

Phoenix Health Plan

Newsletter



602) 824-3700 • 1-800-747-7997 • www.phoenixhealthplan.com • SPRING 2009

Wellness as a Way of Life

Spring is a great time of year to create new, healthy habits and to begin making smart choices.

Scheduling annual wellness visits for your children is a good way to start. Oftentimes parents take children to the doctor only when they are sick. But annual well-child visits provide preventative care to help your children stay healthy.

Please see the table below and call your doctor today if your child is due for a visit. If you need help, call Member Services at (602) 824-3700 or 800-747-7997. For hearing impaired, please call TTY/TDD 1-800-489-1472.



El bienestar como forma de vida

La Primavera es una gran época del año para formar nuevos hábitos sanos y empezar a tomar decisiones inteligentes.

Planificar visitas anuales de bienestar para sus niños es una manera excelente de comenzar. Frecuentemente los padres llevan a los niños al médico sólo cuando están enfermos. Pero visitas anuales de bienestar-al-niño proporcionan cuidado preventivo para ayudar a que sus hijos permanezcan sanos.

Vea por favor el cuadro abajo y llame a su médico hoy si su niño necesita una cita. Si usted necesita ayuda, llame a Servicios al Miembro a (602) 824-3700 o (800) 747-7997. Para problemas de audición, por favor llame al TTY/TDD 1-800-489-1472.

AGE OF CHILD	RECOMMENDED VISITS	EDAD DEL NIÑO	VISITAS RECOMENDADAS
Newborn	2 to 4 days old	Recién nacido	2 a 4 días de nacido
	1 month old		1 mes de nacido
	2 months old		2 meses de nacido
	4 months old		4 meses de nacido
	6 months old		6 meses de nacido
	9 months old		9 meses de nacido
1 year to 2 years old	1 year	1 año a 2 años de edad	1 año de nacido
	15 months old		15 meses de nacido
	18 months old		18 meses de nacido
	2 years old		2 años de nacido
3 years to 20 years old	Once every year	3 años a 20 años de edad	Una vez al año

IN THIS ISSUE

Help with Quitting Tobacco

Dealing with Depression

Blood Pressure and Your Health

HIV Testing for Pregnant Women

EN ESTA EDICIÓN

Ayuda para dejar de fumar

Tratamiento de depresión

Alta/Baja presión y su salud

Prueba para VIH/SIDA para mujeres embarazadas



Dealing with Depression
page 3

Tratando con depresión
la página 3



Kick Your Addiction to Tobacco

If you or someone you know has been thinking about quitting smoking, now is the time.

The Centers of Disease Control (CDC) states that about 43.4 million Americans are smokers. Nearly 1 of every 5 deaths is related to smoking. What's even more shocking: cigarettes kill more Americans than alcohol, car accidents, suicide, AIDS, homicide, and drugs **combined**.

Smoking is a major cause of heart disease, lung cancer and stroke. Most people don't think side effects like these will happen to them. But most likely they will. More than half of all smokers who keep smoking will end up dying from a smoking-related illness.

Why you should quit now.

You may be wondering if it's worth it to quit. Consider this:

Adult male smokers lose an average of 13.2 years of life. Female smokers lose 14.5 years because of smoking.

People who stop smoking before age 50 cut their risk of dying in the next 15 years **in half** compared with those who keep smoking.

The risk for cancer declines with the number of years you stop smoking.

Your heart disease risk is greatly reduced within 1 to 2 years of quitting.

Deje Su Adicción al Tabaco

Si usted o alguien que usted conoce ha estado pensando en dejar de fumar, ahora es el momento.

Según los Centros de Control de Enfermedad (CDC), cerca de 43.4 millones de norteamericanos son fumadores. Casi 1 de cada 5 muertes es relacionada con fumar. Aquí está un pensamiento estremecedor: Los cigarrillos matan a más norteamericanos que todos estos factores **combinados**: El alcohol, los accidentes de tráfico, el suicidio, el SIDA, el homicidio, y las drogas ilegales.

El fumar es una causa mayor de enfermedad cardíaca, cáncer del pulmón y derrame cerebral. Más de la mitad de los fumadores que continúan fumando morirán muriendo por una enfermedad relacionada con el fumar.

Por qué usted debe dejar de fumar ahora.

Usted puede estar preguntándose si vale la pena dejar de fumar. Considere esto:

Fumadores masculinos adultos pierden un promedio de 13.2 años de vida y fumadores femeninos pierden 14.5 años de vida a causa del fumar.

Personas que dejan de fumar antes de los 50 años de edad disminuyen a la mitad el riesgo de morir en los próximos 15 años comparada con los que se mantienen fumando.

El riesgo de cáncer disminuye con el número de años que usted deja de fumar.

Su riesgo de enfermedad cardíaca es altamente reducido dentro 1 a 2 años después de dejar de fumar.

How Can I Quit?

You don't have to quit alone. Ask your family, friends, and doctor to help you. Quitting is hard, so make a plan.

- **Get ready.** Pick a time to quit when you won't have stress in your life. Get rid of ashtrays, lighters, or spit cups. Don't let people smoke in your house.
- **Change your routine.** If you smoke after eating, take a walk instead.
- **Use medicine.** Nicotine gum or patches can help with cravings and stress, and **double** your chances of quitting.
- **Get support.** Seek help from:
 - Stop-smoking programs. The Arizona Smoker's Helpline has a variety of free services. Call 1-800-556-6222 or visit <http://www.ashline.org/>.
 - Services like National tobacco quit line: 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) and Nicotine Anonymous <http://www.nicotine-anonymous.org/> can connect you with support groups in your area.
 - Counseling from doctors, nurses, or therapists.

Talk to your doctor about other resources available.



¿Cómo puedo dejar de fumar?

Usted no tiene que hacerlo sólo. Pidale a su familia, amigos, y a su médico para que le ayuden. Dejar de fumar es difícil, así que tenga un plan.

- **Preparese.** Escoja el tiempo de dejar de fumar cuando usted no tenga tanto estrés en su vida. Deshágase de ceniceros, de encendedores, o tazas para escupir la saliva. No permita que personas fumen en su casa.
- **Cambie su rutina.** Si usted fuma después de comer, reemplazcalo con una caminata.
- **Utilice medicamentos.** Podrían ayudar para sus antojos y estrés. Usted puede comprar chicle de nicotina o parches sin prescripción esto **duplica** sus posibilidades de dejar el tabaco.
- **Obtenga apoyo.** Busque ayuda en:
 - Programa-Para-Dejar-De-Fumar. La línea telefónica de ayuda de Arizona Smoker tiene una variedad de servicios gratuitos. Llame al 1-800-556-6222 o visite <http://www.ashline.org/>.
 - Servicios Como La Línea de Tabaco Nacional: 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) y Nicotine Anonymous <http://www.nicotine-anonymous.org/> pueden ponerlo en contacto con grupos de apoyo en su vecindad.
 - Consejería de médicos, enfermeras, o terapeutas.

Hable con su médico acerca de servicios disponibles para usted.

Dealing with Depression

Are you or someone you know struggling with depression? Depression is an illness that causes a person to feel sad and hopeless most of the time. It can be caused by major events that cause stress, like unemployment, illness, death or childbirth. Alcohol and drug use can also cause depression.

The main symptoms of depression include: sadness or hopelessness, and loss of interest in or pleasure from most daily activities.

Other symptoms can vary, but typically a depressed person will:

- Have trouble concentrating and making decisions.
- Have changes in their eating and sleeping habits.
- Have feelings of hopelessness about life.
- Think a lot about death or suicide.
- Complain about problems that don't have a physical cause, such as headache and stomachache.

If you or someone you know have had a few or more of these symptoms for at least 2 weeks, call your doctor today. He/she can suggest treatments that will help you enjoy life again.

Find out your risk of depression at: www.phoenixhealthplan.com/health keyword: **"depression tool"**

Tratando con depresión

¿Usted o alguien que usted conoce sufre de depresión? La depresión es una enfermedad que causa que una persona se sienta triste y desesperada la mayor parte del tiempo. Puede ser causada por acontecimientos mayores que causan estrés, como el desempleo, las enfermedades, la muerte, o el parto. El uso del alcohol y las drogas también pueden causar depresión.

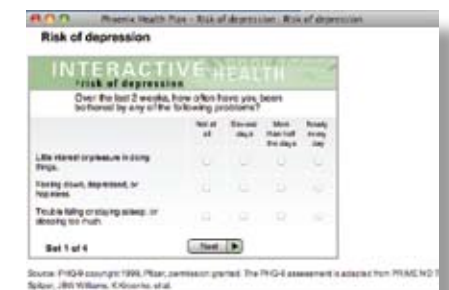
Los principales síntomas de depresión incluyen: la tristeza o la desesperanza y la pérdida de interés en el placer a la mayoría de las actividades diarias.

Otros síntomas pueden variar, pero típicamente una persona deprimida puede:

- Tener problemas en concentrarse y tomar decisiones.
- Tener cambios en su alimentación y hábitos de dormir.
- Tener sentimientos de desesperanza, preguntándose si la vida vale la pena.
- Pensar mucho acerca de la muerte o el suicidio.
- Quejarse de problemas que no tienen una causa física, como dolor de cabeza y dolor de estómago.

Si usted o alguien que usted conoce ha tenido uno o más de estos síntomas por lo menos 2 semanas, llame a su médico hoy. El/ella puede sugerir tratamientos que le ayudarán a disfrutar de la vida otra vez.

Conosca su riesgo de depresión en: www.phoenixhealthplan.com/health Palabra clave: **"depression tool"**



Learning about Blood Pressure

Most people find out that they have high blood pressure during a routine doctor visit. People with high blood pressure have a reading of 140/90 on three or more separate visits. Without treatment, high blood pressure can cause kidney problems, heart disease and damage to the brain and eyes.

There are a few factors that can contribute to high blood pressure. Some of these are being very overweight, drinking too much alcohol, having a family history of it, eating too much salt and not being very active. There are no symptoms for high blood pressure.

Aprendiendo acerca de la presión arterial

La mayoría de las personas se dan cuenta que tienen hipertensión (presión alta) durante una visita rutinaria al doctor. Las personas con la hipertensión tienen un registro de 140/90 en tres o más visitas separadas. Sin tratamiento, la hipertensión puede causar problemas de riñón, enfermedad cardíaca, y daños al cerebro y ojos.

Hay algunos factores que puede contribuir a la hipertensión, como tener peso muy excesivo, beber demasiado alcohol, tener una historia familiar de la hipertensión, comer demasiada sal y el no ser muy activo. No hay síntomas para la hipertension.

What can you do to prevent high blood pressure?

There are five lifestyle changes you can make to help prevent high blood pressure:

1. Lose extra weight
2. Eat less salt
3. Exercise
4. Limit alcohol to 2 drinks a day for men and 1 drink a day for women and lighter-weight men.
5. Get 3,500 mg of potassium every day. Meat, fish, nonfat and low-fat dairy products, and many fruits and vegetables are high in potassium (such as apricots, bananas, figs, oranges, plums, raisins, acorn squash, lima beans, potatoes, spinach and tomatoes).

If you think you may be at risk for high blood pressure, please talk to your doctor. If you need help scheduling your appointment, please call our Member Services department at (602) 824-3700 or 1-800-747-7997.

¿Qué puede hacer usted para prevenir la hipertensión?

Hay seis cambios de estilo de vida que usted puede llevar para prevenir la hipertensión:

1. Perder peso extra
2. Comer menos sal
3. Hacer ejercicio
4. Limitar bebida alcohólicas a 2 por día para hombres y 1 bebida al día para mujeres y hombres de peso ligero.
5. Añadir 3,500 mg de potasio a su dieta diariamente. Estos alimentos incluyen las carnes, el pezcado, productos lácteos sin grasa o poca grasa, y muchas frutas y verduras. Tal como albaricoque, plátano, higos, naranjas, ciruelas, pasas, calabaza bellota, fríjol de media luna, papas, espinacas y tomates.

Si usted piensa que usted puede estar en peligro de hipertensión, por favor hable con su médico. Si usted necesita ayuda para hacer cita o para escoger un médico, por favor llámenos al departamento de Servicios al Miembro al (602) 824-3700 o 1-800-747-7997.



1



2



3



4



5

DID YOU KNOW?

HIV Testing for Pregnant Women

HIV/AIDS testing is available to all pregnant members. Phoenix Health Plan encourages you to request an HIV test at your next prenatal visit. Counseling services and treatment are also available to you. Ask your doctor for more details or call us today at (602) 824-3700 or 1-800-747-7997.



¿SABÍA USTED?

Prueba para VIH/ SIDA para mujeres embarazadas

Las pruebas de VIH/SIDA están disponibles a todos miembros embarazadas. El Plan de la Salud de Phoenix Health Plan la anima a solicitar una prueba de VIH en su próxima cita prenatal. Servicios de consejería y tratamientos están también disponibles para usted. Pidale a su médico más detalles o llámenos hoy al (602) 824-3700 o 1-800-747-7997.

Member Information

Phoenix Health Plan will be happy to provide you with a copy of the latest member handbook and provider listing. You may request one by calling or writing us at:

(602) 824-3700 or 1-800-747-7997

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

You can also view our member handbook and provider listing online at www.phoenixhealthplan.com

Phoenix Health Plan

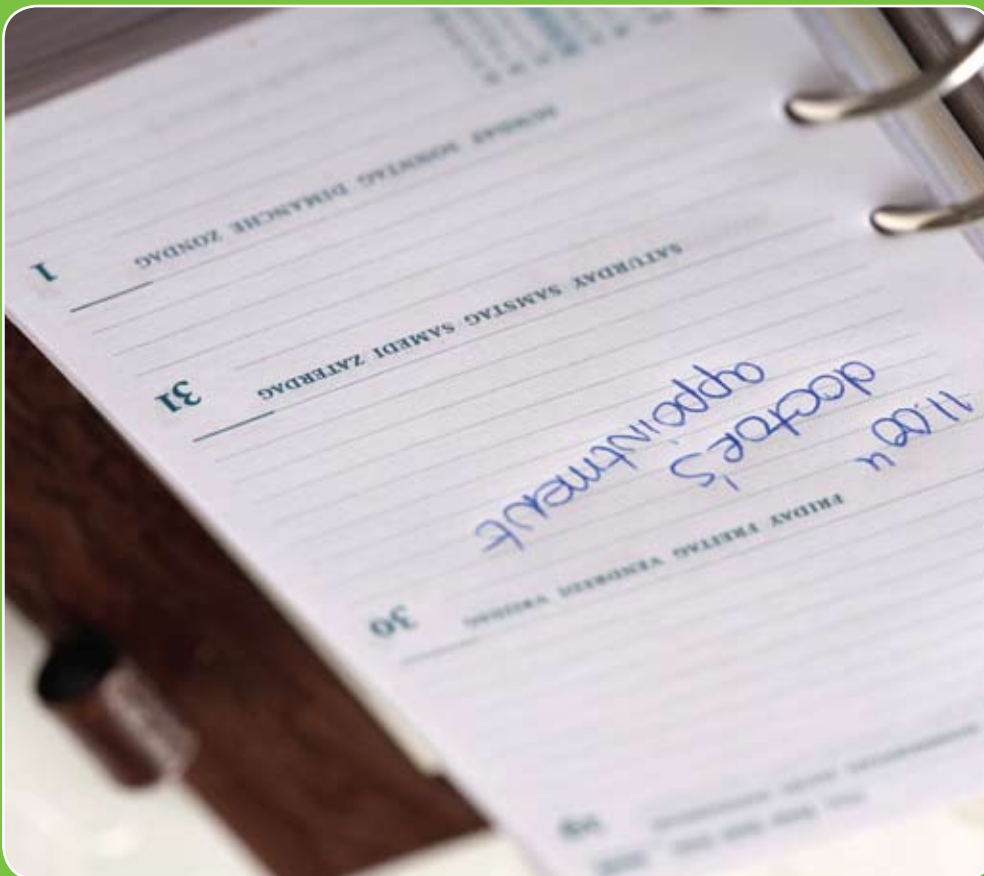
If you need any of our materials in a different language or format, please call Member Services at:

(602) 824-3700 or 1-800-747-7997

www.phoenixhealthplan.com



SPRING 2009



Appointment Reminders

It is very important that you keep all of your appointments. It is courtesy to show up for an appointment on time. If you can't make it, call and cancel even if it is the same day.

Phoenix Health Plan can provide transportation to an appointment if you don't have a way of getting there. Please call us to arrange for transportation at (602) 824-3700 or 1-800-747-7997. Please call Member Services or your doctor's office if you need help scheduling or cancelling appointments.

Recordatorios De Cita

Es muy importante que usted asista a todas sus citas. Es una cortesía llegar a tiempo a su cita así como cancelar la cita si usted no la puede cumplir aunque sea el mismo día.

El Plan de la Salud de Phoenix Health Plan puede proporcionar transporte para usted si no tiene los medios para llegar a su cita. Llámenos por favor para hacer arreglos de transportación al (602) 824-3700 o 1-800-747-7997. Por favor llame a Servicios al Miembro o a la oficina de su doctor si necesita ayuda para planificar o cancelar una cita.