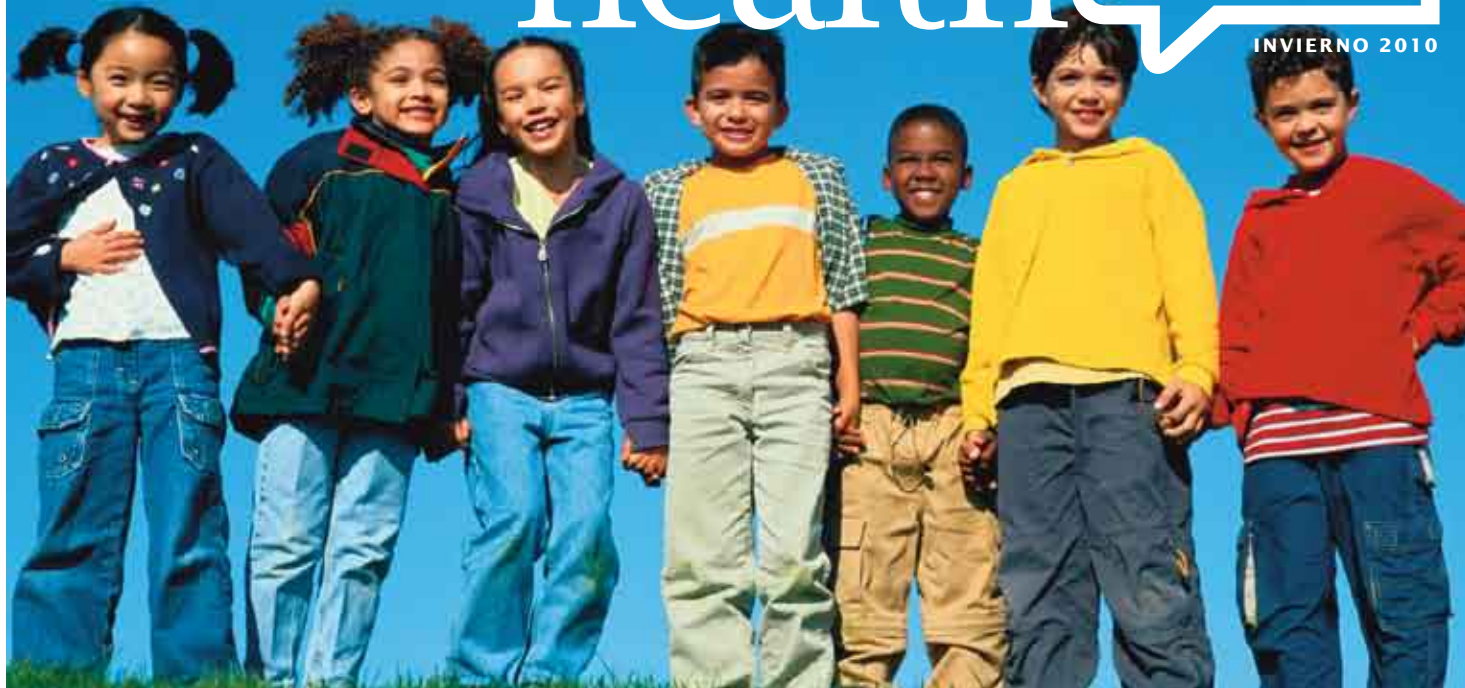


health TALK

INVIERNO 2010



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED

ARIZONA PHYSICIANS IPA
by UnitedHealthcare

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 1-800-348-4058.

TURN OVER FOR ENGLISH!

4 HECHOS

ACERCA DEL HUMO DE SEGUNDA MANO

- 1 Tres de cada cinco niños de 3 a 11 años están en entornos de humo de segunda mano.
- 2 El humo de segunda mano enferma a los niños. Causa síndrome de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés), infecciones pulmonares y problemas de oído. Empeora el asma.
- 3 El humo de segunda mano aumenta el riesgo a enfermedades cardíacas en un 25 a 30 por ciento.
- 4 El humo de segunda mano aumenta el riesgo al cáncer de pulmón en un 20 a 30 por ciento.



ACERCA DE SU PLAN

fraude Y ABUSO

SI VE ALGO, DIGA ALGO

La mayoría de los miembros y proveedores de Medicaid son honestos. No obstante, incluso algunas pocas personas deshonestas pueden causar grandes problemas. Si está en conocimiento de algún fraude o abuso, debe informarlo a alguien. No tendrá que dar su nombre.

EL FRAUDE Y ABUSO DE MIEMBROS INCLUYE:

- permitir que alguien más use su tarjeta o número del plan o Medicaid del estado.
- vender o entregar sus medicamentos con receta a otra persona.

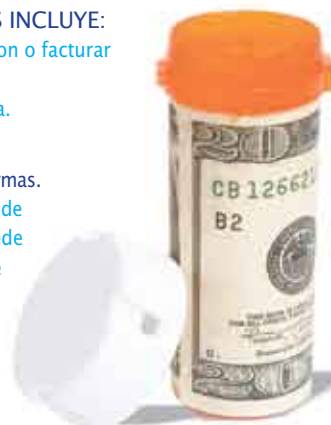
EL FRAUDE Y ABUSO DE PROVEEDORES INCLUYE:

- facturar por servicios que nunca se realizaron o facturar dos veces por el mismo servicio.
- solicitar pruebas o servicios que no necesita.

CÓMO DENUNCIAR FRAUDE Y ABUSO:

Nos puede informar de una de las siguientes formas.

- Llame a la Línea de ayuda de cumplimiento de UnitedHealth Group al 1-800-455-4521. Puede llamar las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- Comuníquese con la Línea de ayuda para miembros al 1-800-348-4058.
- Denuncie una situación de fraude al estado llamando a AHCCCS al 1-888-487-6686 ó al 602-417-4193.



HAGA UNA DECLARACIÓN Obtenga más información acerca de cómo evitar o denunciar una situación de fraude o abuso. Consulte su Manual de Miembros para obtener más información.

PREVENCIÓN

ESTE AÑO, MÁS DE 11,000 MUJERES SERÁN DIAGNOSTICADAS CON CÁNCER CERVICAL.

VPH y yo

PUEDE EVITAR EL CÁNCER CERVICAL

Aproximadamente el 70 por ciento de los cánceres cervicales son causados por el virus del papiloma humano (VPH), el cual es muy común. 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 considerar vacunarse. Funciona mejor si las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa.

El cáncer cervical es tratable si se detecta en forma temprana. Los exámenes de Papanicolau detectan el cáncer en sus inicios, antes de que se presenten síntomas. Debe comenzar a realizarse exámenes de Papanicolau a los 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, lo que ocurra primero. Debe realizarse un examen de Papanicolau al menos cada tres años hasta los 70 años. Si ha tenido un examen de Papanicolau anormal o si tiene VPH, hable con su médico para realizar el examen con mayor frecuencia.



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 1-800-4 CANCER o visite www.cancer.gov.

ESTILO DE VIDA SANO

ME coloreo DE salud

UNA DIETA COLORIDA ES SINÓNIMO DE DIETA SANA

Consumir un arco iris de alimentos puede lograr que se mantenga sano.

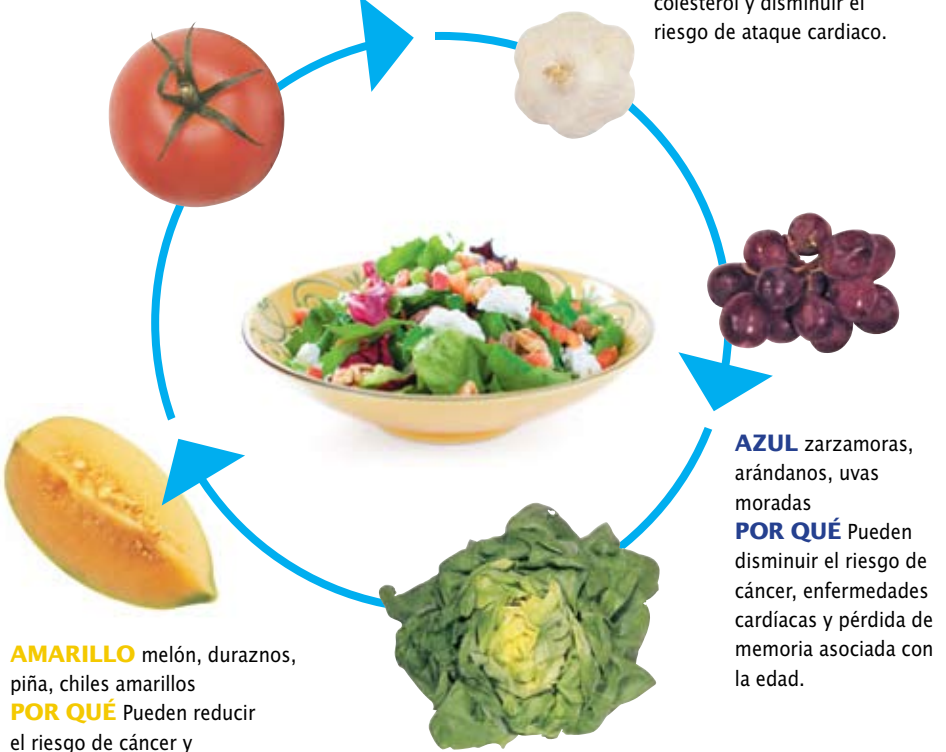
Puede ayudarle a prevenir el cáncer, las enfermedades cardíacas y otros problemas. Coma al menos un alimento de cada color cada día. Las frutas y verduras son nutritivas en cualquiera de sus formas, frescas, enlatadas o congeladas.

ROJO tomates, sandía, pomelo rosa, fresas

POR QUÉ Pueden disminuir el riesgo de cáncer a la próstata y presión arterial.

BLANCO ajo, puerros, cebollas blancas

POR QUÉ Pueden reducir la presión arterial y el colesterol y disminuir el riesgo de ataque cardíaco.



AMARILLO melón, duraznos, piña, chiles amarillos

POR QUÉ Pueden reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Ayudan a mantener la piel, los huesos y los dientes sanos.

VERDE brócoli, chícharos verdes, verduras con hojas verdes, col

POR QUÉ Ayudan a mantener una buena visión. Pueden reducir el riesgo de cáncer de seno y de próstata.

AZUL zarzamoras, arándanos, uvas moradas

POR QUÉ Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y pérdida de memoria asociada con la edad.



SU PIRÁMIDE Elabore un plan para comer sano en www.mypyramid.gov. Este sitio web contiene muchas herramientas para personas de distintas edades y tallas.



VIENTO fresco DE invierno

CONTROL DEL ASMA CUANDO HACE FRÍO

Muchas personas con asma suspiran aliviadas a la llegada del invierno.

Los factores desencadenantes exteriores, como polen y maleza, desaparecen por un tiempo. Sin embargo, algunas personas se sienten peor en el invierno. El frío exterior o el aire seco interior pueden desencadenar su asma. Los factores desencadenantes interiores, como ácaros del polvo y caspa de mascotas, también se pueden acumular debido a que las ventanas permanecen cerradas.

5

CONSEJOS PARA EL CONTROL DEL ASMA EN EL INVIERNO

- 1 BEBA GRAN CANTIDAD DE AGUA. Defina como meta ocho vasos de 8 onzas al día.
- 2 UTILICE UN HUMIDIFICADOR EN EL INTERIOR. Límpielo y cambie periódicamente el filtro.
- 3 CUBRA SU BOCA Y NARIZ CUANDO ESTÉ AL AIRE LIBRE. Use una bufanda o una mascarilla.
- 4 MANTÉNGASE ALEJADO DE CHIMENEAS O ESTUFAS ENCENDIDAS. Si utiliza una, manténgala limpia. Asegúrese de que su casa tenga una ventilación adecuada.
- 5 ASPIRE Y LIMPIE EL POLVO CON FRECUENCIA. Mantenga las mascotas fuera de las habitaciones. Lave las sábanas cada semana.

i TIEMPO DE CAMBIO ¿Tiene asma? Pregunte a su médico si es necesario que cambie su plan de acción para el asma cada estación. Recuerde llevar consigo un inhalador de rescate.

nada de qué avergonzarse

NO SIENTA VERGÜENZA DE LA DEPRESIÓN

La depresión es un problema médico, como la diabetes o la necesidad de anteojos. No hay nada de qué avergonzarse. Más de 18 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 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.

Algunas personas se deprimen cada invierno. Esto se denomina trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés), y se presenta debido a que no se recibe suficiente luz solar. Sentarse al lado de luces especiales puede aliviar el SAD, al igual que pasar tiempo al aire libre en días soleados.



Más de 1 de cada 7 estadounidenses de bajos ingresos tienen depresión.



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

qué hacer

ACERCA DE LA INFLUENZA H1N1 Y ESTACIONAL

La temporada de influenza aún no llega a su máximo. Tanto la influenza estacional como la influenza H1N1 (porcina) se propagará durante algunos meses más. Aún debe seguir los consejos básicos para mantenerse sano. Lávese las manos regularmente. Tosa y estornude en un pañuelo de papel o hacia su codo. Quédese en casa si está enfermo, y no se toque los ojos, la nariz ni la boca.

No es demasiado tarde para vacunarse contra la influenza. Siga las pautas de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sobre quiénes tienen una mayor necesidad de vacunarse.

VACUNA CONTRA LA INFLUENZA ESTACIONAL

- mujeres embarazadas
- niños de 6 meses a 18 años
- personas de cualquier edad con algunas condiciones crónicas
- trabajadores de atención médica
- personas que viven o cuidan niños menores de seis meses de edad u otras personas en alto riesgo de presentar complicaciones a raíz de la influenza
- personas que viven en centros de enfermería y otros centros de atención a largo plazo
- población desde los 50 años de edad

VACUNA CONTRA LA INFLUENZA H1N1

- mujeres embarazadas
- personas de 6 meses a 24 años
- personas de 25 a 64 años con algunas condiciones crónicas
- trabajadores de atención de la salud y de servicios médicos de emergencia
- personas que viven o que cuidan niños menores de 6 meses de edad

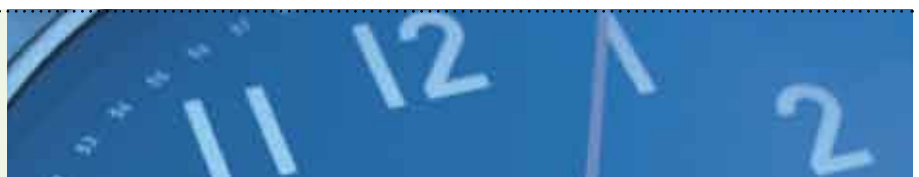


LA NARIZ SABE Las vacunas contra la influenza estacional y H1N1 también se encuentran disponibles como aerosoles nasales para algunos grupos etarios. Si su proveedor no tiene la vacuna, llame a Servicio a los miembros al **1-800-348-4058** para averiguar dónde se puede vacunar.

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 al número de su área para obtener servicios.



Condado	RBHA	Información y derivaciones	Teléfono para crisis con servicio las 24 horas
Maricopa	Magellan	1-800-564-5465	1-800-631-1314
Pima, Graham, Greenlee, Santa Cruz, Cochise	Community Partnership of Southern Arizona (CPSA)	1-800-771-9889	1-800-796-6762
Coconino, Navajo, Mohave, Apache, Yavapai	Northern Arizona Regional Behavioral Health Authority (NARBHA)	1-800-640-2123	1-877-756-4090
Pinal, Gila, Yuma, La Paz	Cenpatico	1-866-495-6738	1-866-495-6735

dosPOR2

REALICE UN EXAMEN DE PLOMO A SU BEBÉ

El plomo es un metal que se encuentra en nuestro medio ambiente. Antes de que se conociera su peligrosidad, se utilizaba en pinturas, gasolina y cañerías. Actualmente existen leyes contra su uso. Sin embargo, otros países no cuentan con las mismas leyes y es por ello que los juguetes pintados u otros productos fabricados en otros países pueden contener plomo. Las casas edificadas antes de 1970 aún pueden tener plomo en su pintura o cañerías.

Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas para los niños pequeños. Con el tiempo, el envenenamiento con plomo puede causar problemas. Se puede traducir en un menor nivel de inteligencia, crecimiento lento, discapacidades de aprendizaje y otros problemas.

Someta a su hijo a una prueba de detección de plomo al año y a los dos años o cuando su médico lo recomiende. El envenenamiento con plomo se puede tratar cuando se detecta.



REALÍCESE UNA PRUEBA Su plan de salud paga la prueba de detección de plomo.