que está ocurriendo con su salud. Si necesita un intérprete para una cita, con gusto le ayudamos a obtener uno para usted. Por favor llame a servicios para miembros al 1-800-582-8686 cinco días antes de su cita para obtener ayuda con un intérprete.



Teen Health

Do you have a teenager? Behaviors common in teens such as smoking, unprotected sex, depression and violence can be dangerous to their health.

Your doctor may be able to help! Teens should visit their Primary Care Provider (PCP) at least once a year.

A well-care visit could include the following:

- Health promotion
- Disease prevention
- Immunizations
- Guidance and counseling
- Behavioral screening
- Lab tests

Don't delay! Schedule a visit with your child's PCP today. If you need help, contact our Member Services Department at 1-800-582-8686.

Salud de adolescente

¿Tiene usted un adolescente? Comportamientos comunes en adolescentes, como el fumar, el sexo sin protección, la depresión y la violencia pueden ser peligrosos para su salud.

¡Su médico le ayudará! Adolescentes deberían visitar a su proveedor de atención primaria (PCP) al menos una vez al año.

Una visita para el bien estar podría incluir lo siguiente:

- Promoción de la salud
- Prevención de enfermedades
- Inmunizaciones
- Orientación y asesoramiento
- Examen de comportamiento
- Pruebas de laboratorio

¡No espere! Programe una visita con el PCP de su hijo hoy. Si necesita ayuda, póngase en contacto con nuestro departamento de servicios para miembros al 1-800-582-8686.

Medicare Parte D

Y USTED

Medicare Part D

AND YOU

There are several types of Medicare.

- Medicare Part A is for hospital stays.
- Medicare Part B is for office visits.
- Medicare Part D is for prescription drugs.

To qualify for Medicare, you must be at least 65 years old. You can also get Medicare if you are younger than 65 years old and you have permanent kidney disease or other disabilities. You can have both Medicare and AHCCCS. If you have both, Medicare Part D will cover most of your prescription drugs. You can choose a Medicare Part D plan. If you don't pick one, one will be chosen for you. Not all Part D plans have the same drugs on their drug lists. Be sure to check the list for the drugs you are taking before picking a plan. Some of the drugs that are not covered by Medicare may or may not be covered by AHCCCS. Share the Part D plan's drug list with your doctor. If you are taking a non-covered drug your doctor may need to change your medications so they are covered by your Part D Plan. When you go to the pharmacy to get your medications, make sure that they know you have both Medicare and AHCCCS. It is always good to have both of your member cards with you. If you have any questions, be sure to ask your pharmacist or call Member Services at 1-800-582-8686.

Hay varios tipos de Medicare.

- Medicare parte A es para estadías en el hospital.
- Medicare parte B es para visitas de oficina.
- Medicare parte D es para medicamentos recetados.

Para calificar para Medicare, debe tener al menos de 65 años de edad. También puede obtener Medicare si usted es menor de 65 años de edad y tiene enfermedad renal permanente o tiene algunas otras incapacidades. Puede tener ambos Medicare y AHCCCS. Si tiene ambos, Medicare parte D cubrirá la mayoría de sus medicamentos recetados. Usted puede elegir un plan de Medicare parte D. Si no elige uno, uno será elegido para usted. No todos los planes de parte D tienen los mismos medicamentos en su lista de medicamentos. Asegúrese de revisar la lista de los medicamentos que esté tomando antes de elegir un plan. Algunos de los medicamentos que no están cubiertos por Medicare, pueden o no estar cubiertos por AHCCCS. Comparta la lista de medicamentos de la parte D del plan con su médico. Si usted está tomando un medicamento que no está cubierto, es posible que su médico tenga que cambiar sus medicamentos por los que están cubiertos por su plan parte D. Cuando vaya a la farmacia para obtener sus medicamentos, asegúrese de que sepan que usted tiene Medicare y AHCCCS. Siempre es bueno tener ambas tarjetas de membresía con usted. Si tiene alguna pregunta, hable con su boticario o llame a servicios para miembros al 1-800-582-8686.



Cultural Corner

How do your cultural beliefs affect your health care? The answer to this question may surprise you. Here are some ways different cultural beliefs and practices might affect health care:

- In some cultures there are those who are not at ease talking about certain parts of their health with a doctor of a different sex or with a stranger
- Some need to have another family member in the room with them when they are talking about health care decisions with their doctor, and are not comfortable making these decisions alone
- Herbs and teas are used in some cultures to cure illnesses
- Other cultures have ceremonies that need to be done to protect a person's health and well-being at different times in their lives
- The cultural group you belong to may or may not "trust" doctors and nurses and this might have something to do with how you take or might not take medicine or if you might or might not follow the plan made with the doctor
- Some people were brought up with the belief it is never okay to "question" the doctor because it would seem rude
- Some cultures cannot eat certain food on certain days or need to fast on certain days and this can effect lab work or medicine schedules

Things we take for granted because we grew up with them are not always as clear to other people as they are to us. Culture includes not only your race, but also where you grew up, how old you are, whom you choose to share life with, how much money you have, and how your body works. Think about your own cultural beliefs and how they might affect your health care. The next time you see your doctor, let him or her know what you've been thinking. Culture can be a big part of how we act in and what we think of the world around us.

¿De qué manera afecta sus creencias culturales a su salud? La respuesta a esta pregunta puede sorprenderle. Aquí hay algunas maneras diferentes de cuales las creencias culturales y prácticas podrían afectar a la atención de la salud:

- En algunas culturas hay aquellos que no están a gusto hablando de ciertas partes de su salud con un médico del sexo opuesto o con un extraño
- Algunos necesitan tener otro miembro de la familia en consultorio con ellos cuando están hablando de decisiones sobre la salud con su médico y no están cómodos tomando estas decisiones por sí mismo
- Hierbas y tes se utilizan en algunas culturas para curar enfermedades
- Otras culturas tienen ceremonias que necesitan hacerse para proteger la salud y el bienestar de una persona en diferentes momentos de su vida
- El grupo cultural al que usted pertenece a puede o no puede "confiar" en los médicos y enfermeras y esto podría tener algo que ver con cómo tomar o no podría tomar la medicina o si podría o no podría seguir el plan que se hizo con el médico
- Algunas personas crecieron con la creencia de que nunca está bien "cuestionar" el médico porque puede parecer grosero
- Algunas culturas no pueden comer ciertos alimentos en ciertos días o necesita ayunar en ciertos días y esto puede afectar los horarios de laboratorio o de medicinas.

Las cosas que tomamos como normal porque crecimos con ellos no son siempre tan claras para otras personas, tal como lo son para nosotros. La cultura incluye no solamente su raza, pero también donde usted creció, la edad, con quien desea compartir su vida, cuánto dinero tiene y cómo funciona su cuerpo. Piense en sus propias creencias culturales y cómo podría afectar a su salud. La próxima vez que usted vea a su médico, déjele saber a él o ella lo estado pensando. La cultura puede ser una gran parte de cómo actuamos en y lo que pensamos del mundo que nos rodea.



MARICOPA
HEALTH PLAN

Count on us to care.

managed by



2502 E. University Dr., Ste 125
Phoenix, AZ 85034

PRESORTED STD
U.S. POSTAGE
PAID
TUCSON, AZ
PERMIT NO. 2843

5-2-1-0

The Smart and Healthy Way To Go!

- 5** Eat 5 servings a day of fruits and vegetables
- 2** Spend less than 2 hours a day in front of a tv or computer
- 1** Spend at least 1 hour every day doing something active
- 0** Limit sweet drinks (to near 0 a day)

Talk with your doctor about healthy lifestyle tools. You can also contact your local health department to learn about resources and other community nutrition programs.



5-2-1-0

¡El camino inteligente y saludable!

- 5** Comer 5 porciones al día de frutas y verduras
- 2** Pase menos de 2 horas al día en frente de una computadora o TV
- 1** Pase por lo menos 1 hora cada día haciendo algo activo
- 0** Límite bebidas dulces (cerca de 0 al día)

Hable con su médico acerca de las herramientas para un estilo de vida saludable. También puede contactar a su departamento de salud local para obtener información acerca de recursos tales como otros programas de nutrición de la comunidad.