

House *Call*

WWW.UFAZ.COM

WINTER 2017



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
HEALTH PLANS
University Family Care

INSIDE THIS ISSUE

Cultural Corner pg.2
.....

Depression:
What To Do pg.3
.....

Flu Shot pg.4
.....

Dental Resources
pg.5
.....

Holiday Health and
Safety Tips
pg.7-8

DENTRO DE ESTA EDICIÓN

Derrame Cerebral
pg.9
.....

Esquina Cultural pg.10
.....

Recursos Dentales
pg.11
.....

Alerta: ¿Toma
Medicamentos
que Alivian el
Dolor Opiáceos?
pg.12
.....

Vacuna Antigripal
pg.13
.....

Consejos de Salud y
Seguridad para las
Fiestas pg.14-15
.....

Stroke

Stroke is a major cause of adult disability in the United States.

The faster you recognize stroke symptoms the sooner you can take action. If you believe someone may be showing signs or symptoms of a stroke, you should dial 911 right away.

Quick treatment of a stroke can lower the damage to the body.

These are some signs that can help determine if someone is having a stroke.

- Sudden numbness or weakness in the face, arm or leg.
- Sudden confusion or having trouble understanding or speaking.
- Sudden vision loss or difficulty.
- Sudden dizziness and unable to walk normally.
- Sudden severe headache.

Stroke recovery can be different from person to person. Recovery time can take weeks, month or years. Therapy may be needed to help recovery.

Joining support groups may also help after a stroke. Talking to others and loved ones may help you adjust to life after a stroke.

If you have suffered a stroke recently and need help managing your care please contact Customer Care at (800) 582-8686.



Cultural Corner

UFC wants to make it easier for you or your family members to access care.

We do that by asking you questions during our telephone calls. We also send you information to try and find out about your health needs.

When you first became our member, we send you a form with health history questions. When you return your answers to us, we learn more about your health. This helps us know how we can help you and where you feel you need help.

Some of the questions you may be asked include:

- Do you have a medical condition or disability?
- Do your children have a medical condition or disability?
- Do you use a wheelchair or other equipment to help you?
- Do you have transportation for your appointments?
- Do you follow cultural or religious practices that may change how you manage your health care needs?
- Do you need to have sign language interpreters for your appointments?
- Are you more comfortable speaking a language other than English?
- Do you take over the counter medicine or use traditional medicine and herbs?

We know that getting care is more than just visiting your doctor. Getting care also means taking care, of yourself and your family. So we want to know about anything that might make it harder for you to stay healthy. We also want to make sure we respect your beliefs and culture and provide care that makes you comfortable.

Medicare Part D

DID YOU KNOW?

If you are an AHCCCS member that is also eligible for Medicare, AHCCCS does not cover drugs that are covered under Medicare Part D.

Your Medicare Part D plan will provide most of your drug coverage.

When you go to the pharmacy offer both your Medicare and AHCCCS ID card to avoid confusion.

If you do not have a Medicare Part D plan please contact Customer Care and they will guide you in the right direction, (800) 582-8686.



MAKING IT CLEAR

If you need this Newsletter or any other member material in a larger print or different format, call Customer Care Center and we will provide it to you.

Depression: What To Do

Over the past two weeks, did you find that you have little interest or pleasure in doing the things you usually do? Do you feel down or hopeless? If you answered yes, you are likely among 10% of Arizonans who suffer depression. Depression is 3 times higher in those who don't have a job. Women experience depression more often than men. Here are some things that can help lift you up and prevent the slide into depression:

- **ACTIVITY:** Inactivity and depression go together, so get out and take a walk or if it's hot outside, march in place in front of the TV. If you are in pain, consult your doctor about what activity is safe and helpful.
- **JOY:** Think of something that brings a smile to your face every day. Is there a hobby, craft you haven't thought of in some time?

- **BE SOCIAL:** How about calling a friend or family member or thinking of ways to make a new friend? Feeling all alone and that you are the only one feeds depression.

If you would like to learn about behavioral health services available through insurance, call Customer Care at (800) 582-8686 and ask to speak with a Behavioral Health Case Manager.



What to expect after leaving the hospital

Did you know you may get a call after leaving a hospital?
The call is to make sure you got home safe and have what you need.

The caller may ask:

- Did you get discharge paperwork?
- Did you get all of your medicines from your pharmacy?
- Have you made your appointments with your doctors?
- Do you have help of family or friends?
- Do you use a machine that makes air for you to breathe?



HIV/AIDS Testing is Available for Pregnant Women

HIV is a virus that attacks the body's immune system. It can be transmitted through sexual contact or through contact with body fluids. It may also be passed on to you if you are sharing drug needles.

HIV can be transmitted from mother to child during pregnancy, during delivery, or through breast milk. Through breast milk is one of the most common ways in which HIV is transmitted around the world.

Treatment for HIV early in the pregnancy can lower the risk of transmitting HIV to your baby. That is why testing for the HIV infection is important once you become pregnant.

There is no cure for HIV but people can live long lives with proper treatment and care. Without treatment you may not live as long or feel as healthy.

Call Customer Care at (800) 582-8686 if you need more information on getting tested.

Why is it important to quit smoking?

- Smoking is expensive.
- Smoking affects children and others around you.
- Smoking smells bad.
- Smoking affects pregnancy.
- Smoking ages your skin.
- Smoking and chewing tobacco products can rot your teeth.
- Smoking is bad for your health.

Do you need help to become tobacco free? Call the Arizona Smokers' Hotline at (800) 556-6222 or visit their website at www.ashline.org

Flu shot

It's that time again. A time where you can help save someone's life. A time to protect yourself and your family by getting a flu shot. Influenza (flu) is a serious contagious disease that can lead to hospitalization. In extreme cases it can lead to death. People at high risk of serious flu complications include young children, pregnant women, people with chronic health illnesses and people 65 years or older.

Who should get a flu shot?

EVERYONE six months of age and older, including pregnant women.

Why do you need the flu vaccine?

1. Flu viruses are constantly changing, and vaccines are updated from one season to the next. Flu vaccine protects against the most recent and commonly circulating viruses.
2. Your immune system's protection from a vaccination declines over time. Annual vaccination is needed for best protection.

Getting a flu shot is only the first step in preventing the flu. You can take initiative in your health by following these simple guidelines during flu season.

Flu season begins in September and goes through the end of March.

- Wash your hands often with warm soapy water.
- Use antibacterial gels or wipes.
- Avoid close contact with sick people.
- Clean and disinfect surfaces and objects that may be contaminated with germs. Example: doorknobs, refrigerator handles, bathrooms, and kitchen counters.
- Pack your diet with these flu fighting foods. Example: beans, carrots, milk, eggs, broccoli and oranges.

Protect yourself and stop the spread of germs!

The flu shot is available at no cost to you beginning in September at your doctor's office.

You can also get the flu shot at the following pharmacies:

	Monday-Friday	Saturday	Sunday
Safeway	8am-8pm	9am-6pm	10am-5pm
Fry's	9am-9pm	9am-6pm	10am-6pm
Wal-Mart	9am-9pm	9am-7pm	10am-6pm
CVS	9am-9pm	10am-6pm	10am-6pm



AHCCCS Criminal Justice Reach-In Process

On October 1st, 2016, all AHCCCS health plans in Arizona started a Criminal Justice Reach-In Process. This is a process for members who are in jail or prison. A case manager from the health plan is going to “reach-in” to a member 30 days before they are going to be released. Members who have certain health conditions are selected for the process. The case manager will try to meet with the member while they are still in jail.

The case manager will then help the member get a doctor’s appointment within 7 days after they are released from jail. The case manager will help the member start a care plan. The reason for this process is to help members get medical care after spending time in jail. The hope is that members will not have to go to the hospital or end up back in jail because of medical problems. As a result, this will hopefully lead to better health for the member.

What should you do if you have a complaint?



Call your health plan at (800) 582-8686 and tell us your concern. We are ready to take your complaints. Our goal is to help you get your health care needs met. If you are unable to get care for any reason, please let us know.

Dental Resources

If you are 20 years of age or younger dental coverage is provided under your AHCCCS health plan.

If you are 21 years of age or older, you can only receive emergency dental services - like a bad infection in your mouth or pain in your teeth or jaw.

There are community resources available that can provide low-cost dental services.

DISCOUNTED/SLIDING FEE CLINICS

Many dental clinics have a reduced fee also called sliding fee. These services are available to those patients that do not have dental coverage. These dental clinics can provide services at discounted prices based on your ability to pay. A discounted/sliding fee scale is usually based on your family size and your yearly household income.

HYGIENE SCHOOLS

Hygiene schools are a low-cost option as well. This is an opportunity to help students meet their educational needs. These services are supervised by licensed dental hygienists and dentists. Not all schools provide the same low-cost services. It is important to call and understand what services they do provide at a low-cost.

If you would like more information on how to find a low-cost clinic near you please contact Customer Care at (800) 582-8686.





Member Handbook and Provider Directory

Our 2017 Member Handbook and Provider Directory is available on our website at www.ufcaz.com.

If you prefer that we mail you a booklet, please call our Customer Care Center at (800) 582-8686 to request a copy. TTY Users should call 711.

Alert: Do You Take Opioid Pain Medications???

Opioid medications include drugs such as hydrocodone, oxycodone, morphine, and fentanyl. The use of these medications to treat chronic pain has increased dramatically. Deaths from opioids are now the leading cause of accidental deaths in the United States. High doses of these drugs, especially when used with certain other medications or alcohol, can be very dangerous. Because of this, Medicare is concerned.

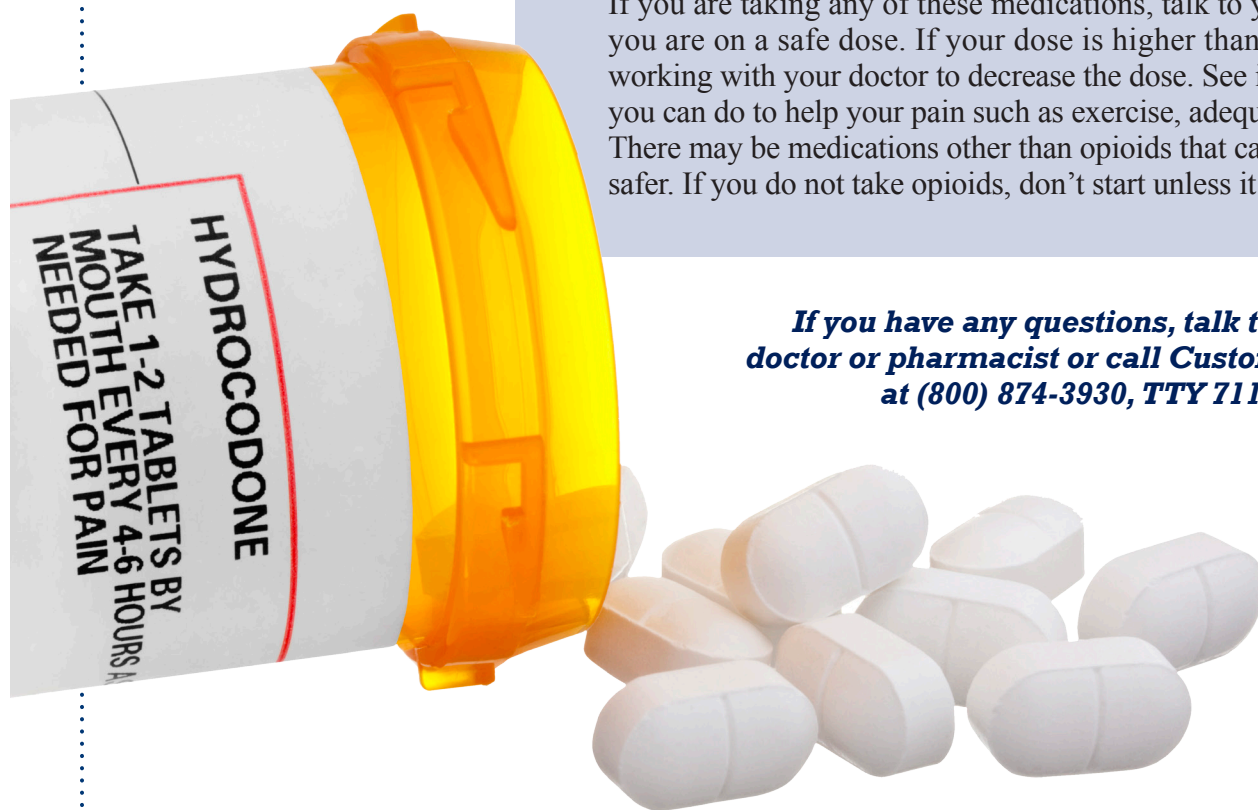
Beginning January 1, 2017, Medicare is requiring that certain rules are placed on the opioid medications. There are two different rules that may affect you:

- If your amount of opioids is higher than what is considered safe, a message will be sent to the pharmacy when filling your prescription. The pharmacist will be required to talk to you about this. The pharmacist can choose to override this rule and provide your medication. An example of the dose where this would occur is 120 mg of morphine daily or 80 mg of oxycodone daily.
- If your dose of opioids is too high, the pharmacy will not be able to fill the prescription. Your doctor will need to decrease the amount you are taking or send us a request to consider covering the medication. An example of the dose where this would occur is 200 mg of morphine daily or 150 mg of oxycodone daily.

What should you do?

If you are taking any of these medications, talk to your doctor. Make sure you are on a safe dose. If your dose is higher than what is safe, consider working with your doctor to decrease the dose. See if there are other things you can do to help your pain such as exercise, adequate sleep, or weight loss. There may be medications other than opioids that can help your pain and are safer. If you do not take opioids, don't start unless it is absolutely necessary.

If you have any questions, talk to your doctor or pharmacist or call Customer Care at (800) 874-3930, TTY 711



Holiday Health and Safety Tips

1 Wash your hands often.

Keeping hands clean is one of the most important steps you can take to avoid getting sick and spreading germs to others. Wash your hands with soap and clean running water for at least 20 seconds. If soap and clean water are not available, use an alcohol-based product.



2 Stay warm.

Cold temperatures can cause serious health problems, especially in infants and older adults. Stay dry, and dress warmly in several layers of loose-fitting, tightly woven clothing. Check on children, the elderly and pets.



3 Manage stress.

The holidays don't need to take a toll on your health. Keep a check on over-commitment and over-spending. Balance work, home, and play. Get support from family and friends. Keep a relaxed and positive outlook. Get enough sleep.



4 Travel safely.

Whether you're traveling across town or around the world, help ensure your trip is safe. Don't drink and drive, and don't let someone else drink and drive. Wear a seat belt every time you drive or ride in a motor vehicle. Always buckle your child in the car using a child safety seat, booster seat, or seat belt according to his/her height, weight, and age. Get vaccinations if traveling out of the country.



The holidays are a time to celebrate, give thanks, and reflect. They are also a time to pay special attention to your health. Give the gift of health and safety to yourself and others by following these holiday tips.



5 Be smoke-free.

Avoid smoking and breathing other people's smoke. If you smoke, quit today! Call 1-800-QUIT-NOW, or talk to your health care provider for help.



6 Get check-ups and vaccinations.

Exams and screenings can help find problems early or before they start. Vaccinations help prevent diseases and save lives. Schedule a visit with your health care provider for a yearly exam. Ask what vaccinations and tests you should get based on your age, lifestyle, travel plans, medical history, and family health history.



7 Watch the kids.

Children are at high risk for injuries. Keep a watchful eye on your kids. Keep potentially dangerous toys, food, drinks, household items, choking hazards (like coins and hard candy), and other objects out of kids' reach. Learn how to provide early treatment for children who are choking. Develop and reinforce rules about acceptable and safe behaviors for all electronic media.



8 Prevent injuries.

Injuries from falls and fireworks often occur around the holidays. Use step stools instead of furniture when hanging decorations. Leave the fireworks to the professionals.

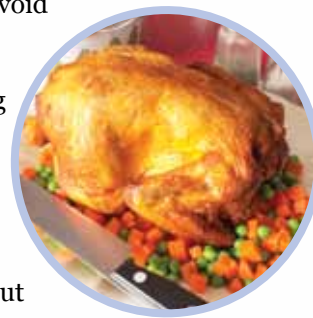
Most residential fires occur during the winter months. Keep candles away from children, pets, walkways, trees, and curtains. Never leave fireplaces, stoves, or candles unattended. Don't use generators, grills, or other gasoline- or charcoal-burning devices



inside your home or garage. Install a smoke detector and carbon monoxide detector in your home. Test and change the batteries regularly.

9 Handle and prepare food safely.

As you prepare holiday meals, keep you and your family safe from food-related illness. Wash hands and surfaces often. Avoid cross-contamination by keeping raw meat, poultry, seafood, and eggs (including their juices) away from ready-to-eat foods and eating surfaces. Cook foods to the proper temperature. Refrigerate promptly. Do not leave perishable foods out for more than two hours.



10 Eat healthy, and be active.

With balance and moderation, you can enjoy the holidays the healthy way. Choose more vegetables and fruit. Select just one or two of your favorites from the host of tempting foods. Find fun ways to stay active, such as dancing to your favorite holiday music. Be active for at least 2½ hours a week. Help kids and teens be active for at least 1 hour a day.



To learn more, including the holiday song *The 12 Ways to Health*, visit www.cdc.gov/family/holiday



Centers for Disease Control and Prevention
Office of Women's Health

CS228814

House Call

Derrame cerebral

Un derrame cerebral es una de las principales causas de discapacidad en adultos en los Estados Unidos.

Español

Entre más pronto identifique los síntomas del derrame cerebral más rápido puede tomar acción. Si cree que alguien puede estar mostrando signos o síntomas de un derrame cerebral, debe llamar al 911 inmediatamente. El tratamiento inmediato de un derrame cerebral puede disminuir el daño al cuerpo.

Estos son algunos signos que pueden ayudar a determinar si alguien está sufriendo de un derrame cerebral.

- Entumecimiento o debilidad repentina en la cara, brazo o pierna.
- Confusión repentina o tener problemas para entender o hablar.
- Pérdida de visión repentina o dificultad para ver.
- Mareos repentinos e inhabilidad para caminar normal.
- Dolor de cabeza intenso repentino

La recuperación de un derrame cerebral puede ser diferente de persona a persona. El tiempo de recuperación puede tomar semanas, meses o años. Terapia puede necesitarse para ayudar a recuperarse. Unirse a grupos de apoyo puede también ayudarle después de un derrame cerebral. Platicando con otras personas y seres queridos pueden ayudarle al cambio de vida después de un derrame cerebral. Si ha sufrido un derrame cerebral recientemente y necesita ayuda manejar su cuidado de salud, favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686.



Depresión: Que debe hacer

En las últimas dos semanas, ¿sintió que tenía menos interés o placer en hacer las cosas que usualmente hace? ¿Se siente triste o sin esperanza? Si respondió sí, usted es probable que se encuentre entre el 10% de residentes de Arizona que sufren de depresión. La depresión es 3 veces más alta en aquellas personas que no tienen trabajo. Las mujeres sufren de depresión más seguida que los hombres.

Aquí hay algunas cosas que pueden ayudarle a sentirse mejor y prevenir caer en la depresión:

- **ACTIVIDAD FÍSICA:** La inactividad y depresión van juntas, así que salga y camine o si está haciendo calor, marche enfrente de la televisión. Si tiene dolor, consulte con su doctor sobre cual actividad física es segura y útil
- **PLACER:** Piense en algo que lo haga sonreír cada día. ¿Hay un pasatiempo, oficio que no ha pensado en el por un tiempo?
- **SEA SOCIABLE:** ¿Qué le parece llamar a un amigo o familiar o pensar en maneras de conocer a un nuevo amigo? El sentirse totalmente solo y el que usted es el único fomenta la depresión.

Si le gustaría informarse sobre servicios de salud comportamental disponibles a través del seguro médico, llame al Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 y dígales que desea hablar con un Manejador de Casos de Salud Comportamental.

Esquina Cultural

UFC quiere facilitarle a usted o a sus miembros de familia acceso al cuidado de salud.

Hacemos esto al hacerle preguntas durante nuestras llamadas por teléfono. También le enviamos información para conocer detalles sobre sus necesidades de salud.

Cuando primero se inscribe como miembro, nosotros le enviamos un formulario con preguntas de historial de salud. Cuando nos regresa las respuestas, nos informamos más sobre su salud. Esto nos ayuda de cómo podemos ayudarle y en qué áreas piensa que necesita ayuda.

Algunas de las preguntas que se le pueden hacer incluyen:

- ¿Tiene una condición médica o discapacidad?
- ¿Tienen sus niños una condición médica o discapacidad?
- ¿Utiliza una silla de ruedas u otro equipo médico para ayudarlo?
- ¿Cuenta con transporte para sus citas médicas?
- ¿Ejerce prácticas culturales o religiosas que pueden cambiar el modo de manejar sus necesidades de cuidado de salud?
- ¿Necesita tener intérpretes de lenguaje de señas para sus citas médicas?
- ¿Se siente más cómodo hablando un idioma diferente al inglés?
- ¿Toma medicamentos sin receta o usa medicina tradicional o hierbas?

Nosotros sabemos que recibir cuidado médico es más que únicamente ir con su doctor. Recibir cuidado médico también significa cuidarse uno mismo y cuidar a su familia. Por eso queremos saber sobre todo lo que pueda dificultarle mantenerse sano. También queremos asegurarnos que respetemos sus creencias y cultura y proporcionar cuidado de salud que lo haga sentir cómodo.

ACLARACIÓN

Si necesita este boletín o cualquier otro material en letra grande o diferente formato, llame al Centro de Atención al Cliente para solicitarlo.

Que esperar después de salir del hospital

¿Sabía usted que puede recibir una llamada después de salir del hospital?

Esta llamada es para asegurar que llegó a casa salvo y tiene lo que necesita.

La persona que llama puede preguntarle:

- ¿Recibió documentos al haber sido dado de alta?
- ¿Obtuvo todos los medicamentos de su farmacia?
- ¿Ha programado sus citas con sus doctores?
- ¿Tiene ayuda de familiares o amigos?
- ¿Utiliza una máquina que produce aire para que pueda respirar?



Pruebas de VIH/SIDA están Disponibles para Mujeres Embarazadas

El VIH es un virus que ataca el sistema inmune del cuerpo. Puede transmitirse a través de contacto sexual o contacto con líquidos corporales. También puede contraerlo si está compartiendo agujas para el uso de drogas.

El VIH puede transmitirse de madre a niño durante el embarazo, durante el parto, o a través de leche materna. Por medio de la leche materna es una de las maneras más comunes cómo el VIH se propaga alrededor del mundo.

El tratamiento del VIH temprano durante el embarazo puede reducir el riesgo de transmitir el VIH a su bebé. Eso es el por qué hacerse la prueba de la infección del VIH es importante una vez que está embarazada.

No hay una cura para el VIH pero las personas pueden vivir durante mucho tiempo con un tratamiento y cuidado adecuado. Sin un tratamiento puede que no viva por mucho tiempo o se sienta tan saludable.

Llame al Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 si necesita más información sobre la prueba.

Proceso de Eficacia de Justicia Criminal de AHCCCS

El 1 de octubre de 2016, todos los miembros de los planes de salud de AHCCCS en Arizona iniciaron un Proceso de Eficacia de Justicia Criminal. Este es un proceso para miembros que se encuentran en la cárcel o prisión. Un manejador de casos del plan de salud va a “comunicarse” con un miembro 30 días antes de ser puesto en libertad. Los miembros que sufren de ciertas condiciones de salud son seleccionados para el proceso. El manejador de casos tratará de reunirse con el miembro mientras se encuentra en la cárcel. El manejador de casos en ese momento le ayudará al miembro obtener una cita con el doctor dentro de 7 días después de ser puesto en libertad. El manejador de casos ayudará al miembro a iniciar un plan de cuidado de salud. La razón de este proceso es para ayudar a miembros obtener cuidado de salud después de estar en la cárcel. La expectativa es que los miembros no tendrán que ir al hospital o volver a la cárcel debido problemas de salud. Como resultado, esperamos que esto lleve a una mejor salud para el miembro.

¿Qué debe hacer si tiene una queja?



Llame a su plan de salud al (800) 582-8686 y díganos su cuestión. Estamos listos para tomar sus quejas. Nuestra meta es de ayudarle a que sus necesidades de cuidado de salud se cumplan. Si no puede recibir cuidado de salud por cualquier razón, favor de avisarnos.

Recursos Dentales

Si tienes 20 años o menos, tiene cobertura dental bajo su plan de salud de AHCCCS.

Si tiene 21 años o más de edad, sólo puede recibir servicios dentales en caso de una emergencia- tal como una infección de boca o dolor en un diente o de quijada.

Hay recursos comunitarios disponibles que pueden proporcionar servicios dentales a bajo costo.

CLÍNICAS DE PAGO REDUCIDO/ DE ESCALA

Muchas clínicas dentales tienen pagos reducidos también llamado escala de pago. Estos servicios están disponibles a aquellos pacientes que no tienen cobertura dental. Estas clínicas dentales pueden proporcionar servicios a precios rebajados basado en su habilidad de pagar. Una escala de pago reducido/ de escala se basa generalmente en el número de personas de su familia y sus ingresos familiares anuales.

ESCUELAS DE HIGIENE DENTAL

Las escuelas de higiene dental son una opción de bajo costo también. Esta es una oportunidad para ayudar a estudiantes a cumplir con sus necesidades educacionales. Estos servicios son supervisados por un higienista dental con licencia o dentista. No todas las escuelas proporcionan los mismos servicios de costo reducido. Es importante llamar y entender que servicios brindan a costo reducido.

Si desea más información sobre cómo encontrar una clínica de costo reducido cerca de usted, favor de comunicarse con el Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686.





Manual para Miembros y Directorio de Proveedores

Nuestro Manual para Miembros y Directorio de Proveedores de 2017 están disponible en nuestro sitio web en www.ufcaz.com.

Si prefiere que lo enviemos por correo, favor de llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al (800) 582-8686 para solicitar una copia. Usuarios de TTY deben llamar al 711.

Alerta: ¿Toma Medicamentos que Alivian el Dolor Opiáceos?

Los medicamentos opiáceos incluyen medicamentos tal como hidrocodona, oxicodona, morfina, y fentanilo. El uso de estos medicamentos para tratar el dolor crónico ha incrementado dramáticamente. Las muertes causadas por opiáceos son ahora la causa principal de muertes accidentales en los Estados Unidos. Las dosis altas de estos medicamentos, especialmente cuando se usan con ciertos otros medicamentos o alcohol, pueden ser muy peligrosos. Debido a esto, Medicare está preocupado.

Comenzando el 1 de enero de 2017, Medicare está requiriendo que ciertas normas se empleen en los medicamentos opiáceos. Hay dos normas diferentes que pueden afectarle:

- Si la cantidad de opiáceos es superior de lo que es considerado seguro, un mensaje será enviado a la farmacia cuando surta su receta. Al farmacéutico se le requiere que hable con usted sobre esto. El farmacéutico puede escoger ignorar esta norma y proporcionarle su medicamento. Un ejemplo de la dosis donde esto ocurriría es en 120mg de morfina diaria o 80mg de oxicodona diaria.
- Si su dosis de opiáceos es muy alta, la farmacia no podrá surtir su receta. Su doctor necesitará disminuir la cantidad que está tomando o enviarnos una solicitud para considerar cubrir el medicamento. Un ejemplo de dosis donde esto ocurriría es 200 mg de morfina diaria o 150 mg de oxicodona diaria.

¿Qué debe hacer?

Si está tomando cualquiera de estos medicamentos, hable con su doctor. Asegúrese que este tomado una dosis segura. Si su dosis es más alta a lo que se considera seguro, considere trabajar con su doctor para disminuir la dosis. Vea si hay otras cosas que puede hacer para disminuir el dolor como ejercicio, dormir adecuadamente o perder de peso. Puede haber medicamentos aparte de opiáceos que pueden ayudarle para el dolor y son seguros. Si no toma opiáceos, no comience a menos que sea absolutamente necesario.

Si tiene cualquier pregunta, hable con su doctor o farmacéutico o llame al Centro de Atención al Cliente al (800) 874-3930, TTY 711.



PARTE D DE MEDICARE: ¿SABÍA USTED?

Si es un miembro de AHCCCS que también cumple los requisitos para Medicare, AHCCCS no cubre medicamentos que están cubiertos bajo la Parte D de Medicare.

Su plan de la Parte D de Medicare proporcionará la mayoría de su cobertura de medicamentos.

Cuando vaya a la farmacia muestre sus Tarjetas de Identificación de Medicare y AHCCCS para evitar una confusión. Si no tiene un plan de la Parte D de Medicare favor de comunicarse con nuestro Centro de Atención al Cliente y lo guiarán en el camino correcto, (800) 582-8686



¿Por qué es importante de dejar de fumar?

- Fumar es caro.
- Fumar afecta a los niños y a otras personas alrededor suyo.
- Fumar huele mal.
- Fumar afecta el embarazo.
- Fumar envejece su piel
- Fumar y masticar productos de tabaco pueden pudrir sus dientes.
- Fumar es malo para su salud.

¿Necesita ayuda para dejar el tabaco? Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona al (800) 556-6222 o visite el sitio web de ellos en www.ashline.org



Vacuna Antigripal

Es ese tiempo otra vez. El tiempo en donde puede salvar la vida de alguien. El tiempo de protegerse y de proteger su familia al recibir una vacuna antigripal. La influenza (gripe) es una enfermedad contagiosa grave que puede llevar a la hospitalización. En casos extremos puede llevar a la muerte. Las personas en alto riesgo de complicaciones de gripe graves incluyen niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con enfermedades de salud crónicas y personas de 65 años o mayores.

¿Quién debe recibir una vacuna antigripal?

TODAS LAS PERSONAS de seis meses de edad y mayores, incluyendo mujeres embarazadas.

¿Por qué necesita la vacuna antigripal?

1. Los virus de la gripal cambian constantemente, y las vacunas se actualizan de una temporada a la otra. Las vacunas antigripales protegen contra los virus circulantes más recientes y comunes.
2. La protección de su sistema inmune de una vacuna disminuye a cómo pasa el tiempo.

La vacuna anual es necesaria para mejor protección.

Recibir una vacuna antigripal es sólo el primer paso en prevenir la gripe. Puede tomar la iniciativa en su salud al seguir estas fáciles guías durante la temporada de la gripe.

La temporada de gripe comienza en septiembre y continúa hasta finales de marzo.

- Lávese las manos seguido con agua tibia y jabón.
- Utilice gel o toallitas antibacteriana.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies y objetos que puedan ser contaminados con gérmenes. Por ejemplo, manijas, agarraderas del refrigerador, baños, y mostradores de la cocina.
- Nutra su dieta con estos alimentos para combatir la gripe. Por ejemplo: frijoles, zanahorias. Leche, huevos, broccoli y naranjas.

Protect yourself and stop the spread of germs!

The flu shot is available at no cost to you beginning in September at your doctor's office.

Puede obtener la vacuna antigripal en las siguientes farmacias

	Lunes-Viernes	Sábado	Domingo
Safeway	8am-8pm	9am-6pm	10am-5pm
Fry's	9am-9pm	9am-6pm	10am-6pm
Wal-Mart	9am-9pm	9am-7pm	10am-6pm
CVS	9am-9pm	10am-6pm	10am-6pm

Consejos de salud y seguridad para las fiestas

1 Lávese las manos con frecuencia.

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los gérmenes a otros. Lávese las manos con agua corriente limpia y jabón por lo menos durante 20 segundos. si no dispone de agua y jabón, puede limpiarse las manos con productos sanitarios a base de alcohol.



2 Protéjase del frío.

Las temperaturas frías pueden causar graves problemas de salud, en especial, en bebés y adultos de edad avanzada. Manténgase seco y abrígue bien con varias capas de ropa cómoda y de pura lana.



3 Controle el estrés.

Las fiestas no deben afectar su salud. Controle su gastos extras y el sentimiento de obligaciones exagerado. Procure un equilibrio entre el trabajo, el hogar y las actividades recreativas. Busque el apoyo de familiares y amigos. Organice su tiempo. Tómese las cosas con calma y de manera positiva.



4 Viaje de manera segura.

Ya sea que esté por viajar dentro del país o al exterior, asegúrese de tomar las precauciones necesarias para que sea un viaje seguro. No maneje si ha bebido y no permita que nadie más lo haga. Utilice el cinturón de seguridad cada vez que conduzca o que viaje en un vehículo automotor. En el automóvil, sujete a su niño en una sillita de seguridad, un asiento elevado o con el cinturón de seguridad de acuerdo a la estatura, el peso y la edad del niño.



Las fiestas son un momento de celebración, agradecimiento y reflexión. También son ocasiones para prestarle particular atención a su salud. Durante estas fiestas, regale salud y seguridad, siguiendo estos consejos.



5 Evite el cigarrillo.

No fume ni respire el humo del tabaco de otros fumadores. Si usted fuma, deje de hacerlo hoy mismo! Llame al 1-800-QUIT-NOW o hable con su proveedor de atención médica para que lo ayude.



6 Vacúnese y hágase chequeos periódicos.

Los exámenes y las pruebas exploratorias pueden ayudar a detectar problemas antes de que comiencen o de manera temprana, cuando las opciones de tratamiento son mejores. Las vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades y salvan vidas. Programe una consulta con su proveedor de atención médica para un examen anual. Averigüe qué vacunas y pruebas se debe realizar con base en su edad, estilo de vida, planes de viaje, historia clínica y antecedentes médicos de su familia.



7 Préstele atención a los niños.

Los niños tienen un alto riesgo de lesiones que pueden causar la muerte o discapacidades. Vigíelos cuando estén comiendo y jugando. Mantenga fuera del alcance de los niños los juguetes, alimentos, bebidas y artículos del hogar potencialmente peligrosos u otros objetos que presenten un riesgo de ahogo (como monedas o caramelos duros) o un riesgo en general. Aprenda a proporcionar tratamiento oportuno a un niño que se esté ahogando. Asegúrese de que los juguetes se usen de manera adecuada.



8 Prevenga las lesiones.

Las lesiones por caídas y fuegos artificiales, por lo general, ocurren durante las fiestas. Use escaleras plegables en vez de muebles para colgar las decoraciones. Deje que los profesionales sean los encargados de manipular los fuegos artificiales.



9 Manipule y prepare los alimentos de manera higiénica.

A medida que prepara las comidas para las fiestas, manténgase y mantenga a su familia protegidos contra las enfermedades asociadas a los alimentos. Lávese las manos y limpie las superficies de los mostradores con frecuencia. Evite la contaminación cruzada manteniendo la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos (incluso sus jugos) alejados de los alimentos listos para consumir y de las superficies en donde come. Cocine los alimentos a la temperatura adecuada. Refrigere enseguida. No deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de dos horas.



10 Coma alimentos saludables y lleve una vida activa.

Con equilibrio y moderación, usted puede disfrutar de las fiestas de manera saludable. Escoja frutas frescas para sustituir los dulces. Seleccione solo uno o dos de los alimentos favoritos que más lo tienen. Encuentre maneras divertidas de mantenerse activo, como bailar al ritmo de su música favorita. Realice actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incentive a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día.



Para obtener más información en inglés y escuchar la canción
The 12 Ways to Health, visite
www.cdc.gov/family/holiday

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Oficina de Salud de la Mujer



CS207051
15



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

Your Health Plan is on Facebook! **¡Su Plan de Salud Está en Facebook!**

We are always looking for ways to reach you.

We invite you to connect with us on Facebook! Our goal is to promote health. Please visit our page for helpful and healthy tips.

We will be sharing health information that can help you make informed decisions.

‘Like’ us on Facebook and discover ways to stay healthy!

Siempre estamos buscando maneras de comunicarnos con usted.

¡Lo invitamos a conectarse con nosotros en Facebook! Nuestra meta es promover la salud. Favor de visitar nuestra página para consejos útiles y saludables.

Estaremos compartiendo información de salud que puede ayudarle a tomar decisiones instruidas.

¡Oprima ‘Like’ en Facebook y descubra maneras de permanecer sano!



www.facebook.com/ufcaz