



healthspans

SPRING 2010



YOU MIGHT NEED A FLU SHOT

For most healthy people, the flu isn't dangerous. But it can be serious if you are older or have a disease. Then you should get a flu shot for protection.

Ask your doctor about a flu shot if you are 65 or older. Or if you have asthma, diabetes, HIV/AIDS or another disease.

Seasonal flu can happen in early spring, so you still might need a flu shot!

Love Your Heart

Your heart beats about 100,000 times daily, pumping blood through your blood vessels. Blood brings food and oxygen to your cells. How can you show your heart some love? Try these tips:

- ➔ Be active for half an hour on most days. Enjoy walking, dancing or something else that makes you happy.
- ➔ Choose healthy foods. Eat plenty of fruits, vegetables, whole grains and low-fat dairy products such as yogurt. Limit junk foods, fried or fatty foods and salt.
- ➔ Know your numbers. Heart disease does not always show signs. How can you make sure your heart is OK? Make sure to get your blood pressure and cholesterol tested. Here are the numbers that mean you are in the healthy range, according to the American Heart Association:
 - Total blood cholesterol level: Less than 200 mg/dL
 - LDL cholesterol: Less than 100 mg/dL
 - HDL cholesterol: 50 mg/dL or higher for women; 40 mg/dL or

higher for men

- Triglycerides: Less than 150 mg/dL
- Blood pressure: Less than 120/80 mmHg

Always talk to your Bridgeway doctor about how you are feeling. If you do not have a Bridgeway doctor, call Member Services and we will help you find one.

HAC

1-866-516-7224

Tempe, AZ 85282

Suite 201

1501 W. Fountainhead Parkway

BRIDGEWAY HEALTH SOLUTIONS

PPSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

It's Never Too Late to Quit!

Are you ready to quit smoking? Help is here. Our Tobacco Cessation program can help you stop smoking for good. It's easy to join the program. Call Bridgeway's toll-free number: 1-866-516-7224.

You can also get help from the Arizona Smokers' Helpline. Call 1-800-556-6222. Or visit their website at ashline.org. There's no cost for this help.

Information For Pregnant Women

If you are pregnant and need help or support, get in touch with the Arizona Department of Health Services/Women, Infant and Children (WIC) hot line.

WIC can refer you to low- or no-cost services. Find the nearest WIC office by calling 1-800-252-5942. Or check online at azwic.gov.

You may also want to talk to your doctor about being tested for HIV/AIDS. Getting tested is just one of many ways you can help make sure you and your baby are healthy.

HIV/AIDS testing, counseling and treatment for HIV are available to all pregnant women. Just make an appointment with a family planning doctor. You don't need a referral.

If you have questions, call Member Services at 1-866-516-7224.

Time Frame Guidelines

How long you have to wait for care can affect your health and your mood. That's why we have guidelines to help you get appointments and care in a good amount of time. These standards improve your care and the service you receive.

PRIMARY CARE APPOINTMENT TIMELINE

When you call for:	You should be seen by your doctor:
Adult and child routine/regular care	Within 21 days of request
Adult and child urgent care	Within 2 days of request
Adult and child emergency care	Same day of request

SPECIALIST REFERRALS APPOINTMENT TIMELINE

When you call for:	You should be seen by your doctor:
Adult and child routine/regular care	Within 45 days of referral
Adult and child urgent care	Within 3 days of referral
Adult and child emergency care	Within 24 hours of referral

DENTAL APPOINTMENT TIMELINE

When you call for:	You should be seen by your doctor:
Child routine/regular care	Within 45 days of request
Child urgent care	Within 3 days of request
Child emergency care	Within 24 hours of request

MATERNITY CARE APPOINTMENT TIME PERIODS

When you:	You should be seen by your doctor:
Are in your first trimester	Within 14 days of request
Are in your second trimester	Within 7 days of request
Are in your third trimester	Within 3 days of request
Have a high-risk pregnancy	Within 3 days of identifying

How about when you are in the waiting room? You shouldn't have to wait for more than 45 minutes, except when the doctor has an emergency and isn't available.

Pautas de periodo de tiempo

La cantidad de tiempo que tiene que esperar para que lo atiendan puede afectar su salud y su estado de ánimo. Es por esa razón que tenemos pautas para ayudar a que usted tenga las citas y la atención en una buena cantidad de tiempo. Estos estándares mejoran su atención y el servicio que recibe.

PERIODO DE TIEMPO DE UNA CITA PARA ATENCIÓN PRIMARIA

Quando usted llama para:	El médico debería verlo:
Atención de rutina/regular para un adulto o un niño	Dentro de los 21 días calendario de la solicitud
Atención de urgencia para un adulto o un niño	Dentro de los 2 días calendario de la solicitud
Atención de emergencia para un adulto o un niño	El mismo día de la solicitud

PERIODO DE TIEMPO DE UNA CITA PARA DERIVACIÓN A ESPECIALISTA

Quando usted llama para:	El médico debería verlo:
Atención de rutina/regular para un adulto o un niño	Dentro de los 45 días de la derivación
Atención de urgencia para un adulto o un niño	Dentro de los 3 días de la derivación
Atención de emergencia para un adulto o un niño	Dentro de las 24 horas de la derivación

PERIODO DE TIEMPO PARA CITA DENTAL

Quando usted llama para:	El médico debería verlo:
Atención de rutina/regular para un niño	Dentro de los 45 días calendario de la solicitud
Atención de urgencia para un niño	Dentro de los 3 días calendario de la solicitud
Atención de emergencia para un niño	Dentro de las 24 horas de la solicitud

PERIODO DE TIEMPO DE UNA CITA PARA ATENCIÓN PRENATAL

Quando usted:	El médico debería verla:
Está en su primer trimestre	Dentro de los 14 días calendario de la solicitud
Está en su segundo trimestre	Dentro de los 7 días calendario de la solicitud
Está en su tercer trimestre	Dentro de los 3 días calendario de la solicitud
Tiene un embarazo de alto riesgo	Dentro de los 3 días de detectarlo

¿Qué pasa cuando usted está en la sala de espera? Usted no debería tener que esperar por más de 45 minutos, excepto cuando el médico tiene una emergencia y no está disponible.

¡Nunca es muy tarde para dejar de fumar!

¿Está listo para cambiar? La ayuda está aquí. Nuestro programa para Abandonar el uso de tabaco puede ayudarle a dejar de fumar para siempre. Es fácil participar en el programa. Llame al número gratuito de Bridgeway al 1-866-516-7224.

También puede recibir ayuda de Arizona Smokers' Helpline. Llámenos al 1-800-556-6222. O visite nuestro sitio web en ashline.org. Esta ayuda es gratuita.

Información para mujeres embarazadas

Si está embarazada y necesita ayuda o apoyo, comuníquese con la línea directa del Departamento de Servicios de Salud/Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) de Arizona.

WIC puede derivarla a servicios gratis o de bajo costo. Encuentre la oficina de WIC más cercana llamando al 1-800-252-5942. O chequee en línea en azwic.gov.

También puede hablar con su médico acerca de la prueba para el VIH/SIDA. Hacerse la prueba es sólo una de las muchas maneras en que puede ayudar a asegurar que usted y su bebé están sanos.

Las pruebas para el VIH/SIDA, consejería y tratamiento para VIH están disponibles para todas las mujeres embarazadas. Simplemente haga una cita con un médico de planificación familiar. No necesita una derivación.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al 1-866-516-7224.

What Are EPSDT Services?

Members who are younger than 21 get EPSDT services. This stands for “early periodic screening, diagnostic and treatment.” An EPSDT visit is also known as a well-child visit.

EPSDT visits can begin when the child is 2 days old. They include immunizations and checkups at the doctor. Set up your EPSDT visit by calling your child’s primary care physician (PCP).

Dental visits are part of EPSDT services. They start when kids are about 1 year old. Parents should call their child’s dentist to schedule dental checkups.

It’s important to always stay on time with your child’s immunizations and well-child visits. We can help you set up a visit, find a doctor or dentist and get a ride. Just call Member Services at 1-866-516-7224.

WHEN SHOULD YOU SCHEDULE AN EPSDT VISIT?

AGE GROUP	EPSDT VISIT NEEDED	
Infancy	2 to 4 days	By 1 month
	2 months	4 months
	6 months	9 months
	12 months	
Early Childhood	15 months	18 months
	2 years	3 years
	4 years	
Middle Childhood	5 years	6 years
	8 years	10 years
Adolescence	11 years and then every year until age 21	

DO YOU NEED A RIDE?

We can help you get a ride when you need to see your doctor and you have no way to get there.

Please call Member Services at 1-866-516-7224 to set up a ride. Try to call three days before your doctor visit.

There may be a time when you will need a ride on the same day as your visit. We will try and get a ride for you.

Here are some things you will need to say when you call:

- The date of your doctor visit.
- The time of your doctor visit.
- If you need a ride home after your visit.
- Any special requests (for example, a wheelchair, oxygen or a child car seat).

If you need to cancel your ride, please call us and we will help you cancel your ride.

If you have an emergency and need a ride right away, call 911. Only use this number if you have an emergency.





¿Qué son los Servicios EPSDT?

Los afiliados menores de 21 años reciben servicios EPSDT. Esto significa “examen, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos”. Una visita EPSDT también se conoce como visita de bienestar infantil.

Las visitas EPSDT pueden comenzar cuando el niño tiene 2 años. Éstas incluyen vacunas y revisiones con el médico. Programe su cita EPSDT llamando al médico de atención primaria (PCP) de su hijo.

Las visitas dentales son parte de los servicios EPSDT. Comienzan cuando los niños tienen 1 año. Los padres deberían llamar al dentista de su hijo para programar una revisión odontológica.

Es importante mantenerse al día con las vacunas y las visitas de bienestar de su hijo. Podemos ayudarle a programar una cita, encontrar un médico o dentista y conseguir transporte. Simplemente llame a: Servicios para Miembros 1-866-516-7224.

¿CUÁNDO DEBERÍA PROGRAMAR UNA VISITA EPSDT?

GRUPO ETARIO	SE NECESITA VISITA EPSDT	
Infancia	2 a 4 días	Al 1° mes
	2 meses	4 meses
	6 meses	9 meses
	12 meses	
Niñez temprana	15 meses	18 meses
	2 años	3 años
	4 años	
Niñez media	5 años	6 años
	8 años	10 años
Adolescencia	11 años y luego todos los años hasta los 21 años	

¿NECESITA QUE LO LLEVEN?

Podemos ayudarle a conseguir transporte cuando necesite ver a un médico y no tenga manera de llegar hasta allí.

Llame a Servicios para Miembros al 1-866-516-7224 para programar el transporte. Trate de llamar tres días antes de su visita al médico.

Habrán veces en que necesitará transporte el mismo día de su visita. Trataremos de conseguir el transporte para usted.

Aquí hay algunas cosas que necesitará decir cuando llame:

- La fecha de su visita con el médico.
- La hora de su visita con el médico.
- Si necesita que lo lleven a su casa después de su visita.
- Cualquier pedido especial (por ejemplo, una silla de ruedas, oxígeno o un asiento para niños). Si necesita cancelar el transporte, por favor llámenos y le ayudaremos a cancelar el transporte.

Si tiene una emergencia y necesita transporte inmediatamente, llame al 911. Solamente use este número si tiene una emergencia.

You Have Rights and Responsibilities

You have rights and responsibilities related to your healthcare. It's smart to understand them. We list some of your rights here. There are more. We encourage you to check your member handbook or our website to learn all of them.

Your rights include:

- ☑ Receiving all services that we must provide.
- ☑ Being treated with respect, and with your dignity and privacy in mind.
- ☑ Knowing that your medical record information will be kept private.
- ☑ Being able to ask for and get a copy of your medical records, and to be able to ask that the record be changed or corrected if needed.
- ☑ Being able to file an appeal, a complaint or state hearing.

Your responsibilities include:

- ☑ Asking questions if you don't understand your rights.
- ☑ Keeping your scheduled appointments.
- ☑ Having an ID card with you at your appointments.
- ☑ Always getting in touch with your primary care physician (PCP) first if you have a medical need that isn't an emergency.
- ☑ Telling your PCP if you had care in an emergency room.

A Warning for Spring Cleaning

Outside, the air is crisp and clear, and the sun is shining brightly. Inside, though, it still looks and smells like winter. It's time to tackle your spring cleaning.

If you use bleach, be careful. Bleach fumes can bother your lungs—and even cause lung damage. Bleach is especially toxic if it's mixed with ammonia.

Try these safer cleaning alternatives, from the National Safety Council:

- ➔ **Mold and mildew remover:** scrub with equal parts vinegar and salt.
- ➔ **Toilet bowl cleaner:** baking soda and Castile soap.
- ➔ **Pet-odor remover:** cider vinegar.
- ➔ **Oven cleaner:** 2 tablespoons each of liquid soap and borax in warm water.
- ➔ **Carpet cleaner:** baking soda.
- ➔ **Linoleum cleaner:** 1 cup white vinegar in 2 gallons of water.



Who Doesn't Love SPRING?

Ah, the sounds of spring! A robin's call. Children laughing in the park. And sneezing. Lots and lots of sneezing.

Plus runny noses, watery eyes, ticklish throats and all the other symptoms of springtime allergies!

Allergies make life miserable for more than 54 percent of the U.S. population between the ages of 6 and 59, according to a study published in the *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. Luckily, medications can relieve your allergy symptoms.

But there are many types of allergy medications on the market. Do you need an antihistamine? A decongestant? A nasal spray? A combination of these? Or something else?

What about side effects? Are your allergy remedies safe to use with your other medications?

Talk with your personal physician about your allergies. He or she can help you make a treatment plan, so you can enjoy your spring.

¿A quién no le gusta la **PRIMAVERA?**

¡Ah, los sonidos de la primavera!

El canto de un petirrojo.

Niños riendo en el parque.

Y estornudos. Montones y montones de estornudos.

¡Además de secreción nasal, ojos llorosos, picazón de garganta y todos los otros síntomas de las alergias de la primavera!

Las alergias entorpecen la vida de más del 54 por ciento de la población de Estados Unidos de entre 6 y 59 años, de acuerdo con un estudio publicado en el *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. Afortunadamente las medicinas pueden aliviar sus síntomas de la alergia

Pero hay muchos tipos de medicinas para la alergia en el mercado. ¿Necesita un antihistamínico? ¿Un descongestivo? ¿Un atomizador nasal? ¿Una combinación de éstos? ¿O algo más?

¿Qué pasa con los efectos secundarios? ¿Son los remedios para la alergia seguros para tomar con sus otras medicinas?

Hable con su médico personal sobre las alergias. Él puede ayudarlo a realizar un plan de tratamiento para que pueda disfrutar su primavera.

Usted tiene derechos y responsabilidades

Usted tienen derechos y responsabilidades con respecto a la atención de la salud. Es inteligente de su parte comprenderlos. Aquí hay una lista de algunos de sus derechos. Existen más. Lo alentamos a consultar su manual para miembros o nuestro sitio web para aprender sobre todos ellos.

Sus derechos incluyen:

- ☑ Recibir todos los servicios que debemos brindarle.
- ☑ Ser tratado con respeto, teniendo en mente su dignidad y privacidad.
- ☑ Saber que la información en su expediente médico se mantendrá de manera privada.
- ☑ Poder pedir y obtener una copia de su historia clínica y tener la posibilidad de pedir que ésta se modifique o se corrija si es necesario.
- ☑ Tener la posibilidad de presentar una apelación, una queja (reclamo) o una audiencia estatal.

Sus responsabilidades incluyen:

- ☑ Hacer preguntas si no entiende sus derechos.
- ☑ Mantener sus citas programadas.
- ☑ Llevar con usted su tarjeta de identificación cuando acuda a sus citas.
- ☑ Siempre comunicarse primero con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene una necesidad médica que no es una emergencia.
- ☑ Comunicarle a su PCP si lo atendieron en una sala de emergencias.

Una advertencia para la limpieza de primavera

Afuera el aire está fresco y claro y el sol brilla luminosamente. Aunque por dentro todavía luce y huele como en invierno. Es hora de comenzar con la limpieza de primavera.

Si usa lejía, tenga cuidado. Los vapores de la lejía pueden afectar sus pulmones e incluso causar daño pulmonar. La lejía es especialmente tóxica si se mezcla con amoníaco.

Pruebe estas alternativas de limpiezas más seguras del Consejo Nacional de Seguridad:

- ➔ **Para sacar el moho:** frotar con partes iguales de vinagre y sal.
- ➔ **Para limpiar la taza del inodoro:** bicarbonato de soda y jabón de Castilla.
- ➔ **Para eliminar el olor de las mascotas:** vinagre de manzana.
- ➔ **Para limpiar el horno:** 2 cucharadas de jabón líquido y 2 de bórax en agua tibia.
- ➔ **Para limpiarla alfombra:** bicarbonato de soda.
- ➔ **Para limpiar linóleo:** 1 taza de vinagre blanco en 2 galones de agua.

USTED PODRÍA NECESITAR UNA VACUNA CONTRA LA GRIPE

Para la mayoría de las personas, la gripe no es un peligro. Pero podría ser algo grave si usted es una persona mayor o si padece una enfermedad. Por eso debería recibir la vacuna contra la gripe para protegerse.

Pregúntele a su médico sobre la vacuna contra la gripe si tiene 65 años o más. O si padece asma, diabetes, VIH/SIDA u otra enfermedad.

La gripe de estación puede suceder a principios de la primavera, por lo tanto usted todavía podría necesitar una vacuna contra la gripe.

Ame a su corazón

Su corazón late aproximadamente 100,000 veces al día, bombeando sangre a través de sus vasos sanguíneos. La sangre brinda alimento y oxígeno a sus células. ¿Cómo puede mostrarle amor a su corazón? Pruebe con estos consejos:

- Haga actividad física durante media hora la mayoría de los días. Disfrute caminar, bailar u otra cosa que lo haga sentirse feliz.
- Elija alimentos saludables. Coma muchas frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa como yogur. Limite la comida chatarra, las frituras o comida con grasa y sal.
- Conozca los números relacionados con su salud. La enfermedad cardíaca no siempre muestra signos. ¿Cómo puede asegurarse de que su corazón está bien? Asegúrese de hacerse las pruebas para conocer su presión arterial y su nivel de colesterol. Aquí le presentamos los números que indican que usted se encuentra en un rango saludable, de acuerdo con la Asociación Americana del Corazón.
 - Nivel total de colesterol en sangre: Menos que 200 mg/dL
 - Colesterol LDL: Menos que 100 mg/dL
 - Colesterol HDL: 50 mg/dL o más alto para las mujeres; 40 mg/dL o más alto para los hombres
 - Triglicéridos: Menos que 150 mg/dL
 - Presión arterial: Menos que 120/80 mmHg

Siempre hable con su médico de Bridgeway sobre cómo se siente. Si no tiene un médico de Bridgeway, llame a Servicios para Miembros y le ayudaremos a encontrar uno.

HEALTHY TIP

When you're cleaning your house, remember your medicine cabinet. **Throw out any expired products.** Replace depleted supplies of bandages, pain relievers and other first-aid items.

SUGERENCIA SALUDABLE

Quando esté limpiando su casa, recuerde el armario de las medicinas. **Deseche todos los productos que hayan expirado.** Reponga las reservas de vendas, analgésicos y otros artículos de primeros auxilios que se le hayan acabado.



Published by McMurry. © 2010. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. © 2010. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. McMurry no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.

