

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.



LEA LA PÁGINA 3 PARA VER CAMBIOS IMPORTANTES EN SUS BENEFICIOS.



NUESTRO NOMBRE CAMBIARÁ

El 1 de enero, Arizona Physicians IPA (APIPA) pasará a ser UnitedHealthcare Arizona Physicians IPA. Sus beneficios permanecerán intactos. Nuestros números de teléfono serán los mismos. Continuaremos con una oficina en Arizona y nuestro compromiso con su salud seguirá igual.

▼ ESTILO DE VIDA SANO

LOS niños Y EL tabaco



DETÉNGALOS ANTES DE QUE COMIENCEN

Usted sabe que fumar es muy malo para su salud.

Asegúrese de que sus hijos también lo sepan. Pida a sus hijos que no fumen. Los estudios indican que le escucharán. Comience desde que sean pequeños.

Si usted fuma, intente dejar de hacerlo. Sea un buen ejemplo para sus hijos. Dígalos lo difícil que es tener un mal hábito. Hágalos saber que quisiera nunca haber comenzado a fumar.

Es posible que descubra que sus hijos ya han fumado cigarrillos. Pregúnteles qué les gustó. Señale algunos de los aspectos negativos de fumar, como el olor, además, de ser muy caro. Deje en claro que el consumo de tabaco está prohibido en su familia.



¿HORA DE DEJAR DE FUMAR? ¿Llame a la Línea de ayuda a fumadores de Arizona al 1-800-556-6222 para obtener más información y averiguar sobre los recursos.



DULCE bebé

CÓMO ENTENDER LA DIABETES GESTACIONAL

A veces, las mujeres desarrollan diabetes cuando están embarazadas. Esto se denomina diabetes gestacional, la cual hace que las mujeres tengan demasiada azúcar en su sangre; sin embargo, esto desaparece después del nacimiento del bebé.

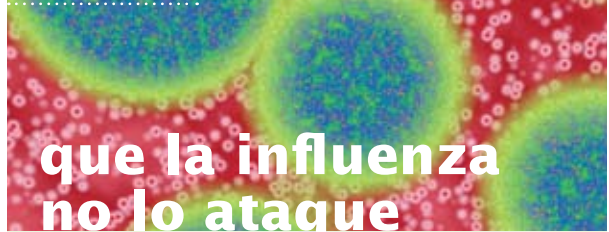
Si usted está embarazada, su médico ordenará una prueba de detección de diabetes gestacional. Debe realizarse la prueba cuando tiene 24 a 28 semanas de embarazo. La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional tienen bebés sanos. Sin embargo, existen algunos riesgos:

- Su bebé puede ser más grande de lo normal al nacer. Podría necesitar una cesárea para dar a luz a un bebé muy grande.
- Su bebé puede nacer con un nivel bajo de azúcar en sangre. Generalmente, esto mejora al alimentar al bebé de inmediato. Algunos bebés necesitan la administración intravenosa (IV) de azúcar.
- Su bebé puede tener ictericia, con la cual los bebés se ponen amarillos. La luz solar o luces especiales tratan la ictericia.
- Su bebé puede tener un mayor riesgo de obesidad y diabetes.
- Usted puede estar en riesgo de tener diabetes tipo 2 cuando sea mayor.

El control adecuado de la diabetes gestacional puede ayudar a disminuir estos riesgos. Es importante que siga los consejos de su médico. Mantenga su nivel de azúcar en sangre bajo control. Siga una dieta saludable. Haga ejercicio. Intente no aumentar demasiado de peso. Si debe tomar medicamentos, asegúrese de tomarlos puntualmente.



¿ESTÁ EMBARAZADA? Tenemos un programa que puede ayudarle. Se llama Healthy First Steps. Visite www.myapipa.com o llame al 1-800-599-5985 (TTY 1-800-367-8939, o al 711) para ver cómo puede incorporarse.



que la influenza no lo ataque

Cada otoño hay disponible una nueva vacuna contra la influenza. Esta vacuna brinda protección contra los tipos de influenza que probablemente serán más comunes este año. Este año, la influenza H1N1 (porcina) se incluirá en la vacuna contra la gripe estacional.

La influenza es muy contagiosa. Si se contagia, se sentirá muy mal. Tendrá que faltar al trabajo o a la escuela. Puede causar problemas graves.

Las vacunas contra la influenza son una buena idea para todos. Necesita vacunarse todos los años. La influenza es aun más peligrosa para los niños muy pequeños o las personas mayores. Las personas con enfermedades crónicas también sufren más si son afectadas por la influenza. Las vacunas contra la influenza son imprescindibles para estas personas.

LIBRE DE INFLUENZA Las vacunas contra la influenza son gratis si las administra su proveedor de atención primaria (PCP). Averigüe si se encuentra en un grupo de alto riesgo en www.flu.gov. También puede hacer un seguimiento de la temporada de influenza en su área en este sitio web.



NOS PREOCUPAMOS

UnitedHealthcare Arizona Physicians IPA ofrece administración de la atención. Ayuda a sus miembros con necesidades especiales. Entre ellas:

- discapacidades físicas
- enfermedad mental grave
- problemas médicos complejos
- enfermedades crónicas
- otras necesidades especiales

Los administradores de atención trabajarán con el plan de salud y con agencias externas para ayudar a los miembros a obtener los servicios y la atención especiales que necesitan.



LA AYUDA ESTÁ AQUÍ Si tiene necesidades especiales, puede obtener administración de la atención. Llame al 1-800-348-4058 para averiguar cómo hacerlo.



NUEVAS exclusiones

AHCCCS CAMBIA LOS BENEFICIOS

Arizona está experimentando problemas presupuestarios. Al mismo tiempo, ahora hay más personas en Medicaid. Por ello, AHCCCS se vio en la obligación de efectuar algunos cambios en los beneficios para los adultos mayores de 21 años. Estos cambios son vigentes a partir del 1 de octubre de 2010. Los siguientes servicios ya no se cubren para los adultos.

- la mayoría de la atención dental
- audífonos anclados al hueso e implantes cocleares
- bombas de insulina
- chalecos de percusión
- aparatos ortopédicos
- visitas a un podiatra
- trasplantes de páncreas (excepto si se realiza en forma simultánea con un trasplante de riñón)
- trasplantes de pulmón
- trasplantes de células hematopoyéticas no relacionado alogénico
- trasplantes de corazón para cardiomiopatía no isquémica
- trasplantes de hígado para personas con hepatitis C
- visitas al médico si no tiene una queja específica y no recibe tratamiento para ningún síntoma (exámenes de rutina)
- extremidades inferiores y articulaciones para extremidades inferiores controladas por microprocesador

También hay algunos nuevos límites en los beneficios. La fisioterapia ambulatoria ahora estará limitada a 15 visitas por año de contrato. El año de contrato es entre el 1 de octubre y el 30 de septiembre.

Si es un Beneficiario calificado de Medicaid, continuaremos pagando su deducible y coseguro de Medicare para estos servicios.



AVERIGÜE Para obtener más información, visite el sitio web de AHCCCS en www.azahcccs.gov/reporting/legislation/2010/BenefitChanges.aspx.

bajo control

USTED TIENE EL PODER PARA CONTROLAR SU DIABETES

¿QUÉ ES LA DIABETES? La diabetes es una afección en la que el organismo no puede transformar correctamente el azúcar de los alimentos en energía. Las personas con diabetes tienen demasiada azúcar en su sangre.

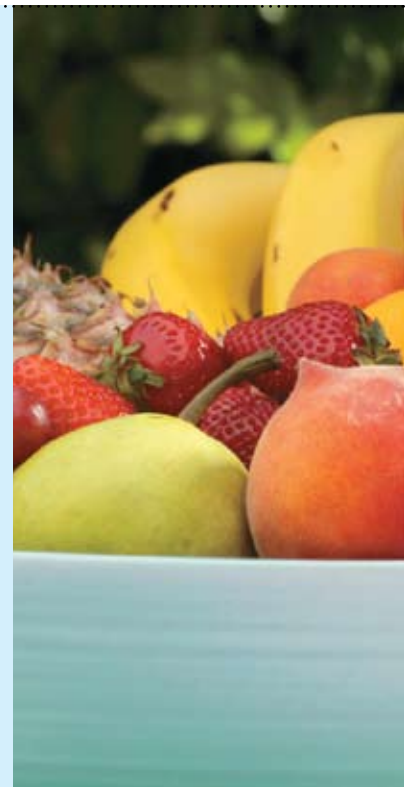
¿PUEDE PREVENIR LA DIABETES? Existen dos tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 también se denomina diabetes juvenil y no se puede prevenir. La diabetes tipo 2 también se denomina diabetes de adulto y es el tipo que usted puede prevenir. Mantener el peso ideal es la mejor forma para evitar la diabetes tipo 2. Si reduce la cantidad de grasa en su dieta y hace ejercicio en forma regular, también puede reducir sus posibilidades.

¿QUÉ SUCEDE SI TIENE DIABETES? Consulte a su médico en forma regular. Asegúrese de realizarse las siguientes pruebas según lo recomiende su médico.

- PRUEBA HbA1C: dos veces al año (a menos que su médico indique otra cosa)
- EXÁMENES DE DETECCIÓN DE LDL: una vez al año (a menos que su médico indique otra cosa)
- EXÁMENES OCULARES: una vez al año



CONTRÓLESE ¿Tiene diabetes? ¿Está atrasado en la realización de las pruebas recomendadas? Llámenos al 1-888-664-2777. Podemos ayudarlo a programar esas citas.





INFORME A SU MÉDICO ACERCA DE SU ATENCIÓN MÉDICA DEL COMPORTAMIENTO

¿Está recibiendo ayuda para un problema de salud mental o de abuso de sustancias? Esto se llama atención médica del comportamiento. Es importante que su proveedor de atención médica del comportamiento hable con su proveedor de atención primaria. Si visita a algún otro médico, también deben hablar entre sí.

- Tanto su proveedor de atención médica del comportamiento como su médico pueden recetarle medicamentos. Algunos medicamentos no funcionan bien juntos, por lo que sus médicos deben saber qué otros medicamentos toma.
- Su proveedor de atención médica del comportamiento debe conocer todos los problemas médicos que tenga, ya que pueden afectar su tratamiento.

Pida a sus médicos que se comuniquen. Tendrá que firmar un formulario de consentimiento para autorizar que sus médicos se comuniquen. Toda la información que ellos compartan está sujeta a leyes de privacidad. Para ayudar a administrar su atención, haga una lista de todos los proveedores de tratamiento que tiene. Incluya terapeutas, siquiátras y médicos. Dé una copia de esta lista a cada proveedor que visite.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN SOBRE SUS BENEFICIOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO Llame a la Autoridad Regional de Salud del comportamiento (Regional Behavioral Health Authority, RBHA) de su condado.

CONDADO	RBHA	INFORMACIÓN O INSCRIPCIÓN	LÍNEA PARA SITUACIONES DE CRISIS LAS 24 HORAS
Maricopa	Magellan	1-800-564-5465	602-222-9444
Pima	Community Partnership Southern Arizona (CPSA)	1-800-771-9889	520-622-6000
Cochise, Gila, Graham, Greenlee, La Paz, Pinal, Santa Cruz y Yuma	Cenpatico	1-866-495-6738	1-866-495-6735
Apache, Coconino, Mojave, Navajo y Yavapai	Northern Arizona Behavioral Health Authority (NARBHA)	1-800-640-2123	1-877-756-4090

INFORME A SU MÉDICO Para obtener más información acerca de los beneficios y servicios, visite www.myapipa.com y haga clic en "Miembros" o llame a Servicios al Miembro al 1-800-348-4058 (TTY 1-800-367-8939, o al 711).



danza de la seguridad

USTED PUEDE PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL AL TENER SEXO SEGURO

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) se contagian a través del contacto sexual.

Algunas ETS se pueden curar. Otras duran toda la vida y pueden causar infertilidad o incluso, la muerte.

Las ETS no presentan síntomas, pero generalmente algunas señales indican que puede padecer alguna de ellas. Si se le diagnostica una ETS, su médico le indicará de qué tipo es y posiblemente le recete un medicamento. Indique a las personas con las que haya tenido relaciones sexuales que también deben visitar a un médico.

Usted puede evitar contraer o propagar las enfermedades de transmisión sexual. Si es sexualmente activo, siga estos consejos:

- Utilice un condón de látex para sexo oral, vaginal o anal. Siempre.
- Pregunte a su pareja si alguna vez ha tenido una ETS. Ofrezca someterse a un examen si su pareja también lo hace.
- No tenga sexo si su pareja tiene dolores, verrugas, protuberancias, enrojecimiento, secreciones u otras señales que indiquen una posible ETS.
- Si cree que ha estado expuesto a una ETS, visite a su proveedor de atención médica de inmediato.

ASEGÚRESE Existen exámenes disponibles para la mayoría de las ETS. Si tiene una vida sexual activa, consulte a su médico una vez al año. Solicite ayuda de inmediato si presenta síntomas.