

# PHOENIX HEALTH PLAN

(602) 824-3700 (800) 747-7997 [www.phoenixhealthplan.com](http://www.phoenixhealthplan.com)

## Newsletter

### UNDER PRESSURE

#### CHECK PLEASE!

*You're late returning from lunch and the waitress has gone on break with your bill in her pocket. Is your blood pressure up?*

If you're eating regular meals high in calcium, potassium and magnesium – think fruit and cottage cheese – when you eventually pay your bill you'll feel just fine. Just don't order a soda to go. Researchers in the Journal of the American Society of Nephrology are reporting that drinking 2.5 cans or more of non-diet soda a day increases your risk of hypertension by at least 30 percent.

The good news: Losing weight, exercising, limiting alcohol, reducing salt, quitting smoking and eating low-fat meals with more fruits, vegetables, whole grains and low-fat dairy foods are healthy changes that can help lower your risk for high blood pressure.

#### **What's Your Pressure?**

Normal blood pressure is lower than 120 over 80. The systolic number (120) is how hard the blood pushes when the heart is pumping. The diastolic number (80) is how hard the blood pushes between heartbeats when relaxed.

#### **Low Blood Pressure (Hypotension)**

If you're a healthy adult, especially if you exercise consistently, low blood pressure isn't usually a problem unless it drops suddenly. When blood pressure drops quickly you may feel dizzy or faint – this can be dangerous if not treated quickly.

#### **High Blood Pressure (Hypertension)**

When your blood pressure is consistently high (at least 140/90) it begins to damage blood vessels, the heart and kidneys. High blood pressure can lead to heart attack and stroke.



# Bajo presión

*Por favor contrólese!*

**Se le hace tarde. El tiempo se escapa. Su camarera tomó un receso y se llevó su cuenta en el bolsillo. ¿Su presión arterial está alta?**

Si usted recién comió alimentos con alto contenido de calcio, potasio y magnesio – podría ser fruta y queso cottage – cuando usted finalmente encuentre a su camarera y pague la cuenta, usted se sentirá bien. Sólo recuerde no ordenar una gaseosa para llevar. Los investigadores del Journal of the American Society of Nephrology informan que beber 2.5 latas o más de gaseosa no dietética por día aumenta su riesgo de hipertensión en al menos 30%.

La buena noticia: bajar de peso, ejercitarse, limitar el consumo de alcohol, disminuir el consumo de sal, dejar de fumar y comer alimentos bajos en grasas agregando más frutas, verduras, granos integrales y lácteos bajos en grasas son cambios saludables que pueden ayudarle a disminuir su riesgo de padecer presión arterial alta. ¿Quiere más información acerca de cómo controlar su presión arterial? No espere, consulte con su médico para aprender cómo los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a disminuir su riesgo de padecer ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

## **¿Cuál es su presión?**

La presión sanguínea normal es inferior a 120/80. El número de la presión sistólica (120) representa qué tan fuerte empuja la sangre cuando el corazón late. El número diastólico (80) representa qué tan fuerte empuja la sangre entre los latidos del corazón en reposo.

## **Presión arterial baja (hipotensión)**

Si usted es un adulto saludable, en especial si usted se ejercita con regularidad, la presión arterial baja en general no constituye un problema a menos que la misma caiga repentinamente. Cuando la presión arterial baja con rapidez, usted puede sentirse mareado o desmayarse – esto puede ser peligroso si no es tratado rápidamente.



## **Presión arterial alta (hipertensión)**

Cuando su presión arterial se mantiene constantemente alta (al menos 140/90), la misma comienza a dañar sus vasos sanguíneos, el corazón y los riñones. La presión arterial alta puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

# BLUES on the brain

## Tips for depression

*Some say if you can't find your joy and don't have the energy to look for it then a lack of exercise may be partially to blame.*

While many who are diagnosed with depression benefit from a variety of medications that adjust brain chemistry, the evidence that couch potatoes are even more at risk for depression is growing.

A study in the *Journal of Preventive Medicine* found that in a comparison of two groups of depressed patients, those that exercised three hours per week experienced a response and remission rate "comparable to other depression treatments, such as medication or cognitive behavioral therapy."

"Individuals who exercise report fewer symptoms of anxiety and depression, and lower levels of stress and anger," says Jasper Smits, co-director of the Anxiety Research and Treatment Program in Dallas. "Exercise appears to affect, like an antidepressant, particular neurotransmitter systems in the brain," Smits explained. "It helps patients with depression re-establish positive behaviors."



And don't imagine that spending hours sweating through strenuous exercise is the only key to lifting your blue mood. Gardening, washing your car or just about anything that gets you off the couch is worth the move.

### If you're diagnosed with depression call your doctor:

- If it's getting more difficult to deal with your job, family, friendships.
- The course of treatment you're following is not helping, your symptoms are worse or you have new symptoms.
- Your depression medicine is causing side effects or problems.
- You have very high energy with a reduced need for sleep and/or you're engaging in risky behavior including verbal or physical abuse.

## PROBLEMS & GRIEVANCES

PHP members or their authorized representatives may file a grievance when they have a complaint that does not involve appealing a decision, such as a denial or discontinuance of services or benefits.

Types of Grievances include, but aren't limited to:

- You're unhappy with the quality of care you receive.
- You're unhappy with the cleanliness or condition of a clinic, hospital or doctor's office.
- Someone treats you rudely or with disrespect including: doctors, doctor's office staff, hospital personnel, and eligibility offices including AHCCCS, the Arizona Department of Economic

Security (DES), the Arizona Department of Health Services (DHS) etc.

- You're unsatisfied with a Notice of Action letter.
- You're unhappy with Phoenix Health Plan or its services.

If you have a grievance (complaint) or any type of problem with your health care services, our health plan wants to hear about it. Call or write to PHP Member Services or fill out a grievance form on our website at [www.phoenixhealthplan.com](http://www.phoenixhealthplan.com). Your grievance will be resolved within 90 days. We will call or write you with the resolution and always send you a letter when you request it.

# Tristeza en el cerebro

## Consejos para combatir la depresión

Algunos sostienen que si usted no encuentra la alegría y no tiene la energía necesaria para buscarla, la falta de ejercicio puede ser en parte responsable de esta situación.

Si bien muchas de las personas con un diagnóstico de depresión pueden beneficiarse con una variedad de medicamentos que ajustan la química cerebral; las pruebas acerca de que las personas sedentarias corren un mayor riesgo de depresión siguen aumentando.

Un estudio publicado en el *Journal of Preventive Medicine* (Boletín de Medicina Preventiva) halló que comparando dos grupos de pacientes deprimidos, aquellos que realizaban ejercicios tres horas a la semana experimentaban una respuesta y un índice de remisión "comparable a otros tratamientos para la depresión, como los medicamentos o terapias de conducta cognitiva."

"Las personas que realizan ejercicios informan menos síntomas de ansiedad y depresión así como también menores niveles de ira y estrés," sostiene Jasper Smits, co-director del Programa de investigación y tratamiento de la ansiedad en Dallas. "El ejercicio parece afectar, como un antidepresivo, ciertos sistemas neurotransmisores en el cerebro," explicó Smits. "Ayuda a los pacientes con depresión a reestablecer comportamientos positivos."

Y no piense que la única forma de levantar el ánimo es pasar horas transpirando con ejercicios agotadores. Hacer tareas de jardinería, lavar su auto o simplemente hacer cualquier cosa que lo haga mover del sillón resultan de utilidad.

Si le diagnostican depresión llame a su médico:

- Si se hace más difícil relacionarse con su trabajo, su familia y sus amigos.

- El curso de tratamiento que está cumpliendo no lo ayuda, sus síntomas están empeorando o usted presenta nuevos síntomas.
- Su medicamento para la depresión le causa efectos secundarios o problemas.
- Usted tiene niveles muy altos de energía y poca necesidad de dormir y/o está adoptando comportamientos riesgosos incluyendo abuso verbal o físico.

## PROBLEMAS Y QUEJAS

**Los miembros de PHP o sus representantes autorizados podrán presentar una queja cuando tienen un reclamo que no conlleva la apelación de una decisión, como un rechazo o discontinuidad de servicios o beneficios.**

Los tipos de quejas incluyen, entre otros:

- Usted no está satisfecho con la calidad de atención que recibe.
- Usted no está satisfecho con la higiene o estado de la clínica, hospital o consultorio médico.
- Trato agresivo o irrespetuoso por parte de alguna persona como: los médicos, el personal del consultorio médico, el personal del hospital y las oficinas de evaluación de requisitos incluyendo AHCCCS, el Departamento de Seguridad Económica de Arizona (DES), el Departamento de Servicios de Salud de Arizona (DHS), etc.
- Usted no está satisfecho con una carta de Aviso de Acción.
- Usted no está satisfecho con Phoenix Health Plan o sus servicios.

Si usted tiene una queja (reclamo) o cualquier tipo de problema con sus servicios de atención de salud, nuestro plan de salud desea escucharlo. Llame o escriba a Servicios para miembros de PHP o complete un formulario de queja en nuestro sitio de Internet ingresando a [www.phoenixhealthplan.com](http://www.phoenixhealthplan.com). Su queja será resuelta dentro de los 90 días. Nosotros nos comunicaremos con usted por teléfono o por escrito para brindarle la resolución y siempre que lo solicite le enviaremos una carta.



## **EL CAMBIO: *La única cosa segura!***

***Cuando usted es un miembro de Phoenix Health Plan, usted no necesita cambiar de plan de salud sólo porque está considerando cambiar el Médico de Atención Primaria (PCP).***

“Algunas personas con suerte han entablado una relación de toda la vida con sus médicos. Han llegado a conocer a sus médicos bien, existe respeto y confianza mutua y jamás considerarían cambiar de médicos,” explicó la Defensora de pacientes Trisha Torrey. “Otras personas no tienen tanta suerte. A veces, la decisión de cambiar los médicos proviene de las circunstancias externas más que de una elección personal.”

Si usted se ha mudado recientemente a un área diferente, a veces su interés de cambiar los médicos se basa simplemente en la ubicación. Otros motivos incluyen el retiro de un médico, la dificultad en la comunicación con su médico o tal vez se sienta incómodo al hablar con su médico sobre sus temas personales de atención de la salud.

Si bien el cambio es inevitable, por favor hable con su médico antes de realizar el cambio. Si usted desea cambiar su médico más de dos veces, el Servicio para miembros de PHP trabajará con usted y su médico antes de realizar más cambios.

**Si usted desea cambiar su PCP, por favor comuníquese con Servicios para miembros de PHP.**

**Por teléfono:  
Servicios para miembros de PHP  
(602) 824-3700 o (800) 747-7997  
TTY/TDD (800) 489-1472**

**Por correo:  
Servicios para miembros de PHP  
7878 N. 16th Street, Suite 105  
Phoenix, AZ 85020**

**Por Internet:  
[www.phoenixhealthplan.com](http://www.phoenixhealthplan.com)**

### ***Cambio en JC Lincoln***

John C. Lincoln North Mountain Hospital cuya dirección es 250 East Dunlap en Phoenix ha cerrado recientemente su piso de maternidad. Por favor llame a su proveedor de obstetricia o a Servicios para miembros de PHP para analizar sus opciones en cuanto a los hospitales disponibles para el parto.

### ***Cambio de Atención de Urgencia en PHP***

University Physicians Urgent Care en Kino ya no se encuentra contratado por PHP. Usted siempre puede llamar a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería disponible las 24 horas del día, comunicándose con Servicios de Miembros de PHP o llamando a su médico para obtener servicios de atención de urgencia en el día y para el próximo día. Visite cualquier hospital para obtener atención de emergencia.



# **CHANGE: The One Sure Thing!**

**When you're a Phoenix Health Plan member you don't have to change health plans just because you're considering changing your Primary Care Physician (PCP).**

"Some lucky people have established a lifetime relationship with their doctors. They have gotten to know their doctors well, there is mutual respect and trust, and they would never consider changing physicians," explained patient advocate Trisha Torrey. "Other people are not so lucky. Sometimes, the decision to change doctors is dictated by outside influences rather than personal choice."

If you've recently moved to a different area sometimes your interest in changing doctors is simply based on location. Other reasons include a physician's retirement, difficulty communicating with your physician, or you may be uncomfortable talking with your physician about your personal health care issues.

While change is inevitable, please talk to your doctor before making a change. If you want to change your doctor more than two times PHP Member Services will work with you and your doctor prior to making additional changes.

**If you want to change your PCP please contact PHP Member Services.**

**By Phone:**  
PHP Member Services  
(602) 824-3700 or  
(800) 747-7997  
TTY/TDD (800) 489-1472

**By Mail:**  
PHP Member Services  
7878 N. 16th Street, Suite 105  
Phoenix, AZ 85020

**Online:**  
[www.phoenixhealthplan.com](http://www.phoenixhealthplan.com)

## ***JC Lincoln Change***

**John C. Lincoln North Mountain Hospital at 250 East Dunlap in Phoenix recently closed its maternity floor. Please call your OB provider or PHP Member Services to discuss your hospital options for delivery.**

## ***PHP Urgent Care Change***

**University Physicians Urgent Care at Kino is no longer contracted with PHP. You may always call our 24 Hour Nurse Advise Line by contacting PHP Member Services or call your doctor for same day and next day urgent care services. Visit any hospital for emergency care.**

# Diabetes

## Numbers Matter

***Anytime you want to hype up the significance of just about anything, just wrap your mind around a million.***

A Million Sold! Play the Mega Million Jackpot! Make Millions in an Hour a Day! The exclamation point hardly seems necessary.

In 2010, 1.9 million Americans were diagnosed with diabetes. In 2011, the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) reported nearly 26 million already have the disease and the biggest number of all: an estimated 79 million adults in the U.S. have pre-diabetes. With numbers like these you have more than a million reasons to pay attention, especially if you're one of the 7 million who don't have a clue they even have diabetes.

"This is one of those diseases that you really can't ignore," agrees Dr. Richard M. Bergenstal, MD, of the American Diabetes Association. "You really need to realize its risk and take action."

### **What is Diabetes?**

Insulin is a hormone produced by the pancreas to control blood sugar. A person with diabetes has a pancreas that doesn't make enough insulin and or the body doesn't process insulin normally. There is no cure, but with treatment people can live long and healthy lives.

### **Glucose & Insulin**

When we eat and food is digested a sugar (glucose) enters the

bloodstream. The pancreas produces insulin which moves glucose from the bloodstream into muscle, fat and liver cells where it then can be used for fuel.

## **TYPES OF DIABETES**

### **Pre-diabetes**

A condition that occurs when a person's blood glucose levels are higher than normal, but not high enough for a diagnosis of Type 2 Diabetes.

### **Type 1 Diabetes**

In this type of diabetes, the body fails to produce insulin. People who have Type 1 Diabetes must take insulin daily to survive. In most cases people need to inherit risk factors from both parents.

### **Type 2 Diabetes**

The most common form of diabetes, Type 2 develops when the body cannot produce or properly use insulin. Older people and especially African Americans, Latinos and Pima Indians carry the highest risk for Type 2, but a growing number of children and young adults are now being diagnosed with it. One of the strongest risk factors is family history and environmental factors, especially the combination of a diet rich in fat with few carbohydrates along with a sedentary lifestyle.

### **Gestational Diabetes**

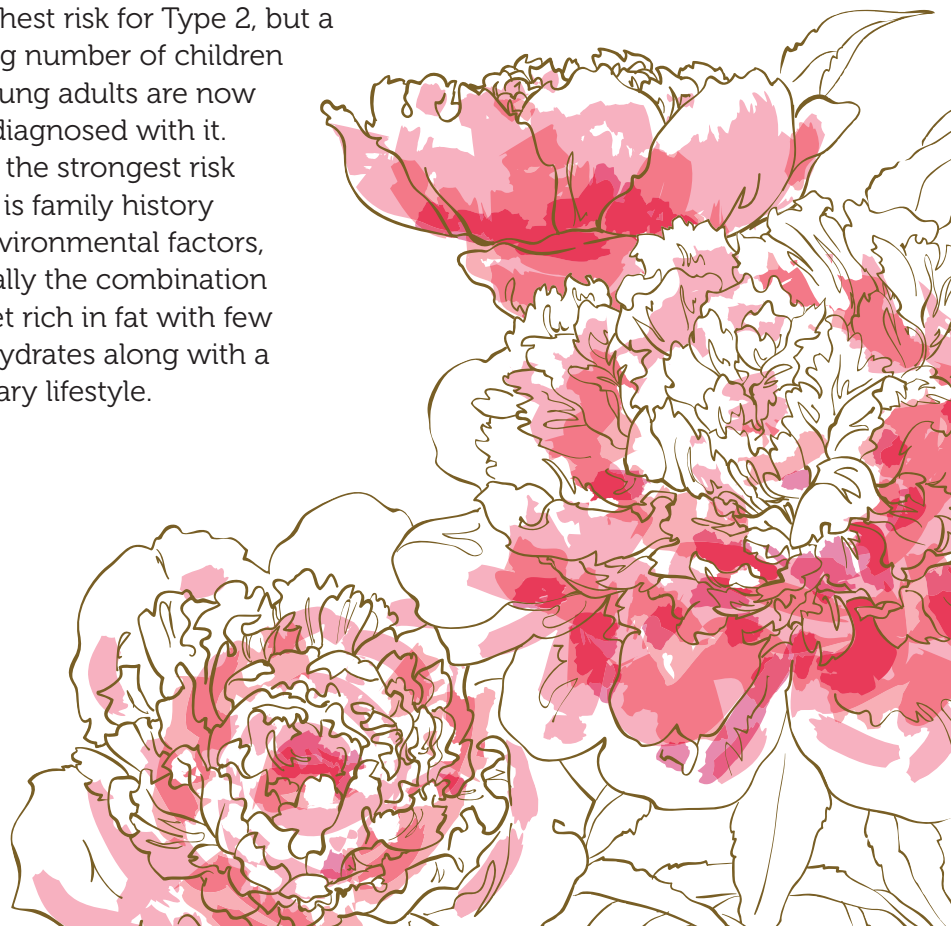
A type of diabetes occurs during pregnancy and then usually goes away after the baby is born. It's very important to treat gestational diabetes because it can harm the developing fetus. Mothers who experience gestational diabetes are also at greatly increased risk for developing Type 2 diabetes later in life.

### **Symptoms of Diabetes**

- Increased Thirst
- Frequent Urination
- Unexplained Weight Loss
- Fatigue
- Blurred Vision

Not everyone has symptoms, but if you think you could be at risk for diabetes call your doctor or contact our **24 Hour Nurse Advice Line** at the number below:

**(602) 824-3700 or  
toll free (800) 489-1472  
TTY/TDD (800) 489-1472**





# Diabetes

## Los números cuentan

Cuando desee dar mayor relevancia al significado de casi cualquier cosa, simplemente preste atención a los millones.

¡Un millón de unidades vendidas!  
¡Juegue a la Lotería de los mega millones!  
¡Gane millones en sólo una hora por día!  
Los signos de exclamación resultan casi innecesarios.

En 2010, 1.9 millones de estadounidenses fueron diagnosticados con diabetes. En 2011, los Centros para el Control y Prevención de la Diabetes (CDC) informaron que alrededor de 26 millones sufren de esta enfermedad y el mayor número de todos: se calcula que 79 millones de adultos en los Estados Unidos sufre de prediabetes. Con números como estos, usted tiene más de un millón de razones para prestar atención; en especial, si usted es uno de los 7 millones que no tienen idea que sufren de diabetes.

“Esta es una de esas enfermedades que uno realmente no puede ignorar,” concuerda el Dr. Richard M. Bergenstal, Médico de la Asociación Americana de Diabetes. “Uno realmente debe darse cuenta de los riesgos y actuar.”

### ¿Qué es la Diabetes?

La insulina es una hormona producida por el páncreas para

controlar el azúcar en la sangre. Una persona que padece diabetes tiene un páncreas que no produce la insulina suficiente y/o el cuerpo no procesa la insulina en forma normal. No existe cura, pero con el tratamiento las personas pueden tener vidas más prolongadas y saludables.

### Glucosa e insulina

Cuando comemos y la comida se digiere, un tipo de azúcar (glucosa) ingresa al torrente sanguíneo. El páncreas produce insulina, la cual transporta la glucosa del torrente sanguíneo hacia las células de los músculos, grasa e hígado donde después puede ser utilizada como combustible.

## TIPOS DE DIABETES

### Prediabetes

Una afección que se presenta cuando los niveles de glucosa en sangre de una persona son más altos de lo habitual, pero no lo suficientemente altos para diagnosticar una diabetes Tipo 2.

### Diabetes Tipo 1

En este tipo de diabetes, el cuerpo no produce insulina. Las personas que padecen Diabetes Tipo 1 deben tomar insulina a diario para sobrevivir. En la mayoría de los casos, las personas tienen que heredar los factores de riesgo de ambos padres.

### Diabetes Tipo 2

La forma más común de diabetes, el Tipo 2 se desarrolla cuando el cuerpo no puede producir o utilizar adecuadamente insulina. Las personas mayores y especialmente los afroamericanos, latinos e Indios Pima corren el mayor riesgo de padecer el Tipo 2; sin embargo,

una gran cantidad de niños y adultos jóvenes han sido diagnosticados con este tipo de diabetes. Entre los factores de riesgo más importantes aparecen los antecedentes familiares y los factores ambientales, especialmente la combinación de una alimentación rica en grasa y pocos carbohidratos sumados a un estilo de vida sedentario.

### Diabetes gestacional

Es un tipo de diabetes que se presenta en el embarazo y luego generalmente desaparece después del nacimiento del bebé. Es muy importante el tratamiento de la diabetes gestacional ya que puede producir daños al feto en desarrollo. Las madres que presentan diabetes gestacional también sufren un riesgo mucho mayor de desarrollar diabetes Tipo 2 en un futuro.

### Síntomas de diabetes

- Más sed
- Orinar con frecuencia
- Pérdida de peso inexplicable
- Fatiga
- Visión borrosa

No todas las personas presentan síntomas; sin embargo, si usted piensa que podría encontrarse en riesgo de padecer diabetes, llame a su médico o comuníquese con nuestra **Línea de Asesoramiento de Enfermería** disponible las 24 horas del día al número que aparece a continuación:

**Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día (602) 824-3700 o al número gratuito (800) 489-1472 TTY/TDD (800) 489-1472**

# Well Women Care

## Have You Passed the Test?

**M**ost women are list makers, sticky pad users, and message leavers. The saying, "If you want something done give it to a busy woman," rings true for many women with one critical exception: Their own personal health care needs.

It's no mystery why women don't rush to schedule pap smears, Chlamydia tests and mammograms, but they should, not only for themselves but for their daughters. Review the list below and schedule an appointment with your doctor today.

### Pap Tests

Annual pelvic exams and pap smears is a double dose of preventive health for women and the only way to determine whether you've been exposed to the Human Papillomavirus or HPV. "Young women should be prepared for the experience of an annual pelvic exam in their teens if sexually active, otherwise by age 21, with STD testing upon each new sexual partner and Pap smear testing within one to two years of their first sexual experience," says Women's Health Nurse Practitioner Marcy Holmes. "A young woman's developing cervix is most vulnerable to all Sexually Transmitted Diseases, which is why talking about safe-sex strategies with girls before they begin having sexual encounters is very important. I recommend that any safe-sex strategies include a commitment to an annual exam and Pap test."

Pap tests should be done at least once every three years, or as advised by your doctor\*.

### Chlamydia Tests

As many as 80 percent of women infected with Chlamydia, a sexually transmitted bacterial infection with symptoms similar to gonorrhea, don't have symptoms which means they may unknowingly spread the disease to sexual partners. Researchers have also found that for sexually active women between ages 16 to 25, only two in five have been screened for Chlamydia. Left untreated a chlamydial infection can cause pelvic inflammatory disease, ectopic pregnancy, infertility and chronic, pelvic pain.

A Chlamydia test should be done once a year, or as advised by your doctor.

### Mammogram Screening

This is the most accurate test for detecting breast cancer, because the X-ray screens for breast irregularities including small tumors that can go unnoticed even with regular self exams. With early detection women who have regular mammograms can reduce their risk of dying from breast cancer.

Mammogram Screening should be done by women 40 to 69 years of age at least once every two years, or as advised by your doctor.

\*Well visits for adults older than 21 are not covered by AHCCCS. However, pap smears and mammograms remain a covered benefit.



# Atención de rutina para mujeres

¿Usted aprobó el examen?



**L**a mayoría de las mujeres confeccionan listas, utilizan notas autoadhesivas y dejan mensajes. El dicho, "Si usted quiere que algo se haga, encárgueselo a una mujer ocupada," es real para muchas mujeres, con la importante excepción de: sus propias necesidades de atención de salud.

No es un misterio el por qué las mujeres no se apresuran en programar un Papanicolaou, pruebas de clamidia y mamografías, pero deberían hacerlo, no sólo por ellas mismas sino también por sus hijas. Revise la lista que aparece a continuación y programe hoy una cita con su médico.

## Examen de Papanicolaou

Los tactos vaginales anuales junto con los Papanicolaou constituyen una doble dosis de salud preventiva para las mujeres y son la única forma de determinar si usted ha estado expuesta al Virus del Papiloma Humano o VPH. "Las mujeres jóvenes deberían estar preparadas para la experiencia de someterse a la prueba del tacto vaginal anual en su adolescencia si son sexualmente activas, de lo contrario a los 21 años, pruebas de ETS con cada nueva pareja sexual y la prueba de Papanicolaou dentro de uno o dos años desde su primera experiencia sexual," sostiene Marcy Holmes, Enfermera practicante en Salud para las mujeres. "El cuello uterino en desarrollo de una mujer joven es más vulnerable a todas las Enfermedad de Transmisión Sexual, por eso resulta muy importante conversar con las niñas acerca de las estrategias para una relación sexual segura antes que comiencen a tener encuentros sexuales. Recomiendo que cualquier estrategia de relación sexual segura incluya un compromiso de realizar un examen anual y una prueba de Papanicolaou."

Las pruebas del Papanicolaou deberían realizarse al menos una vez cada tres años o según indicación médica\*.

## Exámenes de clamidia

Un 80 por ciento de mujeres infectadas con clamidia, una infección bacterial de transmisión sexual que presenta síntomas similares a la gonorrea, no presenta síntomas, lo cual significa que sin saberlo podrían propagar la enfermedad a sus parejas sexuales. Los investigadores también hallaron que en las mujeres sexualmente activas entre 16 y 25 años de edad, sólo dos de cada cinco han sido evaluadas por clamidia. El no tratamiento de una infección por clamidia puede causar la enfermedad inflamatoria del útero, embarazos ectópicos, infertilidad y dolor de útero crónico.

El examen de clamidia debería realizarse una vez al año o según la indicación de su médico.

## Evaluación de Mamografía

Esta es la prueba más precisa para la detección del cáncer de mama, porque las evaluaciones radiológicas analizan las irregularidades de la mama incluyendo los tumores pequeños que pueden pasar inadvertidos incluso durante los auto exámenes regulares. Mediante la detección temprana, las mujeres que realizan mamografías con regularidad pueden reducir sus riesgos de morir a causa del cáncer de mama.

La evaluación mamográfica debe realizarse en mujeres de 40 a 69 años de edad al menos una vez cada dos años o según indicación médica.

\*Las consultas de rutina para los adultos mayores de 21 años no se encuentran cubiertas por AHCCCS. Sin embargo, los exámenes de Papanicolaou y mamografías continúan siendo un beneficio cubierto.

# A Book of Their Own



# Su Propio Libro

The squirming and giggling came first. Then the stolen whispers between friends. Finally, the recognition from 1,000 plus students that something really, really big was going to happen.

School children are an excitable bunch.

"Boys and girls you're all getting your very own book today," announced Jill Laufbaum, librarian for Imagine Elementary at Desert West.

The cheering confirmed why teachers often complain of hearing loss.

"The kids love the fact that people come in and recognize them," said Imagine Elementary's Principal Bill Heintz of the March 7 book giveaway courtesy of the Phoenix Health Plan Dr. Seuss Book Drive. "It's also very special to our parents that an organization would do something special for their children."

"It means so much," said Jill who helped to organize the giveaway by working with her mother Phoenix Health Plan's Community Team leader Mary Laufbaum.

"We serve a low-income community and most of these children don't have books of their own," explained Jill. "I loved the look on our student's faces when we told them they could have a book and they wouldn't have to pay for it."

Primero llegaron los movimientos inquietos y las risitas. Luego, los susurros robados entre amigos. Finalmente, el reconocimiento por parte de más de 1000 estudiantes de que algo bien, bien grande estaba por suceder.

Los niños en edad escolar son un grupo fácilmente emocionable.

Jill Laufbaum, bibliotecaria de Image Elementary en Desert West, anunció, "Niños y niñas hoy todos ustedes recibirán su propio libro."



El vitoreo confirmó por qué las maestras a menudo sufren de pérdida de audición.

"A los niños les gusta que las personas entren y los reconozcan," expresó el director de Imagine Elementary, Bill Heintz acerca de la entrega de libros del 7 de marzo que fue cortesía de la biblioteca Dr. Seuss de Phoenix Health

Plan. "También es muy especial para nuestros padres que una organización haga algo especial para sus hijos."

"Significa tanto," expresó Jill, quien ayudo en la organización de la entrega de libros trabajando con su mamá Mary Laufbaum, líder del Equipo comunitario de Phoenix Health Plan.

"Ayudamos a una comunidad con bajos ingresos y la mayoría de estos niños no tienen sus propios libros," explicó Jill. "Me encantó la expresión en las caras de los estudiantes cuando les dijimos que podrían tener un libro y que no tendrían que pagar por él."



# Phoenix Health Plan

PRSRRT STD  
US POSTAGE  
**PAID**  
PHOENIX, AZ  
PERMIT NO. 498

## Member Information

Phoenix Health Plan will be happy to provide you with a copy of the latest member handbook and provider listing. Request one by calling or writing us at:  
**(602) 824-3700 or (800) 747-7997**

7878 N. 16th Street, Suite 105  
Phoenix, Arizona 85020

You can also view our member handbook and provider listing online at [www.phoenixhealthplan.com](http://www.phoenixhealthplan.com)

Material ID: YR1103\_167  
Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona.

*Smile, You're with PHP!*



*Eat, Move & Be Happy!*

**Información para miembros de PHP**  
Phoenix Health y Plan le proveerá con gusto una copia del último manual para los miembros y lista de proveedores. Puede solicitarlos llamándonos o escribiéndonos a:  
**(602) 824-3700 ó al (800) 747-7997**  
7878 N. 16th Street, Suite 105  
Phoenix, Arizona 85020  
También puede ver el manual para los miembros y listado de proveedores en línea, en [www.phoenixhealthplan.com](http://www.phoenixhealthplan.com)  
Identificación del material: YR1103\_167  
Los servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con el estado de Arizona.