

Winter 2014

## Pregnant? Get the Care You Need

When you are pregnant, it's important to get these 2 types of special medical care:

**1. Prenatal.** This care should start as soon as you know you are pregnant. Go to every appointment so your doctor can:

- Make sure you stay healthy.
- Check your baby's progress.
- Talk to you about diet and exercise.
- Prescribe vitamins that help keep you and your baby healthy.
- Find any problems early, when they are easier to treat.

**2. Postpartum.** After you give birth, see your doctor within 60 days. Your doctor will check how well you are recovering.



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

This visit is a good time to talk about:

- Breastfeeding.
- When it's OK to start exercising and how much activity you should get.
- Birth control and when it's safe to have sex again.
- Any concerns about your mood.

Going to all your care visits is important for your health – and your baby's health too.

Our Healthy Pregnancy program lets you talk to a maternity nurse 24 hours a day, 7 days a week until your baby is 6 weeks old. Join today by calling **1-800-893-5597**.

Sources: March of Dimes; womenshealth.gov

### Member Handbook

You can see the Member Handbook online at [www.healthnet.com/access](http://www.healthnet.com/access). It tells you about your health plan, how to get care, your rights and responsibilities, and more!

### Stories Inside:

- 2** 6 tests every woman needs
- 3** Your health care coverage
- 4** HIV testing and pregnancy

 **Health Net  
Access™**

AZ  
AZ112230  
HNA-Q4-2014

Health Net Access™  
P.O. Box 9103  
Van Nuys, CA 91409-9103

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

**Nicole daLomba**

*We give you multiple ways to communicate with us.*



## 6 Tests Every Woman Needs

### **Flu shot**

Protect your family from the flu. Ask your doctor about a flu shot for everyone in your family who is 6 months old or older.

Screenings tests are tests you have when you're healthy. Screening tests look for early signs of disease. When disease is found early, it's often easier to treat.

The chart below lists 6 important tests that women need and when you should get them. Women of all ages and abilities need these tests. But you are unique, so ask your doctor what screenings you need.

<i>Screening test</i>	<i>When to have it done</i>
Blood pressure test	At least every 2 years. More often if your numbers are high.
Chlamydia	Every year through age 24 if you are having sex or you are pregnant. After age 24, ask your doctor.
Cholesterol test	Have your first test at age 20. Ask your doctor when to have another one.
Diabetes screening	Ask your doctor. You may need this test if you have high blood pressure.
Mammogram (breast cancer screening)	Every year starting at age 40 or as your doctor suggests.
Pap test or HPV test (cervical cancer screening)	Have your first Pap test at age 21. Then once every 3 years. Starting at age 30, get a Pap test and an HPV test every 5 years.

Source: Office on Women's Health

# Your Health Care Coverage

Is it time to renew your AHCCCS benefits? You can go online to apply for or to renew your health care coverage. Go to [www.healtharizonaplus.gov](http://www.healtharizonaplus.gov). If you have questions, call **1-855-HEA-PLUS (1-855-432-7587)**.

If you are no longer eligible for AHCCCS at any time, you can apply for health care coverage through the Affordable Care Act (ACA). Through the ACA you can choose the level of health coverage you would like. You may also be able to get financial help depending on your income and the number of persons in your home.

The changes to health care do not apply to children ages 0 to 18 years. These children are still able to get health care through AHCCCS with no premiums or copays.

If you lose your AHCCCS coverage, please apply for health care coverage through the Federally Facilitated Marketplace. You can shop online for health care coverage on the Health Net website at [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com). Or you may shop online at [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov).

## Nurse24<sup>SM</sup>

Do you have health questions? Health Net Access has answers. Talk to a nurse 24 hours a day, 7 days a week. Call Nurse24<sup>SM</sup> at **1-800-893-5597**.



### Health Net Access numbers

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

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

Nurse24<sup>SM</sup>: **1-800-893-5597**

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

Website: [www.healthnet.com/access](http://www.healthnet.com/access)





## *Eat Well with WIC*

The Women, Infants, and Children (WIC) program can help you and your family eat healthy foods. WIC helps low-income pregnant women and children under age 5.

WIC can help you pay for healthy food. For example, you can buy milk, whole-wheat bread, baby cereal, and fresh fruits and veggies. WIC also provides:

- Nutrition education.
- Breastfeeding education and help.
- Referrals to other programs that might help you and your family.

You can apply for WIC at a WIC clinic near you. To find a clinic near you, go online to [www.azdhs.gov/azwic/](http://www.azdhs.gov/azwic/) and click on *Find a WIC Clinic*.

Source: Arizona Department of Health Services

# *HIV Testing and Pregnancy*

If you have HIV, the virus that causes AIDS, and you're pregnant, your baby can get HIV too.

HIV can spread to a baby:

- During pregnancy.
- When the baby is born.
- Through breastmilk.

There are medicines and steps you can take that can help keep your baby from getting HIV. The medicines can help you stay healthy too.

This is why it's important to find out if you have HIV. The testing and treatment are private and confidential. Talk with your doctor about getting tested.

Source: U.S. Department of Health and Human Services



**Christine Varner**  
*We keep you  
connected to your  
health information.*

AZ112230 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 © 2014 Coffey Communications CUT30282

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.

# Noticias de *Health Net Access*

Invierno 2014

## ¿Embarazada? *Reciba el Cuidado que Necesita*



### **Hopper**

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

Cuando está embarazada, es importante que reciba estos 2 tipos de atención médica especial:

**1. Prenatal.** Esta atención debe comenzar en cuanto usted sepa que está embarazada. Vaya a todas las citas para que su médico pueda:

- Asegurarse de que usted se mantenga saludable.
- Controlar el progreso de su bebé.
- Hablar con usted sobre dieta y ejercicio.
- Recetarle vitaminas que le ayudan a usted y a su bebé a estar sanos.
- Detectar cualquier problema temprano, cuando es más fácil tratarlo.

**2. Postparto.** Después de dar a luz, vea a su médico dentro de los 60 días. Su médico controlará si se está recuperando bien.

Esta visita es un buen momento para hablar de:

- Amamantamiento.
- Cuándo está bien comenzar a hacer ejercicio y cuánta actividad debería hacer.
- Anticoncepción y cuándo es seguro volver a tener relaciones sexuales.
- Cualquier inquietud sobre su estado de ánimo.

Ir a todas las visitas de atención es importante para su salud, y también para la de su bebé.

Con nuestro programa Healthy Pregnancy, puede hablar con el personal de enfermería de maternidad las 24 horas del día, los 7 días de la semana, hasta que su bebé tenga 6 semanas de vida. Para inscribirse hoy mismo, llame al **1-800-893-5597**.

Fuentes: March of Dimes; womenshealth.gov

### **Manual para Afiliados**

Puede ver el Manual para Afiliados en línea en [www.healthnet.com/access](http://www.healthnet.com/access). Le da información sobre su plan de salud, cómo recibir atención, sus derechos y responsabilidades, ¡y más!

### **Artículos en el Interior:**

**6** *6 exámenes que toda mujer necesita*

**7** *Su cobertura de atención de la salud*

**8** *Análisis de VIH y embarazo*

 **Health Net  
Access™**

**Nicole daLomba**

*Le ofrecemos  
varias formas  
de comunicarse  
con nosotros.*



## 6 Exámenes que Toda Mujer Necesita

Las pruebas de detección son las que usted se realiza cuando está sana. Las pruebas de detección buscan detectar los primeros signos de una enfermedad. Cuando una enfermedad se detecta temprano, suele ser más fácil tratarla.

En el cuadro a continuación se enumeran 6 pruebas importantes que las mujeres necesitan y cuándo se las deberían hacer. Las mujeres de todas las edades y condiciones necesitan estas pruebas. Pero usted es única, así que pregúntele a su médico qué pruebas necesita.

### **Vacuna contra la gripe**

Proteja a su familia de la gripe. Pregúntele a su médico sobre la vacuna contra la gripe para todos los afiliados de su familia que tengan 6 meses de edad o más.

<i>Prueba de detección</i>	<i>Cuándo realizársela</i>
Medición de la presión arterial	Al menos cada 2 años. Más seguido si sus valores son altos.
Clamidia	Cada año hasta los 24 años si usted es sexualmente activa o si está embarazada. Después de los 24 años, pregúntele a su médico.
Análisis de colesterol	Hágase el primer análisis a los 20 años. Pregúntele al médico cuándo debe hacerse otro.
Examen de diabetes	Pregúntele a su médico. Quizás necesite esta prueba si tiene presión arterial alta.
Mamografía (detección de cáncer de mama)	Cada año a partir de los 40 o según la recomendación de su médico.
Prueba de Papanicolaou o análisis de VPH (detección de cáncer de cuello de útero)	Hágase la primera prueba de Papanicolaou a los 21 años. Luego una vez cada 3 años. A partir de los 30 años, hágase una prueba de Papanicolaou y un análisis de VPH cada 5 años.

Fuente: Office on Women's Health

# Su Cobertura de Atención Médica

¿Es hora de renovar sus beneficios de AHCCCS? Puede renovar o solicitar su cobertura de atención médica por Internet. Visite [www.healtharizonaplus.gov](http://www.healtharizonaplus.gov). Si tiene preguntas, llame al **1-855-HEA-PLUS (1-855-432-7587)**.

Si en algún momento deja de reunir los requisitos para AHCCCS, puede solicitar cobertura de atención médica a través de la Ley de Cuidado de Salud Asequible (Affordable Care Act, ACA). A través de la ley ACA, puede elegir el nivel de cobertura de salud que desea tener. También puede tener derecho a obtener ayuda financiera, según sus ingresos y la cantidad de personas que viven en su hogar.

Los cambios en la atención médica no se aplican a los niños y adolescentes de 0 a 18 años. Ellos pueden seguir recibiendo atención médica a través de AHCCCS sin primas ni copagos.

Si pierde su cobertura de AHCCCS, solicite cobertura de atención médica a través del Mercado de Seguros Médicos Facilitado por el Gobierno Federal. También puede buscar una cobertura de atención médica para comprar en el sitio web de Health Net en [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com). O puede comprarla en línea en [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov).



**Nurse24<sup>SM</sup>**

¿Tiene preguntas sobre la salud? Health Net Access tiene respuestas. Hable con el personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a Nurse24<sup>SM</sup> al **1-800-893-5597**.

## Números de Health Net Access

Servicios al Afiliado: **1-888-788-4408**

Salud del Comportamiento/Mercy Maricopa Integrated Care: **1-800-564-5465**

Nurse24<sup>SM</sup>: **1-800-893-5597**

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

Sitio web: [www.healthnet.com/access](http://www.healthnet.com/access)



Español



## Coma Bien con el WIC

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) puede ayudarles a usted y a su familia a comer alimentos saludables. El WIC ayuda a las mujeres embarazadas de bajos ingresos y a los niños menores de 5 años.

El programa WIC puede ayudarle a pagar alimentos saludables. Por ejemplo, puede comprar leche, panes integrales, cereales para bebés y frutas y verduras frescas. El programa WIC también proporciona:

- Educación sobre nutrición.
- Educación y ayuda para amamantar.
- Remisiones a otros programas que podrían ser de ayuda para usted y su familia.

Puede inscribirse en el WIC en una clínica WIC cerca de su casa. Para encontrar una clínica cerca de su casa, visite [www.azdhs.gov/azwic/index\\_sp.htm](http://www.azdhs.gov/azwic/index_sp.htm) en Internet y haga clic en *Busque una Clínica de WIC*.

Fuente: Arizona Department of Health Services

# Análisis de VIH y Embarazo

Si usted tiene VIH, el virus que causa el SIDA, y está embarazada, su bebé también puede contraer el VIH.

El VIH se puede transmitir al bebé:

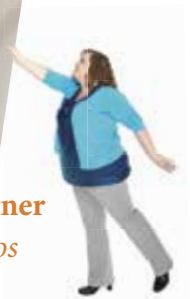
- Durante el embarazo.
- En el momento del nacimiento.
- A través de la leche materna.

Hay medicamentos y medidas que usted puede tomar que pueden

ayudar a que su bebé no tenga VIH. Los medicamentos también pueden servirle para mantenerse saludable.

Es por eso que es tan importante que sepa si tiene VIH. El análisis y el tratamiento son privados y confidenciales. Hable con su médico para hacerse el análisis.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services



AZ112230 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 © 2014 Coffey Communications

CUT30282

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.

**Christine Varner**  
Lo mantenemos  
conectado con  
su información  
de salud.