

House *Call*

WWW.UFCAZ.COM

SUMMER 2017



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
HEALTH PLANS
University Family Care

INSIDE THIS ISSUE

Pregnancy pg.2

Need A Sports
Physical? pg.3

Help To Track
Medications pg.4

Medicare Part D
pg.5

10 Facts About
Anxiety Disorders
pg.7-8

DENTRO DE ESTA EDICIÓN

Embarazo pg.10

¿Necesita un Examen
Médico Deportivo?
pg.11

¿Necesita ayuda
para organizar sus
medicamentos?
pg.12

Medicare
Parte D pg.13

10 Realidades
Acerca de Trastornos
de Ansiedad
pg.14

University Family Care is on Facebook!

How can you find us?

Launch an internet browser and type:
www.FB.com/ufcaz

We are always looking for ways to reach you.
With that in mind – we created the **“Keeping up
with Ana”** storyline. Your plan has created this tool
to share helpful and healthy tips.

The series of posts will mainly focus on “Ana”.
It will also feature her husband “Mike”, children
“Ariana” and “Diego” and her mother “Olga”.

In each post, you will learn about “Ana’s” health plan,
University Family Care. You will also learn about how the
family manages their healthcare benefits and learns about ways
to stay healthy.

We hope you enjoy the storyline and find helpful information
on how to stay healthy and how to use your AHCCCS benefits.

Remember to click “LIKE” so we know which posts are
helpful or interesting to you!



Pregnancy

**Pregnancy is an exciting time
but can also be demanding.**

When you are pregnant it is important to get early care and often from your doctor. Doctor visits while you are pregnant help protect your baby and help you have a healthy baby. If you need help scheduling an appointment with a doctor please call our Customer Care Center at (800) 582-8686, TTY 711.

Things to remember during your pregnancy:

- Regular checkups will help find any health problems early for you and your unborn baby.
- Do not drink alcohol, use drugs, or smoke while pregnant.
- Healthy nutrition
- Take prenatal vitamins

Prenatal HIV testing is available and can be scheduled early in your pregnant. If the HIV test is positive, counseling is available to you. The risk of transmitting HIV to your baby can be reduced if it is treated early. You can contact your doctor about this test.

Once your baby is born make sure to complete your follow up appointed with your doctor to make sure you are well.

Members who have a high risk pregnancy or go through problems during their pregnancy can get help from a Case Manager at the health plan. Call Customer Care Center and ask about a case manager referral.



Do You Need Help To Quit Smoking?

If you need help or information about quitting tobacco there is a telephone support line called ASHLine (Arizona Smoker's Hotline). ASHLine services are at no cost to you. They can help by setting a quit date and giving you support.

UFC Tobacco Cessation Program also offers a number of nicotine replacement products and medications to help you quit tobacco.

To reach ASHLine call (800) 566-6222 or visit their website www.ashline.org. For more information about nicotine replacement products contact Customer Care Center at (800) 582-8686.



Need A Sports Physical?

Let us help!

Does your child need a sports physical this summer to play his/her favorite sport in school? We can help! Your child is entitled to an annual wellness exam with his/her pediatrician. A sports physical helps determine whether or not it is safe for your child to play a certain sport.

An annual wellness exam can be used in the place of a sports physical and it's a covered benefit!

Don't hesitate –
Call our Customer Care Center for more information or for help scheduling an appointment.



Diabetes

There are two types of diabetes, Type 1 and Type 2. Type 1 diabetes is when your body can not produce the needed insulin. Type 2 diabetes is when insulin in your body is not used properly.

People with Type 1 diabetes will need to take insulin. People diagnosed with Type 2 diabetes may be able to manage their diagnosis by eating healthy, physical activity, blood sugar monitoring or using medication to help lower blood sugar.

SOME OF THE THINGS YOU CAN DO TO STAY HEALTHY:

- **EATING HEALTHY:**
Foods that can be included in diet are fruits, vegetables and whole grains. You will need to lower the amount of processed carbohydrates, like white bread and sweets.
- **PHYSICAL ACTIVITIES:**
Physical activities like, walking, swimming or biking can be good to add to your daily routine. Before you start physical activities check with your doctor.
- **BLOOD SUGAR MONITORING:**
If monitoring is part of your treatment plan your doctor will let you know how often you should check your blood sugar. Monitoring your blood sugar levels will be helpful so that you know what may affect your blood sugar levels.
- **MEDICATION:**
If there is a need for medication your doctor will talk to you about what treatment plan will be best.

Cultural Competency

UFC knows that culture plays a very important role in health care. One of the best ways to include culture and beliefs in your health care is by getting cultural respect from your doctors and their staff. When your doctor gives “YOU” cultural respect you feel important. Respect can include paying attention to language, customs, rituals and traditions. Your doctors may not always know what is best for you when it comes to cultural respect. But, you can help your doctor become better. You can do it by sharing information that is important to you.

Let's consider these examples:

- Ask your provider to explain your health needs in words that are easier to understand. Tell your doctor that you want to be able to discuss it with your family but it is hard to do so when the words do not translate to your language.
- Tell your doctor, that your religion requires you to fast on certain days but you have to take your pills with food. Ask what you should do.
- Tell your doctor that you visit a traditional healer or medicine man. Share information that you think is important for your doctor to know.

When you share this information or similar information, your doctor can help you with what is important for you and your wellness. And, your doctor prescribe the right care for you.

Why should I get the Flu Shot?

Different upbringings, different areas, different ages have different beliefs. What does it have to do with health? For example, some cultures do not believe in getting a flu shot. Some cultures will not get health care unless they are sick. But when it comes to the Flu, everyone is equal. Our doctors at UFC recommend that everyone get a flu shot. Do you know why? Because the flu does not follow cultural competency rules. What this means is that the flu affects the young and the old. The flu affects those that speak English and those that don't speak English. The flu affects people of all religions. The flu affects both males and females.

The flu doesn't make a choice based on the color of your skin or where you live. All of us are at risk and the flu bug can attack any of us. So, beat the flu before it catches you.

Flu season can begin in October and may last until February.

More information will be available in the winter Newsletter.

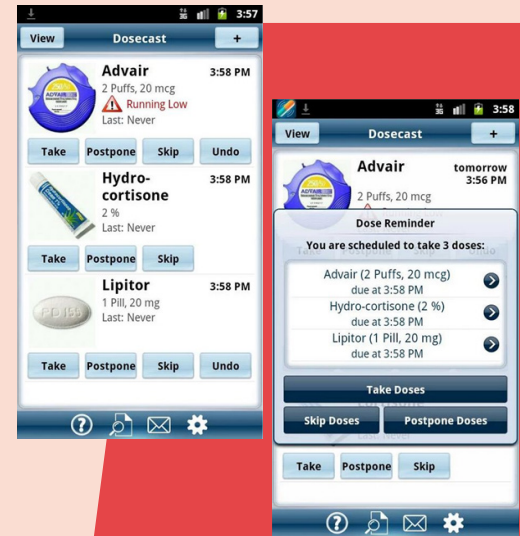
Need Help to Track Your Medications?

Are you on multiple medications and supplements? Do you need to keep track of medications for a loved one? Using smartphone applications (apps) can help you track the medications. These apps are easy to use and can fit within your busy schedule.

Below are some app suggestions that have no cost to you.

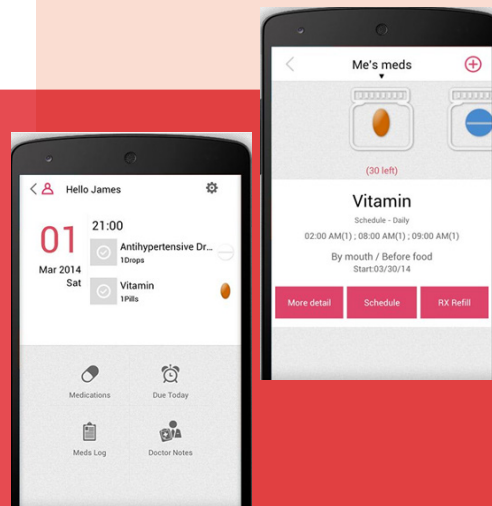
DOSECAST:

This app can adjust to your bedtimes, provide backup reminders, refill notifications and has a "snooze" option for when you are busy. DoseCast can send reminders without using an internet connection. It offers custom photos of your medications. DoseCast also adjusts automatically to different time zones so you never have to worry about missing a dose. This smart phone application is ideal for those taking multiple medications or managing prescriptions for their family. Available on android and IOS.



MY PILLBOX:

My Pillbox app allows for up to 12 different medication types including pills and injections. It offers a customizable schedule. My Pillbox allows you to have a backup medication list on your phone to send to your doctor. Its design is clean and simple. It gives you the opportunity to state how you're feeling after each dose. This app is ideal for those who may just need a couple of reminders a day. Available on android or IOS.



Do You Have a Medicare Part D Plan?

If you have Medicare, you can get a special service at no cost to you. It is called a Medication Therapy Management program (MTM). You can get it if you take medications for different medical conditions. This program helps you and it helps your doctor too. We will have a pharmacist review all the medications you are taking. They will talk to you and your doctor about your drug therapy. We will review any concerns you may have about your medications. We will review when it is best for you to take your medications. We will answer any questions or discuss problems about your prescriptions and over-the-counter medications. We will make a personal medication list for you that will explain what you are taking and why. The medication list is important when you visit your doctor especially if you see more than one doctor for your health care. We want to make sure all your doctors know about the medications your other doctors are prescribing to you. When you receive a call from the MTM program be sure to say "I am glad you called and would love to talk to you".

What is a "Magnifying Page Reader?"

Is it getting harder for you to read your mail, or your prescription labels? Do you have difficulty seeing the numbers on your phone? Maybe you need a little help. UFC will send you a magnifier to help you read and see smaller print or pictures better. Call Customer Care and we will send one out to you.



Member Satisfaction – The Survey Says...

During 2016, UFC selected members at random to take part in a survey. We wanted our members to tell us how we were doing. We received your responses and want to share some of our results.

HERE IS WHAT YOU SAID YOU LIKED ABOUT UFC:

- Are you happy with UFC? 95.7% said YES
- If you were seen by a UFC doctor in the past year, were you happy with the medical care you received? 93.5% said YES
- Do your providers answer your medical questions? 97% said YES
- When you call UFC, are you happy with the service you receive? 93% said YES

HERE IS WHAT YOU RECOMMENDED:

- Getting faster access to prenatal care appointments
- Improving transportation services
- Getting access to dental and vision care for adults

UFC has presented the survey results to our staff. We want to improve and have already begun our plans to focus on your concerns. We also know that we are doing many things right and will focus on making sure we keep up the good work.

Have You Recently Moved?

Did you know that you should let UFC know anytime you change your address or telephone number. When we have your correct home address and telephone, we can provide you with important health information. We also use this information to help you access providers, including trips to and from your doctor's office.



For more information

Contact the UAHP
Behavioral Health
Department at
(800) 582-8686

Vision Care

Did you know that members 20 years of age and younger are eligible for vision care? You do not need a referral to get your eyes checked.

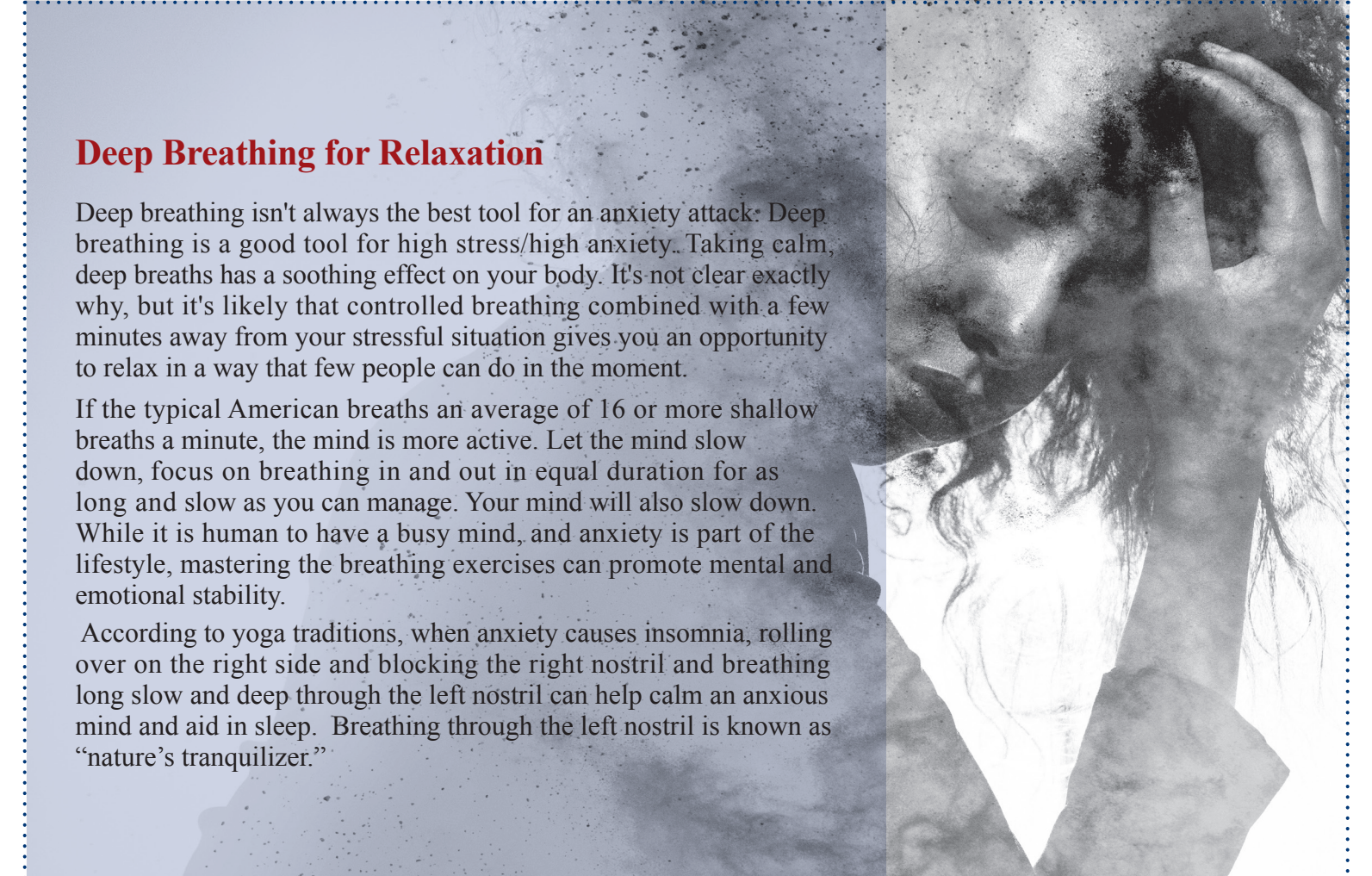


Vision Care is recommended once a year. If needed, UFC will cover your prescription lenses.

10 Facts About Anxiety Disorders

- Everybody is anxious. Anxiety disorders are the most common class of mental disorders in the general population according to the Centers for Disease Control. Anxiety is more prevalent in women than men.
- There are six types of anxiety disorders: generalized anxiety, panic disorder, obsessive-compulsive disorder, social anxiety, phobias and post-traumatic stress disorders.
- The National Alliance on Mental Illness reports most people develop symptoms of anxiety before the age of 21. Generally speaking, you may have a disorder if you constantly feel on edge, experience insomnia, shortness of breath, a pounding heart and sweat.
- Causes of anxiety disorders include genetics and stress. Studies show that family members with a higher than average number of members with anxiety related issues, suggests anxiety runs in the family. Anxiety disorders can also be the result of traumatic events, such as abuse and the death of a loved one.
- Anxiety disorders are associated with low levels of serotonin, a brain chemical that is responsible for maintaining mood balance, an otherwise deficit is associated with depression.
- The National Alliance on Mental Illness lists three main treatments for anxiety: psychotherapy, prescription medication and complementary health approaches including stress and relaxation techniques. (See below for a quick technique you can do to reduce symptoms of anxiety).
- Anti-anxiety medication is prescribed to reduce the symptoms of anxiety, which can include panic attacks, extreme worry and/or fear. Many people fear that anti-anxiety medication will put them in a daze or make them feel like a zombie but this can be avoided when the right type and dose is worked out with a health care provider.
- Anxiety symptoms can be easily confused with medical conditions, such as heart disease and hypothyroidism. Your doctor should conduct a careful evaluation, involving a physical exam, an interview and lab tests.
- Teens are most affected by anxiety around 9:00 p.m. and often maintain high levels of anxiety past midnight.
- **YOU ARE NOT BROKEN.** Gaining an understanding of what anxiety disorders are and aren't is the first step to reduce stigma, followed by getting the right help and inviting others who struggle in silence to get help as well.





Deep Breathing for Relaxation

Deep breathing isn't always the best tool for an anxiety attack. Deep breathing is a good tool for high stress/high anxiety. Taking calm, deep breaths has a soothing effect on your body. It's not clear exactly why, but it's likely that controlled breathing combined with a few minutes away from your stressful situation gives you an opportunity to relax in a way that few people can do in the moment.

If the typical American breathes an average of 16 or more shallow breaths a minute, the mind is more active. Let the mind slow down, focus on breathing in and out in equal duration for as long and slow as you can manage. Your mind will also slow down. While it is human to have a busy mind, and anxiety is part of the lifestyle, mastering the breathing exercises can promote mental and emotional stability.

According to yoga traditions, when anxiety causes insomnia, rolling over on the right side and blocking the right nostril and breathing long slow and deep through the left nostril can help calm an anxious mind and aid in sleep. Breathing through the left nostril is known as "nature's tranquilizer."

Help us Fight Fraud, Waste and Abuse

You play a very important role in helping us fight fraud and waste. Fraud happens when someone tells a lie for financial or personal gain. We know that fraud, waste and abuse of services happens in health care services. Below are examples of how it happens.

- A provider bills us for a service that was not provided to you
- A provider bills for several visits when there was only one visit
- Someone other than you uses your Health Plan ID to get medical services
- A provider gives you a prescription for services that you do not need

If you suspect that you are a victim of fraud by someone else using your ID card. Let us know and we will report it to the proper authorities. Or if you feel that your provider is supposed to make a home health visit 3 times a week but only shows up once a week, we need to know that too. We want to make sure that you get the care you need, and that our providers are billing correctly for your services. AHCCCS, Medicare and UFC believe that reporting fraud is important. Fighting fraud reduces the cost of health care. It also makes more funds available for quality care. Help us fight fraud.

เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร (800) 582-8686 (TTY: 711).

House Call

¡University Family Care se encuentra en Facebook!

¿Cómo nos puede encontrar?

Inicie un navegador de Internet y escriba:

www.FB.com/ufcaz

Siempre estamos buscando maneras de conectarnos con usted.

Con eso en mente – creamos la historia de *“Mantente al día con Ana”*.

Su plan de salud ha creado esta herramienta para compartir consejos sobre la salud y útiles.

La serie de publicaciones se centrará principalmente en “Ana”. También contará con su esposo “Mike”, sus hijos “Ariana” y “Diego”, al igual que su mamá “Olga”.

En cada publicación, usted aprenderá sobre el plan de salud de “Ana”, University Family Care. También aprenderá sobre cómo la familia administra sus beneficios del plan de salud y aprende como mantenerse saludables.

Esperamos que disfrute de la historia y encuentre información útil sobre cómo mantenerse saludable y cómo usar sus beneficios de AHCCCS.

¡Recuerde que debe hacer clic en “LIKE” para saber qué publicaciones le son útiles o interesantes para usted!

Español

*Mantente
al día con Ana*

Dame un “like” en FB!!! 😊

www.FB.com/ufcaz



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
HEALTH PLANS
University Family Care

Una serie original de University Family Care | Temporada 1 · 2017



Embarazo

El embarazo es un tiempo emocionante pero también puede ser exigente.

Cuando está embarazada es importante obtener cuidado de salud temprano y seguido de su doctor. Las consultas con su doctor mientras está embarazada ayuda a proteger a su bebé y le ayuda a tener un bebé sano. Si necesita ayuda para programar una cita con su doctor favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686.

Cosas para recordar durante su embarazo:

- Vaya con su doctor para un chequeo cada mes. Consultas más frecuentes son permitidas si son necesarias. Los chequeos ayudarán a encontrar cualquier problema de salud tempranamente para usted y a su niño no nacido.
- No beba alcohol, use drogas, o fume mientras está embarazada.
- Coma alimentos saludables
- Tome vitaminas prenatales

Pruebas para la detección del VIH prenatal están disponibles y deben hacerse tan pronto sea posible. Si la prueba del VIH es positiva recibirá consejería. El riesgo de transmitir el VIH a su bebé puede disminuirse si se trata tempranamente. Usted puede comunicarse con su doctor sobre esta prueba.

Una vez que nazca su bebé, asegúrese de completar su cita de seguimiento con su doctor para asegurar que usted este sana.

Los miembros que tiene un embarazo de alto riesgo o tienen problemas durante su embarazo, pueden obtener ayuda de un Manejador de Casos en el plan de salud. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente y pregunte sobre un Manejador de Casos.

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

Si necesita ayuda o información sobre dejar el tabaco hay una línea de apoyo telefónica llamada ASHLine (La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona). Los servicios de ASHLine son provistos sin costo alguno para usted. Pueden ayudar estableciendo una fecha para dejar de fumar y proporcionarle ayuda.

El Programa Para Dejar el Tabaco de UFC también ofrece un número de productos de reemplazo de nicotina y medicamentos para ayudarle a dejar el tabaco.

Para comunicarse con ASHLine llame al (800) 566-6222 o visite su sitio web www.ashline.org. Para más información sobre los productos de reemplazo de nicotina comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686.



¿Necesita un Examen Médico Deportivo? ¡Permítanos Ayudarle!

¿Su niño necesita un examen médico deportivo este verano para jugar el deporte favorito de él/ella en la escuela? ¡Nosotros podemos ayudarle! Su niño tiene derecho a un examen de bienestar anual con el pediatra de él/ella. Un examen médico deportivo ayuda a determinar si es o no es seguro para su niño jugar cierto deporte.

¡Un examen de bienestar anual puede utilizarse en lugar de un examen médico deportivo y es un beneficio cubierto!

No espere – llame a nuestro Centro de Atención al Cliente para más información o para ayuda en programar una cita.



Diabetes

Hay dos tipos de diabetes, Tipo 1 y Tipo 2. La diabetes tipo 1 es cuando su cuerpo no puede producir la insulina necesaria. La diabetes tipo 2 es cuando la insulina en su cuerpo no es utilizada debidamente.

Las personas con diabetes Tipo 1 necesitarán tomar insulina. Las personas diagnosticadas con Tipo 2 puede que manejen sus diagnosis al comer saludable, actividad física, monitorear el azúcar en la sangre o utilizar medicamentos para ayudar a reducir el azúcar en la sangre.

ALGUNAS COSAS PARA PERMANECER SALUDABLE:

COMER SALUDABLE:

Alimentos que pueden ser incluidos en la dieta son frutas, verduras y granos enteros. Tendrá que limitar la cantidad de carbohidratos procesados, como el pan blanco y dulces.

ACTIVIDADES FÍSICAS:

Actividades físicas como, caminar, nadar o andar en bicicleta pueden ser útiles para añadir en su rutina diaria. Antes de que comience actividades físicas consulte con su doctor.

MONITOREAR EL NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE:

Si el monitorear es parte de su plan de tratamiento su doctor le dejará saber que tan seguido debe checar el nivel de azúcar en la sangre. El monitorear su nivel de azúcar en la sangre será de mucha ayuda para estar consiente que pueda afectar su nivel de azúcar en la sangre.

MEDICAMENTOS:

Si hay la necesidad para un medicamento su doctor y usted tendrán que hablar sobre cuál tratamiento será el mejor para usted.

¿Se Ha Mudado Recientemente?

Sabía usted que le debe de avisar a UFC cada vez que cambia de dirección o número de teléfono. Cuando tenemos su dirección y teléfono correcto, podemos proporcionarle a usted con información de salud importante. También usamos está información para ayudarle a tener acceso a proveedores, incluyendo viajes a y del consultorio de su doctor.

¿Qué es una “Hoja de Aumento para Leer”?

¿Se le está dificultando leer su correo, o las etiquetas de sus recetas? ¿Tiene dificultad para ver los números en su teléfono? A lo mejor necesita un poquito de ayuda. UFC le enviará una hoja de aumento para ayudarle a leer y ver letras pequeñas o fotos mejor. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente y le enviaremos uno a usted.



¿Porque debo Vacunarme Contra la Gripe?

Diferentes crianzas, áreas, edades tienen diferentes creencias. ¿Qué tiene que ver con la salud? Por ejemplo, algunas culturas no creen en ponerse la vacuna antigripal. Algunas culturas no obtendrán cuidado de salud a menos que estén enfermos. Pero en cuanto a la Gripe, todas las personas son iguales.

Nuestros doctores en UFC recomiendan que todas las personas obtengan una vacuna antigripal. ¿Sabe por qué? Es debido a que la gripe no sigue las normas de competencia cultural. Esto quiere decir que la gripe afecta a los jóvenes y viejos. La gripe afecta a personas que hablan inglés y a las que no hablan inglés. La gripe afecta a personas de todas las religiones. La gripe afecta a hombres y mujeres. La gripe no hace una decisión basada en el color de su piel o en el lugar donde vive. Todos nosotros estamos en riesgo y el virus de la gripe puede atacar a cualquiera de nosotros. Así que, gáñele a la gripe antes de que le gane a usted.

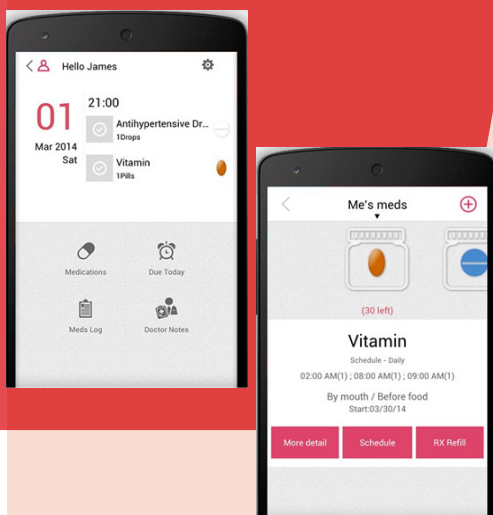
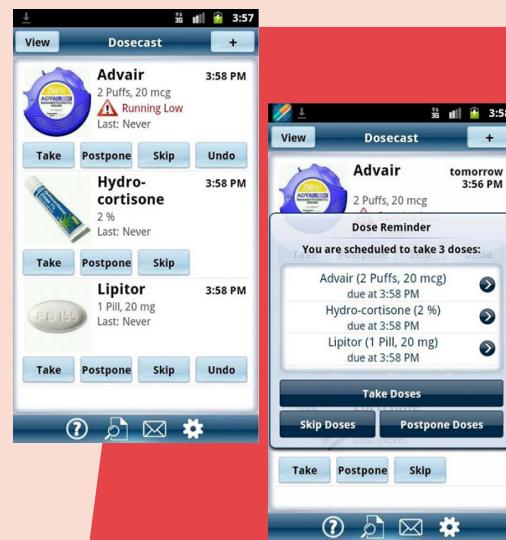
¿Necesita Ayuda Para Organizar sus Medicamentos?

¿Está tomando diferentes medicamentos y suplementos? ¿Necesita ayuda para organizar los medicamentos para un ser querido? Utilizando aplicaciones (apps) para Smartphone puede ayudarle a organizar los medicamentos. Estas aplicaciones son fáciles de utilizar y pueden incluirse en su agenda tan ocupada.

A continuación hay algunas sugerencias de aplicaciones sin costo a usted.

DOSECAST:

Esta aplicación puede ajustarse a su hora de dormir, proporciona recordatorios para una copia de seguridad y tiene una opción de “botón de repetición” para cuando se encuentran ocupados. DoseCast puede enviar recordatorios sin utilizar una conexión de internet. Permite fotos personalizadas de su medicamento. DoseCast también se ajusta automáticamente al cambio de huso de horario para que nunca tenga que preocuparse sobre olvidar de tomar una dosis. Esta aplicación para Smartphone es ideal para aquellas personas que toman múltiples medicamentos o manejan recetas para su familia. Disponible en la plataforma Android y IOS.



MY PILLBOX:

La aplicación My Pillbox permite hasta 12 diferentes tipos de medicamentos incluyendo píldoras e inyecciones. Ofrece un horario personalizado. MY Pillbox le permite tener una lista de medicamentos sustituto en su teléfono para enviárselo a su doctor. El diseño es claro y simple. Le da la oportunidad de expresar cómo se siente después de cada dosis. Esta aplicación es ideal para aquellas personas que puedan necesitar unos recordatorios al día.

Disponible en la plataforma Android y IOS.

Competencia Cultural

UFC sabe que la cultura juega un rol muy importante en el cuidado de salud. Una de las mejores maneras para incluir cultura y creencias en su cuidado de salud es al obtener respeto cultural de su doctor y del personal. Cuando su doctor le proporciona a “USTED” respeto cultural, usted se siente importante. El respeto puede incluir poner atención al idioma, las costumbres, los rituales y las tradiciones. Sus doctores puede que no siempre sepan que es lo mejor para usted cuando se trata del respeto cultural. Pero, usted le puede ayudar a su doctor a ser mejor. Lo puede hacer al compartir información que es importante para usted.

Consideremos estos ejemplos:

-Pídale a su proveedor que explique sus necesidades de salud de una manera fácil de entender. Dígale a su doctor que usted desea platicarlo con su familia, pero es muy difícil de hacerlo cuando las palabras no se traducen en su idioma.

-Dígale a su doctor que usted va con un curandero o chamán. Comparta información que piense que es importante que el doctor sepa. Cuando comparte esta información, su doctor puede ayudarle con lo que es importante para usted y su bienestar. Y, o recetar el cuidado de salud apropiado para usted.

Satisfacción del Miembro – La Encuesta Dice...

Durante el 2016, UFC seleccionó miembros al azar para que participaran en una encuesta. Queríamos que nuestros miembros nos dijeran cómo estamos haciendo nuestro trabajo. Recibimos sus respuestas y queremos compartir algunos de nuestros resultados.

Aquí está lo que dijo sobre lo que le gusta de UFC:

- ¿Está contento con UFC? 95.7% dijo SÍ
- Si tuvo consulta con un doctor de UFC en el último año, ¿estuvo satisfecho con el cuidado médico que recibió? 93.5% dice SÍ
- ¿Los proveedores contestan sus preguntas médicas? 97% dijo SÍ
- Cuando llama a UFC, ¿está contento con el servicio que recibe? 93% dijo SÍ

Aquí está lo que recomendó:

- Obtener acceso rápido a citas de cuidado prenatal
- Mejorar los servicios de transporte
- Obtener acceso a cuidado dental y de visión para adultos

UFC ha presentado los resultados de la encuesta a nuestro personal. Queremos mejorar y ya hemos comenzado nuestros planes para enfocar sus cuestiones. También sabemos que estamos haciendo muchas cosas bien y nos enfocaremos en asegurarnos de mantener el buen trabajo.

¿Tiene un Plan de la Parte D de Medicare?

Si tiene Medicare, puede obtener un servicio especial sin costo alguno para usted. Se llama Programa de Administración de Terapia con Medicamentos (MTM, por sus siglas en inglés). Usted puede obtenerla si toma medicamentos para diferentes condiciones médicas. Este programa le ayuda a usted y a su doctor también. Nosotros tendremos a un farmacéutico revisando todos los medicamentos que está tomando. Hablarán con usted y su doctor sobre su terapia de medicamentos. Revisaremos cualquier cuestión que pueda tener sobre sus medicamentos. Revisaremos cuando es mejor para usted tomarse los medicamentos. Contestaremos cualquier pregunta o platicaremos de problemas sobre sus recetas y medicamentos sin receta. Haremos una lista de medicamentos personal para usted que explicará lo que está tomando y el por qué. La lista de medicamentos es importante cuando va con su doctor especialmente si tiene más de un doctor para su cuidado de salud. Queremos asegurarnos que todos sus doctores sepan sobre los medicamentos que sus otros doctores que le están recetando. Cuando reciba una llamada del programa MTM no se le olvide decir “Estoy contento que llamó y me encantaría hablar con usted.



Para más información

Comuníquese con
el Departamento
de Salud
Comportamental de
UAHP llamando al
(800) 582-8686

Cuidado de la Vista

¿Sabía usted que los miembros de 20 años de edad y menores cumplen los requisitos para el cuidado de la vista? No necesita una referencia para un examen de los ojos.



El Cuidado de la Vista
Se recomienda una vez
por año. Si es necesario,
UFC cubrirá su sus lentes
de receta.

10 Realidades Acerca de Trastornos de Ansiedad

- Todo mundo está ansioso. Los trastornos de ansiedad son las clases más comunes de trastornos mentales en la población en general de acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. La ansiedad es más prevalente en las mujeres que en los hombres.
- Hay seis tipos de trastornos de ansiedad: ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastorno obsesivo compulsivo, fobia social, fobias y trastorno de estrés postraumático.
- La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales informa que la mayoría de las personas desarrollan síntomas de ansiedad antes de los 21 años de edad. En general, puede que usted tenga un trastorno si constantemente se siente tenso, padece de insomnio, dificultad para respirar, palpitaciones fuertes y sudor.
- Las causas de trastornos de ansiedad incluyen genética y estrés. Estudios muestran que miembros de familia con un número de familiares con problemas relacionados de la ansiedad más de lo normal, sugiere que la ansiedad corre en la familia. Los trastornos de ansiedad también pueden ser el resultado de sucesos traumáticos, tal como abuso y el fallecimiento de un ser querido.
- Los trastornos de ansiedad están asociados con niveles bajos de serotonina, un químico cerebral que es responsable de mantener el equilibrio del estado de ánimo, un déficit está asociado con depresión.
- La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales enumera tres tratamientos especiales para tratar la ansiedad: psicoterapia, medicamentos recetados y técnicas para abordar la salud complementaria y de relajación.
- El medicamento ansiolítico se receta para disminuir los síntomas de la ansiedad, la cual puede incluir ataques de pánico, preocupación extrema y/o miedo. Mucha gente teme que los medicamentos ansiolíticos los pondrán aturdidos o los hagan sentir como zombis, pero esto puede ser evitado cuando el tipo correcto y la dosis es solucionada con un proveedor de cuidado de salud.
- Los síntomas de ansiedad pueden confundirse fácilmente con condiciones médicas tal como, enfermedades cardíacas e hipotiroidismo. Su doctor debe llevar a cabo una evaluación a fondo, que incluya un examen físico, una entrevista y pruebas de laboratorio.
- Los adolescentes son más afectados por la ansiedad alrededor de las 9 p.m. y generalmente mantienen altos niveles de ansiedad después de la media noche.
- NO ESTÁ DESCOMPUESTO. Comprendiendo que son y no son los trastornos de ansiedad es el primer paso para reducir el estigma, seguido por la ayuda correcta e invitar a otros que luchan en silencio para obtener ayuda también.

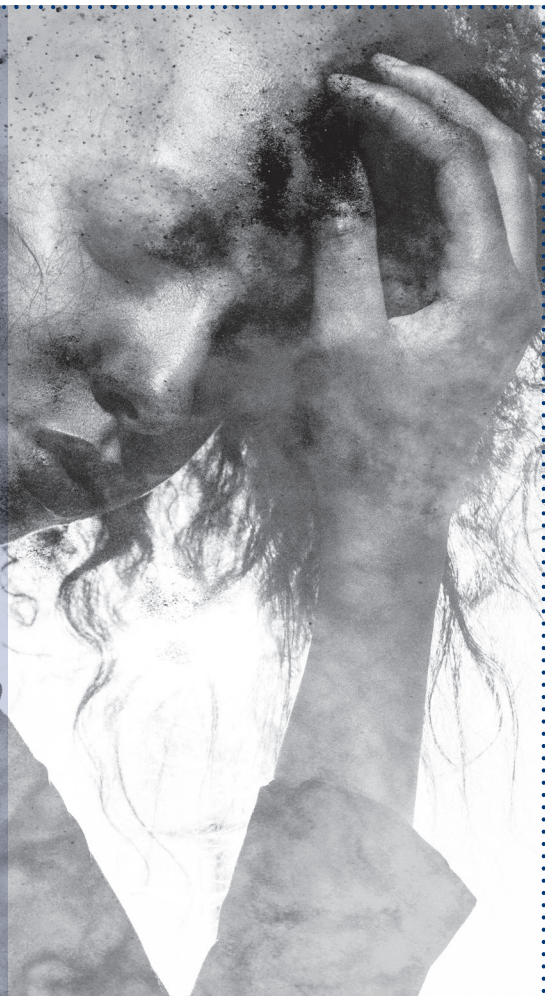


Respiración Profunda para Relajación

La respiración profunda no siempre es la mejor herramienta para un ataque de ansiedad. La respiración profunda es buena herramienta para el estrés alto/la ansiedad alta. Respirar profundo y calmado, tiene un efecto relajante en su cuerpo. No se sabe exactamente el por qué, pero puede ser que la respiración controlada combinada con unos minutos lejos de la situación estresante, le da la oportunidad de relajarse de una manera que poca gente pueda hacerlo en el momento.

Si un norteamericano usualmente respira un promedio de 16 o más respiraciones poco profundas por minuto, la mente es más activa. Permita que la mente se calme. Mientras es normal de tener la mente muy ocupada, y la ansiedad es parte de la vida, dominar los ejercicios de respiración puede promover estabilidad mental y emocional.

Según las tradiciones de yoga, cuando la ansiedad causa insomnio, acostándose de lado derecho y obstruyendo la fosa nasal derecha y respirar lentamente y profundo a través de la fosa nasal izquierda puede ayudar a calmar una mente ansiosa y ayudar a dormir. Respirar a través de la fosa nasal izquierda es conocida como un “tranquilizante de la naturaleza”



Ayúdenos a Combatir el Fraude, Uso Indebido y Abuso

Usted juega un papel muy importante en ayudarnos a combatir el abuso y uso indebido. El fraude pasa cuando alguien dice una mentira para obtener un beneficio financiero o personal. Nosotros sabemos que el fraude, uso indebido y abuso de servicios ocurren en los servicios de cuidado de salud. A continuación hay ejemplos de cómo suceden.

- Un proveedor nos envía una factura por un servicio que no se le proporcionó
- Un proveedor nos envía facturas por varias consultas cuando únicamente hubo una
- Alguien más aparte de usted utiliza su Identificación del Plan de Salud para obtener servicios médicos
- Un proveedor le da una receta por servicios que no necesita

Si usted sospecha que es una víctima de fraude por alguien más utilizando su Tarjeta de Identificación. Déjenos saber y nosotros lo reportaremos a las autoridades pertinentes. O si piensa que su proveedor supuestamente debe hacer 3 visitas de salud a domicilio a la semana pero únicamente hace una por semana. Necesitamos saber eso también. Queremos asegurarnos que reciba el cuidado que necesita. Y necesitamos cerciorar que nuestros proveedores estén facturando correctamente por sus servicios. AHCCCS, Medicare y UFC quieren asegurarse que reportar fraude es importante. Combatir el fraude reduce el costo del cuidado de salud. También crea más fondos disponibles para el cuidado de calidad. Ayúdenos a combatir el fraude.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA HEALTH PLANS

University Family Care

2701 E. Elvira Rd.
Tucson, Arizona 85756

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
PHOENIX, AZ
PERMIT NO. 1921

**We want to hear from you!!!
Please complete the survey
by July 28, 2017.**

Nondiscrimination Notice

University Family Care (UFC) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people or treat them differently on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

University Family Care (UFC):

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats
(large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Silvia Parra.

If you believe that University Family Care (UFC) has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Silvia Parra, Interim Chief Operating Officer, 2701 E. Elvira Road, Tucson, Arizona 85756, (800) 582-8686, TTY users should call 711, Fax (520) 874-5555, memberservicesinquir@bannerhealth.com. You can file a grievance in person or by mail or fax. If you need help filing a grievance, Silvia Parra, Interim Chief Operating Officer, is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201 (800) 368-1019, (800) 537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.