

# health TALK

INVIERNO 2009



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



Si necesita recibir esta publicación en un formato diferente (como en otro idioma, con letras grandes, Braille o cintas de audio), sírvase comunicarse a la línea de ayuda a miembros al 800-348-4058.

TURN OVER FOR ENGLISH!

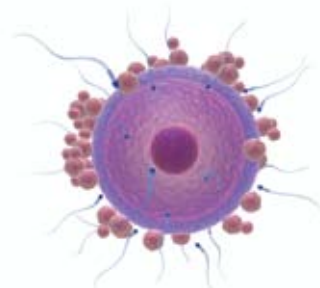


## reparaciones de sillas de ruedas

¡No espere a que sea demasiado tarde! Si su silla de ruedas necesita reparación, infórmelo a su médico de atención primaria, quien le extenderá una receta para su reparación. Luego, puede llamar a Servicios preferenciales al 480-446-9010 para programar una cita para reparar su silla de ruedas.

### SOBRE EL BEBÉ

## OH bebé



### MAMÁS Y BEBÉS SANOS

**Un embarazo saludable comienza antes de la concepción.**

Cuanto más sana se mantenga, más sano será su bebé. Si está planificando tener un bebé, visite a su médico para un chequeo previo al embarazo. Incluso si no tiene intención de quedar embarazada, cuídese si tiene una vida sexual activa, por si acaso:

- Tome una vitamina con ácido fólico todos los días para evitar defectos congénitos.
- Deje de fumar y consumir bebidas alcohólicas.
- Realícese un examen de detección de VIH, Hepatitis B y otras afecciones.

Si queda embarazada, comience a consultar a un médico o una matrona tan pronto como se entere. Debe ir al médico cada mes durante los primeros seis meses y con mayor frecuencia durante los últimos tres meses. Así, su proveedor puede detectar problemas en forma temprana. También puede realizarse los exámenes que necesita en forma oportuna.

Y, después de tener a su bebé, asegúrese de visitar a su médico para un control postparto.



**¿ESTÁ EMBARAZADA?** APIPA tiene un programa para mamás embarazadas llamado Healthy First Steps. Únase llamando al 800-348-4058, opción 2. Podrá obtener apoyo e información.

# UN golpe fuerte

PREVENCIÓN PODEROSA CONTRA EL CÁNCER CERVICAL

**Este año, más de 11,000 mujeres serán diagnosticadas con cáncer cervical.**

Las mujeres hispanas y afroamericanas tienen una mayor probabilidad de padecerlo. Sin embargo, tenemos buenas noticias: existen dos poderosas herramientas para la prevención y detección temprana.

**PRESTE ATENCIÓN** Los exámenes de Papanicolaou detectan el cáncer en sus inicios, antes de que se presenten síntomas. Debe comenzar a realizarse exámenes de Papanicolaou a los 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que ocurra primero. Debe realizarse un Papanicolaou al menos cada tres años. Si ha tenido un examen de Papanicolaou anormal o si tiene un alto riesgo de padecer cáncer cervical, hable con su médico para realizar el examen con mayor frecuencia. Es posible que su médico también le realice un examen de VPH.

**NO SE ARRIESGUE** Aproximadamente el 70 por ciento de los cánceres cervicales son causados por el virus del papiloma humano (VPH). El VPH es muy común y se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Actualmente existe una vacuna contra el VPH. Las niñas y las mujeres entre 9 y 26 años deben vacunarse. Funciona mejor si las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa.



**HÁGASE CARGO** Hable siempre con su médico acerca de cómo realizarse exámenes de detección de cáncer. Para obtener más información acerca del cáncer, llame al Instituto Nacional del Cáncer al 800-4 CANCER o visite [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov).

## ¿SE SIENTE deprimido?

NO TIENE RAZÓN PARA ELLO

**La depresión no solo significa sentirse deprimido por algunos días.** Es una enfermedad grave. Más de 15 millones de estadounidenses la padecen. Algunos indicios incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba
- se come mucho más o mucho menos de lo habitual
- problemas para dormir o dormir demasiado
- falta de energía
- le es difícil pensar
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. Los ejercicios, dormir suficiente y comer saludable son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.



**OBTENGA AYUDA** Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, infórmelo a su médico.

## es un plan

CÓMO ENTENDER SU TRATAMIENTO DEL ASMA

**El asma no tiene cura, pero un cuidado adecuado puede ayudarle a llevar una vida normal.** Si tiene asma,

es importante que siga las instrucciones de su médico.

El asma puede parecer complicada. Es posible que existan distintas pastillas e inhaladores. Puede utilizar un medidor de capacidad de respiración máxima para verificar su respiración. Puede llevar un diario del asma para ayudar a detectar qué empeora su asma.

Un plan de acción escrito para el asma puede ayudarle a simplificar y comprender su cuidado de la enfermedad. Debe indicarle qué medicamentos debe tomar y cuándo debe tomarlos. Debe ayudarle a saber si debe dejar de hacer lo que está haciendo si no se siente bien. El plan debe indicarle cuándo llamar a su médico y cuándo necesita atención de emergencia.

### EL PLAN DE TRES ZONAS PARA EL





### RESPIRE CON FACILIDAD

Si tiene asma, hable con su médico para obtener un plan de acción para el asma. Si ya tiene uno, asegúrese de que esté actualizado y de usarlo.

# Elimine el Plomo

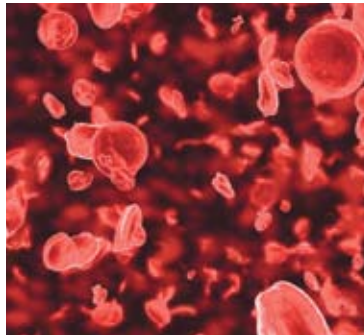
## CÓMO EVITAR QUE SU HIJO SE ENVENENE CON PLOMO

Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas para los niños pequeños. Dado que los bebés y los niños pequeños generalmente se llevan las manos y los juguetes a la boca, están expuestos a tragar plomo. Cada año se detectan altas concentraciones de plomo en aproximadamente 310,000 niños. Lo bueno es que el envenenamiento por plomo se puede evitar.



### ¿DE DÓNDE PROVIENE EL PLOMO?

La mayor parte del plomo al que los niños están expuestos proviene de la pintura. Cuando la pintura antigua con contenido de plomo se descascara o desgasta, es peligrosa. El polvo o los pedacitos pueden llegar a manos de los niños y luego a sus bocas. Los juguetes pintados, las cerámicas u otros productos fabricados en otros países también pueden contener plomo.



### ¿QUÉ ES EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO?

El plomo se puede tragar o inhalar. Cuando el plomo ingresa al organismo, puede terminar en la sangre, los huesos o los órganos. Generalmente el envenenamiento por plomo no presenta síntomas. Con el tiempo, se puede traducir en un menor nivel de inteligencia, crecimiento lento, discapacidades de aprendizaje y otros problemas.

### ¿DE QUÉ MODO PUEDE PREVENIR EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO?

Si reside en una casa construida antes de 1970, pida al departamento de salud de su localidad que verifique la presencia de plomo en sus paredes y en el agua. Limpie con un paño húmedo. Ayude a su hijo a desarrollar buenos hábitos de lavado de manos desde temprana edad. Y, lo más importante, someta a su hijo a una prueba de detección de plomo si su médico lo recomienda, al menos dos veces antes de los dos (2) años de edad.



**PRESTE ATENCIÓN** La Academia Estadounidense de Pediatría informa que se debe realizar un examen de detección de plomo a los niños de 1 y 2 años. Consulte a su médico si es necesario realizar el examen a su hijo.

## ASMA

Su médico puede darle instrucciones para saber exactamente qué significa cada zona para usted.

**ROJO = DETÉNGASE** Sus síntomas son malos. Obtenga ayuda médica de inmediato.

**AMARILLO = CUIDADO** Tiene algunos síntomas. Utilice su medicamento de rápido alivio.

**VERDE = CONTINÚE** Se siente bien. Siga utilizando sus medicamentos preventivos.

▼ CIUDAD DENTAL



## ¡whisky!

MANTENGA LA SONRISA DE SU HIJO BRILLANTE Y SANA

Todos los niños entre 2 y 21 años deben visitar al dentista cada seis meses. Las revisiones dentales con un dentista de APIPA no tienen costo para usted. Programe una cita con el dentista de su hijo hoy.

**i** **SONRÍA** Si necesita ayuda para localizar a un dentista, visite nuestro sitio web, [www.myapipa.com](http://www.myapipa.com), o llame al 800-822-5353.

▼ SOBRE EL BEBÉ



## VIH y el embarazo

USTED PUEDE EVITAR INFECTAR A SU BEBÉ

Una mujer embarazada infectada con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) puede pasar el virus a su bebé no nato durante el embarazo, el trabajo de parto o la lactancia. Existen medicamentos que pueden impedir que una madre traspase el VIH a su bebé. Se recomienda que las madres con VIH alimenten a sus bebés con biberón en lugar de amamantarlos.

Si está embarazada y tiene VIH, APIPA cuenta con un programa llamado Healthy First Steps (HFS). Los administradores de atención de HFS pueden ayudarle durante su embarazo y el posparto.

**i** **PODEMOS AYUDAR** APIPA cuenta con un coordinador de VIH disponible para dar respuesta a todas sus preguntas sobre el VIH. Para obtener más información, llame a Servicio a los miembros al 800-348-4058, opción 3.

NUTRICIÓN



## ME coloreo DE SALUD

UNA DIETA COLORIDA ES SINÓNIMO DE UNA DIETA SANA

Consumir un arco iris de alimentos puede lograr que se mantenga sano. Puede ayudarle a prevenir el cáncer, las enfermedades cardíacas y otros problemas. Coma al menos un alimento de cada color cada día. Existen muchos alimentos coloridos y saludables para elegir.

**ROJO** TOMATES, SANDÍA, POMELO ROSA, FRESAS Disminuye el riesgo de cáncer en la próstata y la presión arterial.



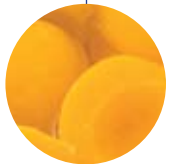
**BLANCO** AJO, PUERROS, CEBOLLAS BLANCAS Reduce la presión arterial y el colesterol. Disminuye el riesgo de ataque cardíaco.



**AZUL** ZARZAMORAS, ARÁNDANOS, UVAS MORADAS Disminuye el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y pérdida de memoria asociada con la edad.



**AMARILLO** DAMASCOS, MELÓN, DURAZNOS, PIÑA, CHILES AMARILLOS Reduce el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Mantiene la piel, los huesos y los dientes sanos.



**VERDE** BRÓCOLI, ARVEJAS VERDES, VERDURAS CON HOJAS VERDES, CALABACITA, COL Ayuda a mantener una buena visión. Reduce el riesgo de cáncer.



**i** **COMA BIEN** Cree un plan de alimentación para su edad, sexo y nivel de actividad. Hacerlo es fácil y gratis en [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).



## a quién debe llamar

RECIBA AYUDA PARA ENFERMEDADES MENTALES O ABUSO DE SUSTANCIAS

La atención de salud del comportamiento es un servicio cubierto. La Autoridad de Salud del Comportamiento Regional, o RBHA, del condado donde vive brinda atención de salud del comportamiento. Llame para obtener servicios al siguiente número.

County	RBHA	Información y derivación	Línea para situaciones de crisis las 24 horas
Maricopa	Magellan	800-564-5465	602-222-9444
Pima, Graham, Greenlee, Santa Cruz, Cochise	Community Partnership of Southern Arizona (CPSA)	800-771-9889	520-622-6000
Coconino, Navajo, Mohave, Apache, Yavapai	Northern Arizona Regional Behavioral Health Authority (NARBHA)	877-923-1400 (los miembros deben llamar al 800-640-2123)	877-756-4090
Pinal, Gila, Yuma, La Paz	Cenpatico	866-495-6738 (derivaciones de admisión de Nurse Wise al 866-495-6735)	866-495-6735

# ¿RECIBE facturas?

DEBE HACER LO SIGUIENTE CON EllAS

Usted no debe recibir facturas por servicios cubiertos por AHCCCS si en la fecha de la prestación del servicio usted estaba inscrito en AHCCCS. Si recibe alguna factura de su médico u otro proveedor de atención médica, como un hospital, puede hacer lo siguiente.

- 1 Comuníquese con el médico o proveedor de inmediato e infórmele que tiene un seguro AHCCCS con Arizona Physicians IPA.
- 2 No pague la factura.
- 3 Si continúa recibiendo facturas, envíe una copia de su factura acompañada de una carta a:  
APIPA Member Services  
3141 N. 3rd Ave.  
Phoenix, AZ 85013  
Indique su nombre, número de identificación y una explicación del problema. Se enviará una carta a su médico o proveedor para pedirle que ya no le envíen más facturas.

## ¿CUÁNDO PUEDE RECIBIR UNA FACTURA?

Puede recibir una factura de un médico u otro proveedor de atención médica por servicios que no tienen cobertura de AHCCCS. Su Manual para los miembros contiene información sobre los servicios que se cubren y aquéllos que no tienen cobertura. Si solicita un servicio sin cobertura y firma un acuerdo de pago, usted será responsable del pago de dichos servicios.

## ¿QUÉ SUCEDE SI YA PAGUÉ UNA FACTURA?

Es posible que haya pagado una factura antes de haber obtenido su cobertura de AHCCCS. A veces, AHCCCS le ofrece su cobertura desde la fecha en que realizó su solicitud. Esto se conoce como cobertura de periodo previo o PPC, por sus siglas en inglés. Si ha pagado servicios durante dicho periodo, pida a su médico u otro proveedor de atención de salud que facture a APIPA y le reembolse su dinero. Si no lo hace, APIPA no podrá hacer nada al respecto. Envíe una copia de sus comprobantes y una carta a:

APIPA Member Services  
3141 N. 3rd Ave.  
Phoenix, AZ 85013



**¿PREGUNTAS?** ¿Necesita saber lo que está cubierto? ¿Necesita ayuda para entender los estados de cuenta que recibe? Llame a Servicios a miembros al 800-348-4058 (TTY 800-947-3529).



**MAPA**  
**De La Gira De Salud en Ruedas**

Estaremos en su ciudad.  
 Acompáñenos para participar en la Gira de Salud en Ruedas de Brilla Arizona traído a usted por Arizona Physicians IPA.

Aproveche de exámenes médicos y demostraciones de cocina a ningún costo.

Pruebe sus habilidades en boxeo, bolinche, tenis, y Dance Dance Revolution en el Nintendo Wii™.

Eche canastas, brinque cuerda, manténgase sano y mucho más.



Llame al 1-888-96-SHINE o visite [www.ShineArizona.com](http://www.ShineArizona.com) para saber cuando, donde, y quien participara en las visitas de Brilla Arizona. La Gira de Salud en Ruedas estará en su comunidad para ayudar a TODOS de Arizona Ser Sanos, Ser Fuertes, ¡Brillar!



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

**SER SANOS. SER FUERTES. ¡BRILLA!**

TRAÍDO A USTED POR  
**APIPA**

Servicios contratados son fundados en parte debajo contrato con el Estado de Arizona.