

Phoenix Health Plan



Newsletter

 Phoenix Health Plan

(602) 824-3700 • 1-800-747-7997 • www.phoenixhealthplan.com • WINTER 2010

Wellness for Women

At Phoenix Health Plan, we want all of our members to be in charge of their health through regular wellness exams and check-ups. These yearly screenings can save lives.

A simple Pap test done at a well-woman appointment can find any changes in cells in the cervix. A change in cells could be a sign of cervical cancer. The American Cancer Society says that 11,000 women each year are diagnosed with cervical cancer. About half of those women never had a Pap test. The United States Preventive Services Task Force recommends women aged 21 to 65 should get a Pap test at least once every three years, or as suggested by your doctor.

The greatest risk factor for getting cervical cancer is an infection with the high-risk human papillomavirus (HPV). A vaccine is available to stop this type of infection and is available for females aged 9 to 26 years old. Combined with Pap tests, annual exams and early detection can greatly help lead to a healthy outcome.

Additional screenings for chlamydia and other sexually transmitted diseases (STDs) are also available during your annual visit to the doctor. Pregnant and non-pregnant women aged 24 and younger should be screened each year. Older pregnant women may be screened if indicated, please discuss with your doctor.

Bienestar para la mujer

En Phoenix Health Plan, queremos que todos nuestros miembros se hagan cargo de su salud sometiéndose a exámenes regulares y controles de su estado de salud. Estos exámenes anuales pueden salvar vidas.

Una prueba simple de Papanicolaou (Pap), hecha durante un examen regular, puede descubrir cualquier cambio en las células del cuello uterino. Este cambio en las células puede ser una señal de cáncer cervical. La American Cancer Society informa que anualmente se diagnostica cáncer cervical en 11.000 mujeres. Aproximadamente la mitad de ellas nunca se han hecho una prueba Pap. El Grupo de Trabajo para Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda que las mujeres de 21 a 65 años se hagan una prueba Pap al menos una vez cada tres años, o según lo sugiera su médico.

El factor de mayor riesgo para contraer cáncer cervical es una infección con el Papilomavirus humano (HPV, por sus siglas en inglés). Actualmente hay una vacuna para detener este tipo de infección, que está disponible para mujeres de 9 a 26 años de edad. Cuando se la combina con las pruebas Pap, los exámenes anuales y la detección precoz, puede ser de gran ayuda para lograr resultados saludables.

También hay exámenes adicionales para detectar clamidia y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) que también están disponibles durante su visita anual al médico. Las mujeres de 24 años de edad y menores, estén o no estén embarazadas, deben ser examinadas anualmente. Las mujeres embarazadas de mayor edad pueden ser examinadas si está indicado. Consulte con su médico al respecto.

IN THIS ISSUE

Wellness for Women

Healthy Resolutions Guide

Life with Diabetes

Cultural Competency,
Sensitivity

How to Change Doctors

EN ESTA EDICIÓN

Buena salud femenina

Guía de resoluciones
saludables

La vida con diabetes

Competencia cultural,
sensibilidad

Cómo cambiar de médico



Phoenix Health Plan
Serving AHCCCS members for over 25 years



Healthy Resolutions for 2010

Did you say you would eat healthier, exercise more or limit your sugar intake at the start of the New Year? Resolutions can help people create visions and goals they wish to achieve. However, many have a hard time committing to their resolution just after only a few days or weeks. Here are five ways you can be successful with making your resolution stick:

Write it down

Putting your thoughts down on paper not only helps you organize your ideas, but will help you stay focused and not lose sight of your end result.

Be realistic

Don't set yourself up for failure by setting impossible goals. Start with a weight-loss target of five or 10 pounds, not 100 pounds. Or, tell yourself that you'll exercise two or three days a week, not seven. This way you'll be able to achieve your outcome and not become frustrated or discouraged.

Check with your physician

Most resolutions usually include some type of desire to improve health by losing weight, changing a diet or exercising. It is important to check in with your primary care physician to make sure he or she supports your idea. Also, your physician can give you resources and other educational materials to help you in your journey.

Find support

Sharing your resolutions with family and friends can help you stick to your plan. Not only will you be responsible to the most important people in your life, but you'll be more likely to follow through knowing others will be checking in on your progress. These are the people that will also cheer you on and provide encouragement at times you might need it most.

Stay motivated

Keep in mind there will be a few bumps in the road. An unexpected event may cause a delay in accomplishing your goal. Remind yourself that it is ok and be sure to get back on track as soon as possible.

Resoluciones saludables para el 2010

¿Se prometió que comería más saludablemente, haría más ejercicios o limitaría su consumo de azúcar al iniciarse el Año Nuevo? Las resoluciones pueden ayudar a las personas a crear las visiones y objetivos que desean lograr. Sin embargo, muchas tienen grandes dificultades para comprometerse a cumplir su resolución ya a los pocos días o semanas. Aquí tiene cinco formas de tener éxito en mantener su resolución:

Anótelas

Al escribir lo que piensa y ponerlo en un papel no sólo se ayudará a organizar sus ideas sino que esto también le ayudará a mantener el foco y no perder de vista el resultado final que desea.

Sea realista

No se comprometa al fracaso al escoger metas imposibles de lograr. Empiece con un objetivo de pérdida de peso de cinco o 10 libras, no uno de 100 libras. O bien, prométase que hará ejercicios dos o tres veces a la semana, y no siete veces, de esta manera podrá lograr el resultado que desea sin frustrarse ni desalentarse.

Consulte con su médico

La mayoría de las resoluciones normalmente incluyen algún tipo de deseo de mejorar la salud al bajar de peso, cambiar una dieta o hacer ejercicios. Es importante que consulte a su médico de atención primaria para estar seguro de que apoye su idea. Además, su médico puede darle recursos y otros materiales educativos para ayudarle en su cometido.

Encuentre apoyo

Si comparte sus resoluciones con sus familiares y amigos es probable que le sea más fácil mantenerse dentro de su plan. No solamente será responsable ante las personas más importantes en su vida, sino que también es más probable que cumpla con su cometido al saber que otros estarán vigilando su progreso. Éstas son las personas que también le alentarán a seguir y persistir en los momentos en que más lo necesite.

Manténgase motivado

Recuerde que habrá algunos baches en el camino. Un acontecimiento inesperado puede causar una demora para lograr su meta. Recuerde que esto es aceptable y asegúrese de volver a tomar las riendas tan pronto como pueda.





Diabetes Education

Diabetes affects millions of people each year. Whether you are newly diagnosed and are looking for education and support, or if you have been living with diabetes for some time and are interested in learning about ways to better control your sugar intake, below you will find a simple guide to help you live a healthy life with diabetes.

Prediabetes

Prediabetes is a warning sign that you are greatly at risk for getting type 2 diabetes in the future. It means that your blood sugar is higher than what it should be. Symptoms to look for are:

- Feeling very thirsty
- Going to the bathroom more than usual
- An increase in appetite
- Blurred vision

A blood test performed at your doctor's office will let you know if you have prediabetes. If you do, you'll want to make some lifestyle changes to help prevent type 2 diabetes by making healthy food choices, watching your weight, and becoming active.

Type 2 diabetes

Type 2 diabetes is a lifelong disease that happens when the pancreas cannot make enough insulin, or when the body's tissues become resistant to insulin. Insulin is a hormone that helps the body's cells use sugar (glucose) for energy. It also helps the body store extra sugar in muscle, fat, and liver cells.

The most important thing you can do is control your blood sugar by doing the following:

- Eat a balanced diet – cut back your calorie intake to loose weight if you are overweight
- Exercise – try to do 30 minutes of activity a day, five days a week
- Take your medicine or insulin as suggested by your doctor
- Check your blood sugar levels regularly

Type 1 diabetes

Type 1 diabetes is a disease that develops when the pancreas stops making insulin. Your body needs insulin to let sugar

move from the blood into the body's cells, where it can be used for energy or stored for later use.

If sugar cannot move from the blood into the cells, your blood sugar gets too high and your cells cannot work right. High blood sugar can harm your blood vessels and nerves and lead to problems with your eyes, heart, feet, kidneys, and other areas of the body.



Gestational diabetes

If your blood sugar level first becomes too high when you are pregnant, you may have gestational diabetes. It usually goes away after the baby is born.

High blood sugar can cause problems for you and your baby. Your baby may grow too big, which can cause problems during delivery. Your baby may also be born with low blood sugar. But with treatment, most women with gestational diabetes are able to control their blood sugar and give birth to healthy babies.

Because gestational diabetes does not cause symptoms, you need to be tested for the condition. This is usually done between the 24th and 28th weeks of pregnancy. It is important for you to be tested for gestational diabetes, because high blood sugar can cause problems for both you and your baby.

For more information on managing diabetes, please speak with your physician, visit www.diabetes.org.

Educación para la diabetes

La diabetes afecta a millones de personas anualmente. Si se le ha diagnosticado diabetes recientemente, si desea obtener educación y apoyo o si ha estado viviendo con la diabetes por algún tiempo y está interesado en aprender acerca de formas mejores de controlar su ingestión de azúcar, a continuación encontrará una guía simple para ayudarle a vivir una vida sana con diabetes.



Prediabetes

La prediabetes es un aviso de que usted corre un gran riesgo de contraer diabetes de tipo 2 en el futuro. Significa que su azúcar sanguíneo está más elevado de lo que debiera. Los síntomas que se deben vigilar son:

- Tener mucha sed
- Ir al baño más a menudo que de costumbre
- Aumento del apetito
- Visión borrosa

Una prueba de sangre, realizada en el consultorio de su médico, le informará si tiene prediabetes. Si es así, querrá efectuar algunos cambios en su estilo de vida para ayudar a evitar la diabetes de tipo 2 escogiendo alimentos saludables, vigilando su peso y aumentando su actividad.

Diabetes de tipo 2

La diabetes de tipo 2 es una enfermedad de toda la vida, que ocurre cuando el páncreas no puede producir suficiente insulina o cuando los tejidos del cuerpo se vuelven resistentes a la insulina. La insulina es una hormona que ayuda a las células corporales a usar azúcar (glucosa) para obtener energía. También ayuda al organismo a almacenar azúcar adicional en las células musculares, adiposas y hepáticas.

Lo más importante que usted puede hacer es controlar el azúcar en la sangre haciendo lo siguiente:

- Comer una dieta balanceada – reducir su ingestión de calorías para perder peso, si tiene sobrepeso
- Ejercicios – tratar de hacer una actividad durante 30 minutos diariamente, cinco días a la semana
- Tomar su medicamento o insulina como le haya sugerido su médico

- Medirse las concentraciones de azúcar en la sangre regularmente

Diabetes de tipo 1

La diabetes de tipo 1 es una enfermedad que aparece cuando el páncreas deja de producir insulina. Su cuerpo necesita insulina para permitir que el azúcar pase de la sangre a las células del cuerpo, donde se lo puede usar para generar energía o almacenarse para usarlo más tarde.

Si el azúcar no puede pasar de la sangre a las células, la concentración de azúcar en la sangre se eleva demasiado y sus células ya no pueden funcionar correctamente. El nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar sus vasos sanguíneos y nervios, y causarle problemas en los ojos, el corazón, los pies, los riñones y otras áreas del cuerpo.

Diabetes gestacional

Si el nivel de azúcar en su sangre se vuelve demasiado alto inicialmente, cuando usted está embarazada, es posible que tenga diabetes gestacional, que habitualmente desaparece después del nacimiento del bebé.

El azúcar sanguíneo elevado puede causarle problemas a usted y a su bebé. Su bebé puede crecer demasiado durante la gestación, lo que puede causarle problemas durante el parto. Su bebé puede también nacer con un valor bajo de azúcar en la sangre. Pero, con tratamiento, la mayoría de las mujeres con diabetes gestacional pueden controlar su azúcar sanguíneo y dar a luz bebés sanos.

Como la diabetes gestacional no causa síntomas, usted necesita hacerse pruebas para la afección. Normalmente, estas pruebas se hacen entre las semanas 24 y 28 del embarazo. Es importante que se le haga la prueba para diabetes gestacional, porque el azúcar sanguíneo elevado puede causarle problemas a usted y a su bebé.

Para obtener más información sobre el control de la diabetes, consulte con su médico, visite www.diabetes.org.



Embracing Cultural Differences

How do your cultural beliefs affect your health care? The answer to this question may surprise you. Here are some ways different cultural beliefs and practices might affect health care:

- In some cultures patients are not comfortable talking about their health with a doctor of a different sex or with a stranger
- Some need to have another family member in the room with them when they are talking about health care with their doctor, and are not comfortable making these decisions alone.
- Herbs and teas are used in some cultures to cure sickness
- Some groups may not fully trust medical professionals which could affect the medical plan that your physician came up with
- Some people were raised with the belief that it is never ok to question the doctor because it would seem rude
- Some cultures cannot eat certain food or need to fast on certain days which can effect lab work or medicine schedules

Things we take for granted are not always as clear to others as they are to us. A person's culture varies by ethnicity, age, values, and religious beliefs. Think about your own cultural background and how this might affect your health care. The next time you see your doctor, be sure to share your personal views and together, come up with a plan that works best for you. Remember, you are the only one in control of your healthcare.

We know that it is important to speak clearly so you can get the care that you need. If you have limited English, or if you are hearing or sight impaired, Phoenix Health Plan will help you to make sure you fully understand the information that we give to you. Member materials are available in many different languages and formats. In addition, an interpreter is always ready if you need to talk to a representative from Phoenix Health Plan or any of our health care providers. Call Member Services at (602) 824-3700 or toll-free at 1-800-747-7797. There is no cost for this service.



Abrace las diferencias culturales

¿Cómo pueden afectar sus creencias culturales al cuidado de su salud? La respuesta a esta pregunta tal vez le sorprenda. Aquí tiene algunas maneras en que las creencias y prácticas culturales podrían afectar el cuidado de su salud:

- En algunas culturas, los pacientes no se sienten cómodos hablando acerca de su salud con un médico del sexo opuesto, o con una persona extraña.
- Algunos necesitan tener a otro miembro de la familia en el cuarto, con ellos, cuando están hablando sobre el cuidado de la salud con su médico, y no se sienten cómodos en cuanto a tomar estas decisiones por sí solos.
- En algunas culturas se usan hierbas y tés para curar enfermedades.
- Algunos grupos tal vez no confían plenamente en los profesionales médicos, lo que podría afectar el plan que el médico les presente.
- Algunas personas fueron criadas con la creencia de que nunca se debe dudar del médico porque parecería ser mala educación.
- Algunas culturas no pueden comer ciertos alimentos, o necesitan mantenerse en ayunas en ciertos días, lo que podría afectar los análisis de laboratorio o los programas de administración de medicamentos.

Ciertas cosas que damos por sentado no siempre son tan evidentes para otros como para nosotros. La cultura de una persona varía de acuerdo con su origen étnico, edad, valores y creencias religiosas. Piense en sus propios antecedentes culturales y la forma en que podrían afectar la atención de su salud. La próxima vez que visite a su médico, asegúrese de compartir sus puntos de vista personales y colaborar en hacer un plan que sea el mejor para usted. Recuerde que usted es el único que controla el cuidado de su salud.

Nosotros sabemos que es importante hablar claramente para poder obtener la atención que necesite. Si su conocimiento del inglés es limitado, o si tiene problemas para oír o ver, Phoenix Health Plan puede ayudarlo a asegurarse de que comprende plenamente la información que le damos. Los materiales para los miembros se han preparado en muchos idiomas y formatos diferentes. Además, siempre hay un intérprete a mano si necesita hablar con un representante de Phoenix Health Plan o con cualquiera de nuestros profesionales médicos. Llame al Servicio a Miembros, al (602) 824-3700 o al teléfono sin cargo 1-800-747-7797. Este servicio no le cuesta nada.



Looking to change doctors? Here's how.

As a member of Phoenix Health Plan you will be given a Primary Care Physician (PCP). If your PCP is not able to provide the medical care you need, your PCP may refer you to other providers. At times, referrals to other providers may need a prior approval from Phoenix Health Plan. It is important for you to understand that Phoenix Health Plan will only pay for services that are ordered by your PCP and approved by Phoenix Health Plan.

Your PCP will arrange for any specialty care with our contracted providers. For certain services such as annual well-woman exams, behavioral health and children's dental services, you will not need a referral.

Be sure to always speak to your PCP before getting any additional medical care unless your need is an emergency. If you need emergency care, you have the right to get emergency services at any hospital or other emergency room facility (in or out of

network). If you would like information how to change your PCP, would like a list of our contracted providers, or have any questions, please refer to your member handbook or contact Member Services at (602) 824-3700 or toll-free at 1-800-747-7997.



¿Está tratando de cambiar de médico? Esto puede serle útil.

Como miembro de Phoenix Health Plan se le asignará un Médico de Atención Primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Si su PCP no puede proporcionarle la atención médica que usted necesita, podrá referirlo a otros proveedores. A veces, las derivaciones a otros proveedores pueden necesitar la aprobación previa de Phoenix Health Plan. Es importante que

usted comprenda que Phoenix Health Plan sólo pagará por los servicios que hayan sido ordenados por su PCP y aprobados por Phoenix Health Plan.

Su PCP se encargará de hacer los trámites para obtener la atención especializada prestada por nuestros proveedores contratados. Para ciertos servicios, por ejemplo, los exámenes regulares anuales, salud del comportamiento y servicios dentales para niños, usted no necesitará una derivación.

Asegúrese de consultar siempre a su PCP antes de obtener atención médica adicional, a menos que su necesidad se deba a una emergencia. Si necesita atención de emergencia, usted tiene derecho a obtener servicios de urgencia en cualquier hospital u otras facilidades con sala de emergencias (dentro o fuera de la red). Si desea obtener información sobre cómo cambiar su PCP o si quiere obtener una lista de nuestros proveedores contratados o tiene preguntas, sírvase consultar su manual del miembro o llamar a los Servicios a Miembros, al (602) 824-3700 o al teléfono sin cargo 1-800-747-7997.



Did You Know?

You may call Member Services if you need a new member handbook or an updated provider listing. We regularly add new providers to our list so if you don't see a doctor you prefer, please call us or visit www.phoenixhealthplan.com to get the most up-to-date list. Member Services is available from 8 a.m. to 5 p.m. Monday through Friday to service you.

Contract Services are funded in part under contract with the state of Arizona.

¿Sabía usted?

Puede llamar a los Servicios a Miembros si necesita un nuevo manual del miembro o una lista de proveedores actualizada. Nosotros añadimos nuevos proveedores regularmente a nuestra lista, de modo que si no encuentra un médico que prefiera, llámenos o visite www.phoenixhealthplan.com para obtener la lista más actualizada. Servicios a Miembros está disponible desde las 8 a.m. a las 5 p.m., de lunes a viernes, para servirlo.

Los servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con el estado de Arizona.



Material ID: YR10_107

WINTER 2010 • INVIERNO 2010



www.phoenixhealthplan.com

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

call Member Services at:

If you need any of our materials in a different language or format, please

Phoenix Health Plan

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

Phoenix, Arizona 85020

7878 N. 16th Street, Suite 105

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

calling or writing us at:

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

Member Information

Phoenix Health Plan 

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
PHOENIX, AZ
PERMIT NO. 498