

LIVE HEALTHY!



FALL/WINTER 2016



SEE INSIDE!

Flu Shots

Well-Woman
Exams

Medication
Adherence

DIABETES AWARENESS

Are you one of the 29 million Americans living with diabetes? When you have diabetes, it means that there is too much sugar (glucose) in your body. If left untreated, diabetes can cause a disability or be life threatening. If you are not sure how to take the first step in fighting diabetes, here's how you can start.

Speak with your doctor to find out if you're at risk for type 2 diabetes. Your doctor will be able to tell you about:

- Warning signs
- Lifestyle changes
- Meal plans

When living with type 2 diabetes or if you would like to prevent it, there are important steps that you can take:

- Eat healthy
- Stay active
- Watch your weight

It is important to speak with your doctor about the right exercise plan for you. Exercise is a major factor of proper diabetes care. Activity such as aerobics, strength training, flexibility and balance exercises are all recommended for people living with diabetes.

Source: diabetes.org

CONTROLLING YOUR ASTHMA

Did you know that 1 in 13 people in America are living with asthma? Asthma is a lung disease that causes millions of people to limit their physical activity. People who have asthma often have chest tightness, repeated episodes of wheezing and nighttime and early morning coughing. The exact cause of asthma is not known and there isn't a cure, so it is important to find out what triggers your symptoms and how to control them if you have asthma.

Here are some common causes of asthma attacks in the home:

- Mold or dampness
- Pets with fur, including cats and dogs
- Rodents
- Secondhand smoke

To protect yourself against allergens and irritants in the home, try to:

- Cover your mattresses and pillows in "dust proof" covers.
- Keep stuffed animals off the bed.
- If possible, remove all carpets - It's easier to keep bare floors clean.
- If you have pets that you're allergic to, like cats or dogs, keep them out of the bedroom.

Speak with your doctor for more on how to control and live with asthma.

Source: cdc.gov

All health information is for educational purposes only, and is not a substitute for medical treatment, advice or diagnosis by a health care professional. Talk to your doctor before undertaking any medical treatment, exercise program or dietary change.

BEHAVIORAL HEALTH

Are you concerned about someone's mental health or substance use, including your own?

If you have Medicare, you can get behavioral health services from Health Choice. Members who don't have Medicare and need behavioral health services will get these services through a Regional Behavioral Health Authority (RBHA).

Some members may get services through a Tribal Regional Behavioral Health Authority (TRBHA).

Call us today at 800-237-7153, Monday – Friday, 6 a.m. – 6 p.m. if you have any questions.

HELPFUL PHONE NUMBERS AND RESOURCES

The following are the responsible RBHAs and TRBHAs based on county:

REGIONAL BEHAVIORAL HEALTH AUTHORITY (RBHA)

The following are the responsible RBHAs and TRBHAs based on county:

Maricopa County

Mercy Maricopa Integrated Care
Member Services: 800-564-5465
Crisis Line: 602-222-9444

Pima/Pinal Counties

Cenpatico Integrated Care
Member Services: 866-495-6738
Crisis Line: 866-495-6735

HEALTH CHOICE INTEGRATED CARE

Apache, Coconino, Gila, Mohave and Navajo Counties

Member Services: 800-640-2123
Crisis Line: 877-756-4090

TRIBAL BEHAVIORAL HEALTH AUTHORITY (TRBHA)

Pascua Yaqui RBHA

Member Services: 520-879-6060
Crisis Line: 520-591-7206

Gila River RBHA

Member Services: 520-562-3321
Crisis Line: 800-259-3449

Navajo Nation RBHA

Member Services: 928-871-6877
Crisis Line: No crisis hotline available, please go to your local Indian Health Services hospital for help, call 911 or call your PCP

White Mountain Apache RBHA

Member Services: 928-338-4811
Crisis Line: No crisis hotline available, for help, call 911 or call your PCP

Crisis Line: No crisis hotline available, please go to your local Indian Health Services hospital for help, call 911 or call your PCP.

FRAUD & ABUSE – PROTECT YOUR IDENTITY

Do your part to protect yourself against identity theft! Identity theft is a major issue and it could potentially affect your benefits. Take these small steps toward keeping your identity safe:

- Never give your Social Security, AHCCCS, Medicare, health plan or bank account

numbers to anyone you don't know.

- Free services do not require you to give your AHCCCS or Medicare number.
- If you suspect fraud, report it right away.

To report fraud, call the Health Choice Arizona fraud alert line at 877-898-6080 (TTY 711)

HEALTHY RECIPE



Are you getting enough fruit in your diet? Try Avocado with Pink Grapefruit for a nutrient rich fruit salad as an appetizer or a full meal!

INGREDIENTS

- 3 ripe avocados, halved, pitted, peeled, and cut into bite-sized pieces.
- 1 large pink grapefruit, peeled, membrane removed from each section, pieces halved.
- Sprigs cilantro, leaves only
- Pepper to taste

INSTRUCTIONS

1. In a medium bowl, gently toss the avocado and grapefruit pieces, and garnish with cilantro.
2. Serve, lightly seasoned with pepper.

Source: diabetes.org

WELLNESS & WEIGHT LOSS

Are you paying close attention to what you eat? Do you monitor how much physical activity you get each day? It is very important to make sure you are taking an active role in your health. Physical activity and a healthy diet helps you control your weight and feel better about yourself. It also lowers risk of serious health issues such as:

- Type 2 diabetes
- Heart disease
- High blood pressure

Start slow and set realistic goals for yourself. Add 10 minutes of physical activity to your daily routine or choose healthier versions of your favorite foods that have fewer calories and less saturated fat.

When practicing healthy eating habits, it might help to keep a food and activity diary. Creating a diary will help you recognize your habits and make it easier for you to change unhealthy ones. If you need help starting your diary, try writing down:

- When you eat
- What you eat
- How much you eat
- Your physical activity for the day

If you are not sure which workouts and healthy diets are right for you, speak with your doctor to help create a plan.

Source: cdc.gov

ARE YOU PROTECTED FROM THE FLU?

It's flu season, so make sure you and your family are protected! Everyone ages 6 months and older should get the flu vaccine each year. If left untreated, the flu could cause:

- Serious infections such as pneumonia.
- Existing health problems to become worse.
- Hospitalization or even be life-threatening.

People who have the flu may feel some of all of these symptoms:

- Fever or chills

- Sore throat
- Coughing
- Muscle and body aches
- Fatigue

The flu can be spread even before you know that you are sick. Many experts believe that flu viruses are spread mainly by droplets made when people with the flu cough, sneeze or talk. The best way to prevent getting the flu is by getting the flu vaccine each year. This

is especially important for young children, pregnant women and people over 65, due to them being at higher risk for the flu.

It's recommended that people get vaccinated by the end of October, if possible. Contact your doctor today for more information on the flu vaccine.

Source: cdc.gov

WELL WOMAN EXAMS

Schedule an appointment with your doctor today to get your well-woman exam! Well-woman exams are covered under your health plan and doctors recommend getting them once a year. During a well-woman visit, you can expect your doctor to:

- Document your health history and habits.
- Give you a physical exam.
- Set health goals.

It is also a good idea to prepare yourself before your visit. You can do so by making a list of things you would like to discuss with your doctor, such as how to become more active, eating healthy foods, birth control options and more.

Make sure to take a notepad with you to jot down answers and other things your doctor discusses with you.

Source: cdc.gov

HOW TO GET A MEMBER HANDBOOK/ PROVIDER DIRECTORY

If you need a member handbook or provider directory, you can get one online at HealthChoiceAZ.com. You can also have one mailed to you by calling Member Services at 800-237-7153 (TTY 711) 6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.



This information is also available for free in other languages and formats.



HOW TO TALK TO YOUR DOCTOR

Do you know what to say to your doctor during your regular visits? Being comfortable while speaking with your doctor is a very important part of understanding your health. A good way to start the conversation with your doctor is to:

- Make a list of questions or concerns you may have before your exam.
- Speak your mind. Tell your doctor how you feel, including things that may seem unimportant or embarrassing.
- If you don't understand something, ask questions until you do.

You can also ask your doctor about different screenings or tests you may need, such as:

- Colorectal cancer screenings
- BMI (Body Mass Index) screenings
- Diabetes screenings

If it will help you feel more comfortable, you can even bring someone with you to your doctor appointments.

Make sure to follow up with your doctor after your appointment. Leave a message with your doctor or ask to speak with a nurse if you still have questions or concerns after your appointment.

MEDICATION ADHERENCE

Are you taking your medication properly? It's important to follow your doctor's instructions about taking your prescriptions. It is estimated that 75% of Americans do not take their medication as directed, which can cause severe health problems.

There are different reasons some people do not take their medication as prescribed. Some people forget to take their medication, may not be convinced or unsure if the medication is actually working, have fear of

the side effects or have difficulties taking the medication.

Talk to your doctor if you are concerned or have questions about the medications you take. Your doctor can help you with tips on how to take your medications. Not taking prescriptions as directed could put your health at risk.

Source: cdc.gov

MEMBER RIGHTS & RESPONSIBILITIES

As a Health Choice Arizona member, you have the right to:

- Learn about your health plan in a way you understand.
- Know about your benefits.
- Know what we cover and what we do not cover.
- Learn about after-hours and emergency health care.
- Other treatment options (and the option of no treatment) or other types of care.
- Find out how to get mental health and substance abuse services.
- Know what to do if you have an emergency outside of your service area.
- Get family planning services from a State Medicaid provider.

For more about your rights and responsibilities, visit HealthChoiceAZ.com.

HIV/AIDS TESTING FOR PREGNANT WOMEN

All pregnant women should be tested for HIV. There are ways to lower the risk of passing HIV to your unborn baby to almost zero if is caught early in the pregnancy. A pregnant woman may be tested for HIV again later in pregnancy if she is at high-risk.

Counseling is available to those who test positive. There is medicine that will improve your health and decrease the chance that HIV will be passed to your baby. Ask your doctor about the next steps to take.

Talk to your health care provider about having an HIV test done. If you still have questions, you can call your doctor or the Arizona Department of Health Services at 602-364-3602 if you live in Phoenix, 1-800-334-1540 for those outside of Phoenix.

Source: womenshealth.gov

ARE YOU “DUAL ELIGIBLE?”

Dual eligible beneficiaries are individuals who receive full Medicaid benefits, as well as those who only receive assistance with Medicare premiums or cost sharing. A specific income and resource requirement must be met and be entitled to Medicare Part A and/or Part B and one of the following Medicaid programs:

- Full Medicaid; or
- Medicare Savings programs, which include the following four programs:
 - Qualified Medicare Beneficiary (QMB) Program;
 - Specified Low-Income Medicare Beneficiary (SLMB) Program;
 - Qualifying Individual (QI) Program; and
 - Qualified Disabled Working Individual (QDWI) Program.

Dual eligible beneficiaries may choose coverage under FFS Medicare or a MA Plan. Medicare-covered services are paid first by Medicare because Medicaid is always the payer of last resort. Medicaid may cover the cost of prescription drugs and other care that Medicare does not cover.

Source: cms.gov

STOP SMOKING TODAY!

Most cigarette smokers want to quit smoking. Quitting is often easier said than done. A good support system of friends and family can sometimes make all the difference.

Quitting is one of the most important things you can do for your health. The sooner you quit, the sooner your body can start to heal. For free support and coaching to help you quit, the Arizona Smokers Helpline (ASHLine) will work with your provider to find the best service for you.

Source: healthfinder.gov



STAYING HEALTHY DURING YOUR PREGNANCY

Making sure you have a healthy baby begins when you are pregnant. It is important for pregnant women to take extra care of themselves by:

- Visiting your doctor or midwife regularly.
- Making sure to get proper medical testing.
- Not smoking and drinking alcohol.
- Staying active.
- Eating healthy foods and getting enough folic acid.

You should start to feel your baby move after about 28 weeks of pregnancy. Keep track of how often your baby moves. If you think your baby is moving less than usual, call your doctor.

It is important for you to go to your postpartum visit after delivery. It is also important to take your baby to the doctor after he or she is born. Newborn screenings will allow doctors to check for diseases or disorders in your child. These tests will not cause any harm or risk to your baby.

Make sure to talk to your doctor about all drugs/medications you are taking.

Source: healthfinder.gov

STORK PROGRAM

New moms and mothers to be listen up! Health Choice members can register for our Stork Program and get help from our maternity nurses. Our Stork Program will also help pregnant women and new moms get the community resources they need.

If you are a Health Choice member and you are pregnant, call us toll-free at 1-800-828-7514 for more information or to register for the Stork Program.

INFORMATION/COMMUNITY RESOURCES

Health Choice Arizona is committed to keeping our communities a priority. Providing positive healthy resources to the public is very important. Our T.H.A.N.X program (Think Healthy About Nutrition and eXercise) provides after school health and wellness education to school in medically underserved communities.

Our T.H.A.N.X program allows children to incorporate physical activity into their lives after school on a daily basis. Students enrolled in the program also get the opportunity to learn about fitness and nutrition in a classroom environment. The Health Choice Arizona T.H.A.N.X program currently serves a total of four valley schools including:

- Sequoia Elementary (Mesa, Arizona)
- Paideia Academy (Phoenix, Arizona)
- Wilson Primary School (Phoenix, Arizona)
- Brunson-Lee Elementary (Phoenix, Arizona)

If you would like more information about our T.H.A.N.X program or other community resources, please visit us at HealthChoiceAZ.com.

Health Choice Arizona is committed to ensuring our members receive quality care and service.

Effective 1/15/2017, Health Choice Arizona will only provide laboratory services through LabCorp, a laboratory services provider. Laboratory services include blood draws, urinalysis, tissue test, and some screening tests.

Our Member Services team can help you find a LabCorp location near you. Please call Member Services at 800-322-8670 (TTY 711).



TEXT4BABY

Have you heard about Text4Baby? If you have a newborn or are pregnant, you can sign up to get text messages about health topics to help you learn more about prenatal care and your new baby. Here's how it works:

- You can get three free text messages a week at no cost to you
- Text4Baby messages are timed to your baby's birth date through pregnancy and up until your baby's first birthday
- Topics include labor signs and symptoms, prenatal care, urgent alerts, immunizations, nutrition, birth defect prevention, safe sleep, safety and more

Text4Baby is a no cost service of the National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition.



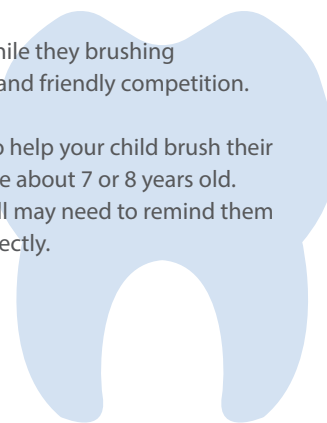
TAKE CARE OF YOUR CHILD'S TEETH

Help your child have a healthy smile! Start cleaning your child's teeth/gums as soon as their teeth come in. Use a clean cloth or a soft children's toothbrush regularly, especially after feeding and before bed. By age 1, your child should have their first trip to the dentist. Doing so will make sure your child grows to have healthy teeth, preventing issues that make it difficult for your child to chew, cause pain or create problems for their adult teeth.

As your child grows, you can try different techniques to make teeth brushing fun! You can do things like:

1. Reward them for brushing all of their teeth
2. Sing songs while they brushing
3. Make it a fun and friendly competition.

It is a good idea to help your child brush their teeth until they are about 7 or 8 years old. Even then, you still may need to remind them how to brush correctly.



WELL-CHILD VISITS

Is your teen up-to-date on all of their shots? If not, schedule an appointment for them today! A great way to keep your teenager healthy is to make sure they see their doctor once a year for an adolescent well-visit. During the well-visit, the doctor will check your child's overall health and monitor their growth. The doctor may also discuss things such as changes in behavior, physical changes, necessary shots and vision and hearing checks.

Wellness visits are a great time for your child to become comfortable speaking with the doctor in private. Encourage your teen to ask

the doctor questions in addition to topics the doctor may discuss, like:

- Separation, divorce or other changes in the home environment
- Moving to a new school or neighborhood
- Serious illness or loss of a friend or family member

Make sure to bring your child's medical records to the appointment, including shots your teen has had.

Call Member Services at 800-322-8670 (TTY 711) if you would like to schedule your teen's adolescent wellness-visit.

EXERCISE YOUR BRAIN WITH THIS WORD SEARCH

Can you pick out all of the Fruits & Veggies?

WORD BANK:

ARTICHOKE	PEANUT	CULIFLOWER
CUCUMBER	BROCCOLI	TOMATO
ASPARAGUS	PUMPKIN	CELERY
KALE	CABBAGE	
AVOCADO	SPINACH	

P	E	A	N	U	T	C	A	H	C	O
I	E	E	L	U	E	V	S	I	U	E
L	E	E	A	L	O	P	C	S	L	K
O	E	A	E	C	I	A	C	U	I	O
C	L	R	A	N	B	T	U	G	F	H
C	Y	D	A	B	O	E	C	A	L	C
O	O	C	A	M	A	L	U	R	O	I
R	H	G	A	O	I	A	M	A	W	T
B	E	T	R	R	A	K	B	P	E	R
E	O	A	R	R	I	A	E	S	R	A
P	U	M	P	K	I	N	R	A	O	A



Health Choice Arizona

410 N. 44th Street, Ste. 900
Phoenix, AZ 85008

HealthChoiceAZ.com

1-800-322-8670 (TTY 711)

6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

24/7 NURSE ADVICE LINE

Remember, Health Choice Arizona offers a 24/7 Nurse Advice Line for our members, providing the peace of mind that medical questions can be answered at any time.

If you have ever been awoken in the middle of the night by a sick child, you know how scary that can be. Dialing the 24/7 Nurse Advice Line instead will allow members to speak with someone about their medication and discuss symptoms.

Call anytime at: 800-322-8670, 24 hours a day, 7 days a week. We are ALWAYS happy to help you.

IT'S TIME TO RENEW

Is it time to renew your AHCCCS eligibility? To learn more about the status of your AHCCCS benefits or to renew your benefits, call Member Services at 800-322-8670, Monday – Friday 6 a.m. – 6 p.m. and we can help!

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA

Join the conversation! Find us, then “Follow” us and “Like” us! Get health information and learn more about what we are doing in the community.

facebook.com/HealthChoiceArizona

twitter.com/HealthChoiceAZ

HOW TO FILE A GRIEVANCE

If you're unhappy with the way health services are provided to you, you have the right to file a grievance. A grievance is another word for a complaint. This gives you a chance to tell us about your concerns.

You can file a grievance either over the phone or in writing. To file by phone, just call Member Services. To file a grievance in writing, please send your letter to:

Health Choice Arizona
Attn: Member Grievances
410 N. 44th Street, Suite 900
Phoenix, AZ 85008

YOUR PRIVACY

The privacy of your medical information is very important to us. We want to keep your records private. Health Choice has policies in place to protect your privacy.

Your privacy rights are contained in the Health Choice Notice of Privacy Practices (NPP). These rights are outlined in the NPP. You can read about these changes and your privacy rights at HealthChoiceAZ.com.

Health Choice Arizona complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-354-9006 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-354-9006 (TTY: 711).

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánílti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíilnih 1-855-354-9006 (TTY: 711.)

OTOÑO/INVIERNO 2016



**¡EN ESTE
EJEMPLAR!**

**Vacunas
contra la gripe**

**Exámenes
preventivos
para mujeres**

**Uso correcto
de los
medicamentos**

CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA DIABETES

¿Es usted uno de los 29 millones de estadounidenses que padecen de diabetes? Tener diabetes significa tener demasiada azúcar (glucosa) en el cuerpo. Si no se trata, la diabetes puede causar discapacidad o poner en riesgo la vida. Si no está seguro de cómo dar los primeros pasos para combatir la diabetes, a continuación encontrará algunas maneras de empezar.

Hable con su médico para saber si está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Su médico podrá hablarle sobre:

- Señales de alerta
- Cambios en el estilo de vida
- Planes de comidas

Si vive con diabetes tipo 2 o quiere prevenirla, existen pasos importantes que puede dar:

- Comer saludablemente
- Mantenerse activo
- Controlar su peso

Es importante que hable con su médico sobre el plan de ejercicios apropiado para usted. El ejercicio es un factor importante en el cuidado adecuado de la diabetes. Entre las actividades que se les recomienda a las personas con diabetes están ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

Fuente: diabetes.org

CONTROLE EL ASMA

¿Sabía usted que 1 de cada 13 personas en los Estados Unidos vive con asma? El asma es una enfermedad pulmonar que restringe la actividad física de millones de personas. Las personas que padecen de asma a menudo tienen opresión en el pecho, episodios repetidos de sibilancias y tos durante la noche o temprano en la mañana. Se desconoce la causa exacta del asma y no hay una cura, así que si usted tiene asma es importante que averigüe qué es lo que le desencadena los síntomas y cómo controlarlos.

Estas son algunas de las causas comunes de ataques de asma en casa:

- Moho o humedad
- Mascotas con pelaje, incluidos gatos y perros
- Roedores
- Tabaquismo pasivo

Para protegerse contra los alérgenos y los irritantes en su casa, procure lo siguiente:

- Cubra colchones y almohadas con fundas "a prueba de polvo".
- No ponga muñecos de peluche en la cama.
- Si es posible, quite todas las alfombras (es más sencillo mantener limpios los pisos sin alfombras ni tapetes).
- Si tiene mascotas a las que es alérgico (como gatos o perros), manténgalas fuera de la habitación.

Hable con su médico para obtener más información sobre cómo controlar el asma y vivir con ella.

Fuente: cdc.gov

Toda la información de salud se ofrece exclusivamente con fines educativos y no sustituye el tratamiento, el asesoramiento o el diagnóstico médico proporcionado por un profesional de atención médica. Consulte a su médico antes de empezar un tratamiento médico, programa de ejercicios o cambio en la dieta.

SALUD CONDUCTUAL

¿Está preocupado por la salud mental o por el consumo de sustancias de alguien o de usted mismo?

Si usted tiene Medicare, puede recibir servicios de salud conductual a través de Health Choice. Los miembros que no tienen Medicare y necesitan recibir servicios de salud conductual lo harán a través de una autoridad regional de salud mental (RHBA, Regional Behavioral Health Authority).

Algunos miembros pueden recibir servicios a través de una autoridad regional tribal de salud conductual (TRBHA, Tribal Regional Behavioral Health Authority).

Si tiene alguna pregunta llámenos hoy al 1-800-237-7153, de lunes a viernes de 6 a. m. a 6 p. m.

NÚMEROS DE TELÉFONO Y RECURSOS ÚTILES

Los siguientes son los RBHA y TRBHA responsables por condado:

AUTORIDAD REGIONAL DE SALUD CONDUCTUAL (RBHA)

Los siguientes son los RBHA y TRBHA responsables por condado:

Condado de Maricopa

Mercy Maricopa Integrated Care
Servicios para Miembros: 800-564-5465
Línea para casos de crisis: 602-222-9444

Condados de Pima/Pinal

Cenpatco Integrated Care
Servicios para Miembros: 866-495-6738

Línea para casos de crisis: 866-495-6735

HEALTH CHOICE INTEGRATED CARE

Condados de Apache, Coconino, Gila, Mohave y Navajo

Servicios para Miembros: 800-640-2123
Línea para casos de crisis: 877-756-4090

AUTORIDAD REGIONAL TRIBAL DE SALUD CONDUCTUAL (TRBHA)

RBHA de Pascua Yaqui

Servicios para Miembros: 520-879-6060
Línea para casos de crisis: 520-591-7206

RBHA de Gila River

Servicios para Miembros: 520-562-3321
Línea para casos de crisis: 800-259-3449

RBHA de la Nación Navajo

Servicios para Miembros: 928-871-6877
Línea para casos de crisis: no hay una línea para casos de crisis disponible; diríjase a su hospital local del servicio de salud indígena para solicitar ayuda, llame al 911 o llame a su médico de atención primaria.

RBHA de White Mountain Apache

Servicios para Miembros: 928-338-4811
Línea para casos de crisis: no hay una línea para casos de crisis disponible; para solicitar ayuda, llame al 911 o llame a su médico de atención primaria

Línea para casos de crisis: no hay una línea para casos de crisis disponible; diríjase a su hospital local del servicio de salud indígena para solicitar ayuda, llame al 911 o llame a su médico de atención primaria.

FRAUDE Y ABUSO: PROTEJA SU IDENTIDAD

¡Haga su parte para protegerse contra el robo de identidad! El robo de identidad es un problema importante y tiene el potencial de afectar sus beneficios. Tome estas pequeñas medidas para mantener a salvo su identidad:

- Nunca proporcione sus números de seguro social, AHCCCS, Medicare, plan de salud o cuentas bancarias a personas que no conozca.

- Los servicios gratuitos no requieren que usted proporcione su número de AHCCCS o de Medicare.
- Si sospecha de fraude, infórmelo en seguida.

Para denunciar un fraude, llame a la línea de alerta de Health Choice Arizona al 1-877-898-6080 (TTY 711)

RECETA SALUDABLE



¿Incluye suficiente frutas en su dieta? ¡Pruebe la nutritiva ensalada de frutas “aguacate con toronja rosa” como aperitivo o como una comida completa!

INGREDIENTES

- 3 aguacates maduros cortados por la mitad, pelados y sin hueso; córtelos en trozos pequeños
- 1 toronja rosa grande, pelada, con gajos sin membrana y cortados a la mitad
- Ramitas de cilantro (solo las hojas)
- Pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano, mezcle suavemente los trozos de aguacate y toronja, y adorne con cilantro.
2. Condimente ligeramente con pimienta y sirva

Fuente: diabetes.org

BIENESTAR Y PÉRDIDA DE PESO

¿Le presta especial atención a lo que come? ¿Lleva un control de cuánta actividad física hace cada día? Es muy importante asegurarse de tomar un papel activo en su salud. La actividad física y una dieta saludable le ayudan a controlar el peso y a sentirse mejor de usted mismo. También le disminuye el riesgo de problemas de salud graves como los siguientes:

- Diabetes tipo 2
- Enfermedades cardíacas
- Presión arterial alta

Comience de a poco y póngase metas realistas. Agregue 10 minutos de actividad física a su rutina diaria o elija versiones más saludables de sus comidas favoritas que contengan menos calorías y menos grasa saturada.

Cuando practique hábitos de alimentación saludable, puede ser útil llevar un diario de comidas y de actividad. Escribir un diario le ayudará a darse cuenta de sus hábitos y le facilitará cambiar los que no son saludables. Si necesita ayuda para comenzar su diario, procure escribir lo siguiente:

- Cuándo come
- Qué come
- Cuánto come
- La actividad física del día

Si no está seguro de qué ejercicios y dietas saludables son adecuadas para usted, hable con su médico para que le ayude a crear un plan.

Fuente: cdc.gov

¿ESTÁ USTED PROTEGIDO CONTRA LA GRIPE?

¡Es temporada de gripe, así que asegúrese de que usted y su familia estén protegidos! Todas las personas de 6 meses de edad en adelante deben vacunarse contra la gripe todos los años. Sin tratamiento, la gripe puede causar lo siguiente:

- Infecciones graves como la pulmonía
- Empeoramiento de problemas de salud existentes
- Hospitalización o hasta puede poner en peligro su vida

Las personas que tienen gripe pueden sentir algunos de todos estos síntomas:

- Fiebre o escalofríos
- Dolor de garganta
- Tos
- Dolores musculares y corporales
- Fatiga

La gripe puede propagarse incluso antes de que usted sepa que está enfermo. Muchos expertos creen que los virus de la gripe se propagan principalmente mediante las gotitas que la gente con gripe expulsa cuando tose, estornuda o habla. La mejor manera de prevenir contagiarse de gripe es poniéndose la vacuna contra la gripe todos

los años. Esto es de particular importancia para los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas mayores de 65 años porque corren un mayor riesgo de contagiarse de gripe.

Se recomienda que la gente se vacune para finales de octubre, si es posible. Comuníquese con su médico hoy para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe.

Fuente: cdc.gov

EXÁMENES PREVENTIVOS PARA MUJERES

Programa hoy una cita con su médico para hacerse sus exámenes preventivos para mujeres. Su plan de salud cubre los exámenes preventivos para mujeres, y los médicos recomiendan hacérselos una vez al año. Durante la cita de atención preventiva para mujeres, su médico de seguro hará lo siguiente:

- Documentar su historial médico y hábitos
- Llevar a cabo un examen físico
- Establecer objetivos de salud

También es buena idea prepararse antes de la cita. Para prepararse, haga una lista de los temas que le gustaría hablar con su médico, como por ejemplo: qué hacer para mantenerse más activa; comer alimentos saludables; opciones de control de la natalidad y más.

Asegúrese de llevar una libreta para anotar las respuestas y otras cosas que converse con el médico.

Fuente: *cdc.gov*

CÓMO CONSEGUIR UN DIRECTORIO DE PROVEEDORES O UN MANUAL PARA MIEMBROS

Si necesita un manual para miembros o un directorio de proveedores, puede obtenerlos en línea en HealthChoiceAZ.com. También puede pedir que se le envíe uno por correo postal; solo llame a Servicios para Miembros al 1-800-237-7153 (TTY 711), de 6 a. m. a 6 p. m., de lunes a viernes.

Esta información también está disponible en otros idiomas y formatos de forma gratuita.



CÓMO HABLAR CON SU MÉDICO

¿Sabe qué decirle a su médico durante las citas regulares? Sentirse cómodo cuando habla con el médico es una parte muy importante de conocer su salud. Una buena manera de iniciar el diálogo con su médico es la siguiente:

- Haga una lista de las preguntas o inquietudes que pueda tener antes de su examen.
- Diga lo que piensa. Dígale al médico cómo se siente, incluya cosas que pueden parecer sin importancia o vergonzosas.
- Si no entiende algo, haga preguntas hasta que lo entienda.

También puede preguntarle al médico acerca de diferentes exámenes de detección

o pruebas que podría necesitar, como las siguientes:

- Exámenes de detección de cáncer colorrectal
- Exámenes de índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés)
- Exámenes de diabetes

También puede pedirle a alguien que lo acompañe a sus citas con el médico si eso le ayuda a sentirse más cómodo.

Asegúrese de hacer un seguimiento con su médico después de la cita. Déjele un mensaje o pida hablar con una enfermera si sigue teniendo preguntas o inquietudes después de la cita.

USO CORRECTO DE LOS MEDICAMENTOS

¿Está tomando los medicamentos como corresponde? Es importante que siga las instrucciones de su médico para tomar los medicamentos. Se calcula que el 75 % de los estadounidenses no toman sus medicamentos según las indicaciones, lo que puede causar graves problemas de salud.

Por distintas razones algunas personas no toman sus medicamentos según las indicaciones. Algunas olvidan tomárselos; pueden no estar convencidas o seguras de que el medicamento en verdad esté

funcionando; tienen miedo de los efectos secundarios; o se les dificulta tomárselos.

Hable con su médico si está preocupado o tiene alguna pregunta sobre los medicamentos que toma. El médico puede ayudarle y darle consejos sobre cómo tomar los medicamentos. El no tomar los medicamentos como se le indica puede poner en riesgo su salud.

Fuente: *cdc.gov*

DERECHOS Y DEBERES DE LOS MIEMBROS

Como miembro de Health Choice Arizona, usted tiene derecho a lo siguiente:

- Obtener información sobre su plan de salud de manera que pueda entenderla
- Conocer sus beneficios
- Saber qué cubrimos y qué no cubrimos
- Estar enterado de la atención médica disponible fuera del horario de servicio y de la de emergencia
- Otras opciones de tratamiento (lo que incluye la opción de no someterse a ningún tratamiento) u otros tipos de atención alternativa

- Saber cómo obtener servicios para la salud mental y de abuso de sustancias
- Saber qué hacer si tiene una emergencia fuera del área de servicio
- Obtener servicios de planificación familiar de un proveedor de Medicaid estatal

Para obtener más información sobre sus derechos y deberes, visite HealthChoiceAZ.com.

PRUEBA DE VIH/SIDA PARA MUJERES EMBARAZADAS

Todas las mujeres embarazadas deben realizarse la prueba de VIH. Si se detecta el VIH en las primeras etapas del embarazo, existen formas de reducir hasta casi a cero el riesgo de transmitirle el virus a su bebé nonato. A una mujer embarazada se le puede volver a hacer la prueba de VIH más adelante en el embarazo si se encuentra en alto riesgo.

Hay orientación disponible para quienes reciben resultados positivos. Existe un medicamento que mejorará su salud y disminuirá la posibilidad de que el VIH pase

a su bebé. Pregúntele a su médico sobre los siguientes pasos a seguir.

Hable con su proveedor de atención médica sobre hacerse la prueba de VIH. Si todavía tiene preguntas, puede llamar a su médico o al Departamento de Servicios de Salud de Arizona al 602-364-3602 si vive en Phoenix y al 1-800-334-1540 para los que viven fuera de Phoenix.

Fuente: womenshealth.gov

¡DEJE DE FUMAR HOY!

La mayoría de las personas fumadoras quieren dejar de fumar. Dejar de fumar es a menudo más fácil decirlo que hacerlo. Un buen sistema de apoyo de amigos y de familiares a veces puede hacer toda la diferencia.

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Mientras más pronto deje de fumar, más

rápido comenzará a sanar su cuerpo. Para obtener apoyo y asesoramiento gratis que le ayuden a dejar de fumar, la línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine) trabajará junto con su proveedor para encontrar el mejor servicio para usted.

Fuente: healthfinder.gov

¿TIENE USTED "ELEGIBILIDAD DOBLE"?

Los beneficiarios con elegibilidad doble son individuos que reciben los beneficios completos de Medicaid así como los que solo reciben asistencia con las primas o con los costos compartidos de Medicare. Debe cumplirse con un requisito de ingreso y de recursos específico, y tener derecho a la Parte A y/o a la Parte B de Medicare y a uno de los siguientes programas de Medicaid:

- Medicaid completo o
- Programas de ahorro Medicare, que incluyen los siguientes cuatro programas:
 - Programa para Beneficiarios de Medicare Calificados (QMB)
 - Programa para Beneficiarios de Medicare Específicos de Bajos Ingresos (SLMB)
 - Programa para Individuos Calificados (QI) y
 - Programa para Individuos Calificados con Discapacidades que Trabajan (QDWI)

Los beneficiarios con elegibilidad doble pueden elegir cobertura conforme a Pago por Servicio (FFS) de Medicare o con un plan de Medicare Advantage (MA). Los servicios cubiertos por Medicare los paga primero Medicare porque Medicaid siempre es el pagador de última instancia. Medicaid puede cubrir el costo de los medicamentos recetados y de otros cuidados que Medicare no cubre.

Fuente: cms.gov

ARTÍCULO: MANTENERSE SANA DURANTE EL EMBARAZO

El asegurarse de tener un bebé sano comienza con el embarazo. Es importante que las mujeres embarazadas se cuiden con especial atención; para esto, deben hacer lo siguiente:

- Visitar a su médico o matrona con regularidad
- Asegurarse de que se le hagan los exámenes médicos correspondientes
- No fumar y ni beber alcohol
- Mantenerse activa
- Comer alimentos saludables y tomar suficiente ácido fólico

Deberá empezar a sentir que el bebé se mueve como después de la semana 28 de embarazo. Lleve un registro de la frecuencia con la que se mueve el bebé. Si cree que el bebé se mueve menos que de costumbre, llámelo a su médico.

Es importante que asista a la cita de posparto después de haber dado a luz. También es importante llevar al bebé al médico después de que nazca. Los exámenes de detección para recién nacidos permitirán que los médicos revisen por la presencia de enfermedades o trastornos en su hijo. Estos exámenes no implican ningún daño o riesgo para su bebé.

Asegúrese de hablar con su médico sobre todos los fármacos o medicamentos que está tomando.

Fuente: healthfinder.gov



INFORMACIÓN Y RECURSOS COMUNITARIOS

Health Choice Arizona se compromete a que la prioridad siempre sean nuestras comunidades. Brindar recursos saludables y positivos al público es muy importante. Nuestro programa "Pensar en Forma Saludable sobre Nutrición y Ejercicio" (T.H.A.N.X. Think Healthy About Nutrition and eXercise) proporciona educación en salud y bienestar fuera del horario escolar a escuelas de comunidades con carencias en los servicios médicos.

Nuestro programa T.H.A.N.X permite que los niños incorporen la actividad física en sus vidas todos los días después de la escuela. Los estudiantes que se inscriben en el programa también tienen la oportunidad de aprender sobre actividad física y nutrición dentro del aula. El programa T.H.A.N.X de Health Choice Arizona actualmente brinda servicios a un total de cuatro escuelas del valle, entre las que se encuentran las siguientes:

- Sequoia Elementary (Mesa, Arizona)
- Paideia Academy (Phoenix, Arizona)

- Wilson Primary School (Phoenix, Arizona)
- Brunson-Lee Elementary (Phoenix, Arizona)

Si desea obtener más información sobre el programa T.H.A.N.X. o sobre otros recursos de la comunidad, visítenos en www.HealthChoiceAZ.com.

Health Choice Arizona asume el compromiso de brindar a sus miembros atención y servicio de calidad.

A partir del 15 de enero de 2017, Health Choice Arizona solo brindará servicios de laboratorio por medio de LabCorp, un proveedor de servicios de laboratorio. Entre los servicios de laboratorio, se incluyen extracción de sangre, análisis de orina, pruebas de tejido y algunos exámenes de detección.

Nuestro equipo de Servicios para Miembros puede ayudarle a encontrar un centro LabCorp cerca de usted. Llame a Servicios para Miembros al 1-800-322-8670 (TTY 711).

PROGRAMA CIGÜEÑA

¡Atención a todas las recientes y futuras mamás! Los miembros de Health Choice pueden inscribirse en nuestro Programa Cigüeña y recibir ayuda de parte de nuestras enfermeras de maternidad. Nuestro Programa Cigüeña también ayudará a que las mujeres embarazadas y las que acaban de dar a luz reciban los recursos de la comunidad que necesiten.

Si es miembro de Health Choice y está embarazada, llámenos gratis al 1-800-828-7514 para obtener más información o para inscribirse en el Programa Cigüeña.

TEXT4BABY

¿Ya se enteró de Text4Baby? Si usted tiene un bebé recién nacido o está embarazada, puede inscribirse para recibir mensajes de texto sobre temas de salud que le ayudarán a informarse más sobre atención prenatal y sobre bebés recién nacidos. Funciona así:

- Puede recibir tres mensajes de texto gratis a la semana, sin costo para usted.
- Los mensajes de Text4Baby están programados según la fecha de nacimiento de su bebé a lo largo del embarazo y hasta el primer cumpleaños de su bebé.
- Los temas incluyen señales y síntomas del trabajo de parto, atención prenatal, alertas urgentes, vacunas, nutrición, prevención de defectos congénitos, sueño seguro, seguridad y más.

Text4Baby es un servicio sin costo de National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition.



CUIDE LOS DIENTES DE SU HIJO

¡Ayude a que su hijo tenga una sonrisa sana! Empiece a limpiarle las encías y los dientes tan pronto como le salgan. Use un paño limpio o un cepillo de dientes infantil suave con regularidad, especialmente después de darle de comer y antes de acostarlo. Para el primer año de edad, su hijo debe tener su primera visita con dentista. Al hacer esto se asegurará de que su hijo crezca con dientes sanos y prevendrá problemas que le dificulten masticar, le causen dolor o le generen problemas con los dientes permanentes.

A medida que su hijo crece, puede intentar diferentes técnicas para hacer que cepillarse los dientes sea divertido. Puede hacer cosas como estas:

1. Recompensarlos por cepillarse todos los dientes
2. Cantar canciones mientras se cepillan los dientes
3. Convertirlo en una divertida competencia amistosa

Es buena idea ayudarlo a su hijo a cepillarse los dientes hasta que tenga alrededor de 7 u 8 años de edad. Incluso después, puede necesitar recordarle cómo cepillarse correctamente.

CITAS DE ATENCIÓN PREVENTIVA INFANTIL

¿Su hijo adolescente tiene todas sus vacunas al día? Si no es así, prográmele una cita hoy. Una excelente manera de mantener a su adolescente sano es asegurarse de que vea a su médico una vez al año para una cita de atención preventiva para adolescentes. Durante la cita de atención preventiva, el médico revisará la salud general de su hijo y monitoreará su crecimiento. El médico también puede hablar de temas como cambios en la conducta, cambios físicos, vacunas necesarias y revisiones de la visión y de la audición.

Las citas de bienestar son una muy buena manera de que su hijo se sienta cómodo al hablar con su médico en privado. Anime a su

adolescente para que le haga preguntas al médico, además de hablar de los temas que el médico podría tratar, como los siguientes:

- Separación, divorcio u otros cambios en el entorno familiar
- Cambio de escuela o de vecindario
- Enfermedad grave o pérdida de un amigo o familiar

Asegúrese de llevar los expedientes médicos de su hijo a la cita, incluyendo las vacunas que le hayan puesto.

Llame a Servicios para Miembros al 1-800-322-8670 (TTY 711) si quiere programar la cita de bienestar para adolescentes de su hijo.

EJERCITE EL CEREBRO CON ESTA SOPA DE LETRAS

¿Puede encontrar todas estas frutas y verduras?

BANCO DE PALABRAS:

ALCACHOFA	CACAHUATE	COLIFLOR
PEPINO	BRÓCOLI	TOMATE
ESPÁRRAGO	CALABAZA	APIO
COL RIZADA	COL	
AGUACATE	ESPINACA	

X	Ñ	U	C	O	L	I	F	L	O	R
B	T	P	A	C	V	C	A	A	E	T
R	O	E	C	D	O	A	G	E	S	R
Ó	M	P	A	H	Z	L	U	S	P	T
C	A	I	H	R	Y	A	A	P	Á	Z
O	T	N	U	A	Z	B	C	I	R	V
L	E	O	A	P	Y	A	A	N	R	K
I	W	S	T	I	L	Z	T	A	A	Y
P	C	Z	E	O	O	A	E	C	G	E
R	O	Í	R	I	Z	A	D	A	O	L
A	L	C	A	C	H	O	F	A	N	T



Health Choice Arizona

410 N. 44th Street, Ste. 900
Phoenix, AZ 85008

HealthChoiceAZ.com
1-800-322-8670 (TTY 711)
6 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.

ES TIEMPO DE RENOVAR

¿Es tiempo de renovar su elegibilidad AHCCCS? Para obtener más información sobre el estado de sus beneficios de AHCCCS o para renovar dichos beneficios, llame a Servicios para Miembros al 1-800-322-8670 de lunes a viernes de 6 a. m. a 6 p. m. ¡Nosotros podemos ayudarle!

SU PRIVACIDAD

La privacidad de su información médica es muy importante para nosotros. Queremos mantener sus registros en privado. Health Choice implementa políticas para proteger su privacidad.

Sus derechos de privacidad se encuentran en el "Aviso de prácticas de privacidad" (NPP, Notice of Privacy Practices) de Health Choice. Estos derechos se describen en el NPP. Puede leer acerca de estos cambios y de sus derechos de privacidad en HealthChoiceAZ.com.

SÍGANOS EN LAS REDES SOCIALES

¡Únase a la conversación! Búsquenos; luego haga clic en "Seguir" y en "Me gusta". Reciba información de salud y conozca más sobre lo que estamos haciendo en la comunidad.

www.facebook.com/HealthChoiceArizona
www.twitter.com/HealthChoiceAZ

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA FORMAL

Si no está satisfecho con la manera en que se le proporcionan los servicios de salud, tiene derecho a presentar una queja formal. Una "queja formal" es lo mismo que una "queja". Esto le da la oportunidad de contarnos sus inquietudes.

Puede presentar una queja formal por teléfono o por escrito. Para hacerlo por

teléfono, simplemente llame a Servicios para Miembros. Para presentar una queja formal por escrito, envíenos su carta a:

Health Choice Arizona
Attn: Member Grievances
410 N. 44th Street, Suite 900
Phoenix, AZ 85008

LÍNEA DE ASESORAMIENTO MÉDICO, DISPONIBLE LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Recuerde: Health Choice Arizona ofrece una Línea de Asesoramiento Médico disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana que les brinda a nuestros miembros la tranquilidad de que todas sus preguntas médicas pueden responderse en cualquier momento.

Si alguna vez un hijo enfermo lo ha despertado a media noche, entonces usted conoce la

sensación de miedo que eso produce. Marcar a la Línea de Asesoramiento Médico disponible 24 horas del día, los 7 días de la semana, les permitirá a los miembros hablar con alguien sobre medicamentos y síntomas.

Llame en cualquier momento al 1-800-322-8670, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. SIEMPRE es un placer ayudarle.

Health Choice Arizona complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-354-9006 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-354-9006 (TTY: 711).

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánilti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíilnih 1-855-354-9006 (TTY: 711.)