

Summer 2015

See Your PCP for Routine Care

A primary care provider (PCP) is the doctor to see when you need routine care, such as shots, and for things like checkups and screenings.

A PCP can also help you with your illnesses and minor injuries and coordinate your care with specialists. To find a PCP that is right for you, call **1-888-788-4408**.

Some people go to the emergency room (ER) for that kind of care. But the ER is not for routine care. It's for serious illnesses and injuries.

When is it an emergency?

Reasons to go to the emergency room include:

- A head injury or other serious wound.
- Chest pain.



- Trouble breathing.
- Bleeding that does not stop.
- Loss of consciousness.
- Drooping on one side of the face.
- Weakness in an arm or leg.
- Seizures.
- Severe allergic reactions.
- Major broken bones.
- Coughing or vomiting blood.
- Poisoning.

To learn more about emergencies, visit www.emergencycareforyou.org.

Source: American College of Emergency Physicians

Health Net Access Numbers

Member Services: **1-888-788-4408**

Behavioral Health/Mercy Maricopa Integrated Care: **1-800-564-5465**

Nurse24SM: **1-800-893-5597**

Health Education Information Line: **1-800-804-6074**

Website:
www.healthnetaccess.com



AZ
AZ117263
HNA-14-2015

Health Net Access
PO Box 9103
Van Nuys, CA 91409-9103

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Stories Inside

2 *Get help to manage your illness*

3 *Help your child stay healthy*

4 *Could you have asthma?*

 **Health Net
AccessTM**

Case Management

If you have a serious illness, Health Net Access' case management nurses can help. They work with you and your doctors to make a plan for your health.

A case manager can:

- Help you find resources in your area.
- Help arrange care with your primary care provider (PCP) and all of your providers.
- Help you understand your health condition, medicines, treatment options and what you can do to improve your health.

If you, your PCP or your caregiver would like to get case management at no cost to you, call us at **1-888-788-4408**.



Lisa Pasillas-Le
*We're part of
your health team.*

Live Well *with Diabetes*

If you have diabetes, these 5 steps can help you take control and live well with your disease.

1. Learn everything you can.

- Look for a class or a diabetes support group to join.
- Join Health Net Access' Disease Management Program. To join, call **1-800-893-5597**.

2. Ask your health care team to teach you:

- How to check your blood sugar at home.
- Ways to prevent low blood sugar.
- How foods affect your blood sugar.

3. Make these healthy choices every day:

- Take your medicine, even when you feel fine.
- Exercise for at least 30 minutes.

- Eat the foods your doctor or dietitian recommends.

- Brush and floss your teeth.

- Check your feet for sores.

4. Get these tested regularly:

- blood pressure – at every visit to your diabetes health care team
- A1C – twice a year
- cholesterol and kidney function – every year
- eyes – every year

5. Get any needed shots.

- Ask your doctor if you need a pneumonia or hepatitis B shot.
- Every year, be sure to get a flu shot.

Sources: American Diabetes Association; National Diabetes Education Program

Prevent *Childhood Obesity*

Too many kids in this country weigh too much. And this hurts our kids.

Kids who are overweight or obese can get health problems like high blood pressure or high cholesterol. Their joints may hurt. Some may even get diabetes.

Protect your child

Try these 4 tips to keep your kids healthy:

- 1. Stock up on healthy foods.** Good choices include fruits and veggies, whole grains and lean meat, poultry and fish. After age 2, low fat milk and dairy products are also good choices.
- 2. Serve smart.** Start with small servings of food. Kids can ask for more if they're hungry.

3. Help your child move more. Kids need about 60 minutes of physical activity every day.

4. Set a good example. Kids learn by watching what adults do. So set a good example and exercise and eat healthy foods yourself.

To learn more ideas for healthy eating and active living, get the *Fit Families for Life – Be In Charge!*SM home edition. To get a copy at no cost to you, call **1-800-804-6074**.

Sources: Academy of Nutrition and Dietetics; National Institutes of Health



English

Healthy Teeth, *Healthy Kids*

Healthy teeth and gums give kids a lovely smile. They also help them speak and eat. A healthy mouth may even be linked to better overall health.

That's why it's so important to take good care of your kid's mouth. It's simple. Here's how:

- 1. Find a dental home.** This is a dentist office you can turn to for all your child's dental needs. To find a dentist that is right for your child, call us at **1-888-788-4408**.
- 2. Get regular preventive care.** Dentists don't just help when there is trouble. They can also give regular cleanings and checkups that may help

prevent problems or find them early, before they become more serious.

- 3. Do your part to stop dental decay.** Brush your teeth twice a day with fluoride toothpaste. Floss every day. And eat nutritious foods.
- 4. Ask your dentist about fluoride varnish.** It can be applied to your kid's teeth to make them stronger.

Sources: American Dental Association; Centers for Disease Control and Prevention



Hopper
*Helping kids
learn how to stay
healthy and fit.*



Watch Out for Asthma

Could you have asthma and not know it? Lots of people don't realize they have asthma.

But this lung condition can turn into something serious. An asthma attack can shrink your airways and make it hard to breathe. Asthma needs to be treated.

So watch out for a cough that won't go away. This can be asthma's only symptom. Coughing may often happen:

- At night or early in the morning.
- When you exercise.
- When you laugh.

More signs

Look out for these other warning signs of asthma:

- trouble breathing
- a tight feeling in your chest
- wheezing – a squeaky or whistling sound when you breathe

Get help

Asthma often starts in childhood, but adults can get it too. If there's any chance you or your child have asthma, talk to a doctor right away. Asthma can be managed if your doctor knows about it.

To learn more about managing your asthma, join Health Net Access' Disease Management program. To join, call **1-800-893-5597**.

Sources: American College of Allergy, Asthma & Immunology; Centers for Disease Control and Prevention

Behavioral Health

It is important to keep both your body and your mind healthy. If you have mental health or substance or alcohol abuse problems, there is help. Call the Regional Behavioral Health Authority – Mercy Maricopa Integrated Care at **1-800-564-5465**.

Member Handbook

You can see the Member Handbook online at **www.healthnetaccess.com**. It tells you about your health plan, how to get care, your rights and responsibilities, and more!

AZ109520 Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona.

Information in **Health Net Access News** comes from a wide range of medical experts. Models may be used in photos and illustrations. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.

Copyright © 2015 Coffey Communications CUT30798

Health Net Access' hearing-impaired members may contact us using the TDD/TTY line at **1-800-431-0964**. Leave a message, and we will contact you within 24 hours.

Ve a su PCP para Atención de Rutina

Un médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) es el médico que debe ver cuando necesita atención de rutina, como vacunas, y para cosas como chequeos y pruebas.

Un PCP también puede ayudarle con sus enfermedades y lesiones menores y coordinar su atención con especialistas. Para encontrar un buen PCP para usted, llame al **1-888-788-4408**.

Algunas personas van a la sala de emergencias para esa clase de atención. Pero la sala de emergencias no es para atención de rutina. Es para enfermedades y lesiones graves.

¿Cuándo es una emergencia?

Entre los motivos para ir a la sala de emergencias se incluyen:

- Una lesión en la cabeza u otra herida grave.
- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Sangrado que no para.
- Pérdida del conocimiento.
- Parálisis de un lado de la cara.
- Debilidad en un brazo o una pierna.
- Convulsiones.
- Reacciones alérgicas graves.
- Fracturas importantes.
- Tos o vómitos con sangre.
- Intoxicación.



Para más información sobre emergencias, visite www.emergencycareforyou.org.

Fuente: American College of Emergency Physicians

Números de Health Net Access

Servicios al Afiliado:

1-888-788-4408

Salud del Comportamiento/
Mercy Maricopa Integrated Care:

1-800-564-5465

Nurse24SM: **1-800-893-5597**



Línea de Información Educativa de
la Salud: **1-800-804-6074**

Sitio web:

www.healthnetaccess.com

Artículos en el Interior

6 *Obtenga ayuda para manejar su enfermedad*

7 *Ayude a su hijo a mantenerse saludable*

8 *¿Podría tener asma?*

Manejo de Caso

Si tiene una enfermedad grave, el personal de enfermería de manejo de caso de Health Net Access puede ayudar. Trabajan con usted y sus médicos para preparar un plan para su salud.

Un gerente de caso puede:

- Ayudarle a encontrar recursos en su área.
- Ayudarle a coordinar la atención con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) y todos sus proveedores.
- Ayudarle a comprender su condición médica, los medicamentos, las opciones de tratamiento y lo que usted puede hacer para mejorar su salud.

Si usted, su PCP o su cuidador quisieran obtener servicios de manejo de caso sin costo, deben llamarnos al **1-888-788-4408**.



Lisa Pasillas-Le
Somos parte de su equipo de salud.

Viva Bien con Diabetes

Si tiene diabetes, estos 5 pasos pueden ayudarle a tener el control y vivir bien con su enfermedad.

1. Aprenda todo lo que pueda.

- Busque una clase o un grupo de apoyo de diabetes adonde pueda ir.
- Inscríbase en el Programa de Manejo de Enfermedades de Health Net Access. Para inscribirse, llame al **1-800-893-5597**.

2. Pídale a su equipo de atención médica que le enseñe:

- Cómo controlarse el azúcar en sangre en su casa.
- Formas de prevenir el nivel bajo de azúcar en sangre.
- Cómo la comida afecta al azúcar en sangre.

3. Haga estas elecciones saludables todos los días:

- Tome sus medicamentos aunque se sienta bien.
- Haga ejercicio durante al menos 30 minutos.

- Coma los alimentos que su médico o nutricionista le recomienden.
- Cepíllese los dientes y use hilo dental.
- Contrólese los pies para ver si tiene llagas.

4. Regularmente hágase controles de:

- presión arterial – en cada visita a su equipo de atención médica de diabetes
- A1C – dos veces al año
- colesterol y función renal – todos los años
- ojos – todos los años

5. Aplíquese las vacunas necesarias.

- Pregúntele a su médico si necesita una vacuna contra la neumonía o la hepatitis B.
- Cada año, recuerde aplicarse la vacuna contra la gripe.

Fuentes: American Diabetes Association; National Diabetes Education Program

Prevención *de la* Obesidad Infantil

Muchos niños en este país pesan demasiado. Y esto los daña.

Los niños que tienen sobrepeso o son obesos pueden tener problemas de salud como presión arterial alta o colesterol alto. Les pueden doler las articulaciones. Algunos hasta pueden tener diabetes.

Proteja a su hijo

Ponga en práctica estos 4 consejos para mantener a sus hijos saludables:

1. Tenga en la casa alimentos saludables. Buenas opciones son las frutas y verduras, los cereales integrales y la carne magra, la carne de ave y el pescado. Después de los 2 años, la leche y los lácteos bajos en grasa también son buenas opciones.

- 2. Sirva con inteligencia.** Comience con porciones de comida pequeñas. Los niños pueden pedir más si tienen hambre.
- 3. Ayude a su hijo a que se mueva más.** Los niños necesitan alrededor de 60 minutos de actividad física todos los días.
- 4. Dé un buen ejemplo.** Los niños aprenden viendo qué hacen los adultos. Entonces, sea un buen ejemplo y haga ejercicio y coma alimentos saludables.

Para más ideas sobre alimentación saludable y una vida activa, obtenga la edición para el hogar de *Familias Sanas Viven Mejor – Be In Charge!*SM Para recibir una copia sin cargo, llame al **1-800-804-6074**.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; National Institutes of Health



Hopper

Ayudamos a los niños a aprender cómo mantenerse saludables y en forma.

Dientes Sanos, Niños Sanos

Con encías y dientes sanos los niños tienen una sonrisa encantadora. También les ayudan a hablar y comer. Además, una boca sana se puede relacionar con una mejor salud general.

Es por eso que es tan importante cuidar bien la boca de su hijo. Es simple. Haga lo siguiente:

- 1. Busque una clínica dental.** Es un consultorio adonde puede ir para las necesidades dentales de su hijo. Para buscar un buen dentista para su hijo, llámenos al **1-888-788-4408**.
- 2. Obtenga atención preventiva regular.** Los dentistas no ayudan solo cuando hay un

problema. También pueden hacer limpiezas y chequeos regulares que pueden ayudar a prevenir problemas o detectarlos temprano, antes de que sean más serios.

- 3. Haga su parte para detener las caries dentales.** Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor. Use hilo dental todos los días. Y coma alimentos nutritivos.
- 4. Pregúntele a su dentista sobre el barniz de flúor.** Se puede aplicar en los dientes de su hijo para que estén más fuertes.

Fuentes: American Dental Association; Centers for Disease Control and Prevention

Esté Atento al Asma

¿Podría tener asma y no saberlo? Muchísima gente no se da cuenta de que tiene asma.

Pero esta enfermedad pulmonar se puede convertir en algo grave. Y un ataque de asma puede contraer las vías respiratorias y dificultar la respiración. El asma se debe tratar.

Por eso esté atento a la tos que no desaparece. Puede ser el único síntoma de asma. La tos suele aparecer:

- De noche o temprano a la mañana.
- Cuando hace ejercicio.
- Cuando se ríe.

Más signos

Preste atención a estos otros signos de advertencia de asma:

- dificultad para respirar
- sensación de opresión en el pecho
- sibilancias: chirridos o silbidos cuando respira

Pida ayuda

El asma suele comenzar en la infancia, pero los adultos también pueden contraerla. Si hay alguna posibilidad de que usted o su hijo tengan asma, hable con su médico de inmediato. El asma se puede manejar si su médico sabe que la tiene.

Para más información sobre el manejo del asma, inscríbese en el programa de Manejo de Enfermedades de Health Net Access. Para inscribirse, llame al **1-800-893-5597**.

Fuentes: American College of Allergy, Asthma & Immunology; Centers for Disease Control and Prevention

Manual para Afiliados

Puede ver el Manual para Afiliados en línea en **www.healthnetaccess.com**. Le da información sobre su plan de salud, cómo recibir atención, sus derechos y responsabilidades, ¡y más!



Salud del Comportamiento

Es importante tener el cuerpo y la mente sanos. Si tiene problemas de salud mental, abuso de sustancias o alcohol, hay ayuda. Llame a la Autoridad Regional de Salud del Comportamiento (Regional Behavioral Health Authority) – Mercy Maricopa Integrated Care al **1-800-564-5465**.

AZ109520 Los servicios por contrato están financiados en parte por un contrato con el estado de Arizona. La información de **Noticias de Health Net Access** viene de una amplia gama de expertos en medicina. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones. Si tiene inquietudes o preguntas acerca de contenido específico que puede afectar a su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Copyright © 2015 Coffey Communications

CUT30798

Los afiliados con discapacidad auditiva de Health Net Access pueden comunicarse por medio de la línea TDD/TTY al **1-800-431-0964**. Deje un mensaje y lo llamaremos dentro de las 24 horas.