



# healthspans

WINTER 2009



## ARE YOU LOOKING OUT FOR YOUR HEALTH?

Turn the page for ways to prevent future problems.

Consulte la contraportada para información en español.



## Diabetes in Your Family

**D**oes someone in your family have diabetes? He or she might need to make some healthy changes. Your family can help.

Write down the health goals for your loved one. Help him or

her take small steps. When your family member reaches a goal, do something special. This will show that his or her health matters to you.

Does your family member

need to be more active? It's easier to get in shape if other people join you. Choose something you can do as a family. Maybe you can walk in a local park, or dance to music. Or try taking a fitness class together.

Does your loved one need to eat better? Try healthy versions of favorite recipes. Prepare food together to make it fun. Don't be afraid to try something new, like a strange vegetable. Be brave! You might like it.

HAC

1-866-516-7224

Tempe, AZ 85282

Suite 201

1501 W. Fountainhead Corporate Park

BRIDGEWAY HEALTH SOLUTIONS

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

## ASK THE DOCTOR

**Q:** My doctor says I have diabetes. Now he wants me to get an HbA1c test. What is that?

**A:** Your blood carries glucose (sugar) and insulin (a hormone) through your body. They bring energy to your cells. Insulin “unlocks” a cell for glucose. Then glucose can give its energy to the cell.

If you have diabetes, insulin does not do its job. Then glucose builds up in the blood. Sometimes glucose builds up over many years. That can cause problems such as a stroke or kidney failure.

If you have diabetes, you test your glucose levels daily. Then you might take medication to help keep glucose at a good level for your body. Every few months, your doctor also tests your blood. This is called an HbA1c test.

The HbA1c test shows your glucose levels over the past few months. Your doctor uses your daily tests and HbA1c tests to decide how to treat you. If your HbA1c test shows that your glucose builds up often, you might need to change your medication or diet.

# Information for Pregnant Women

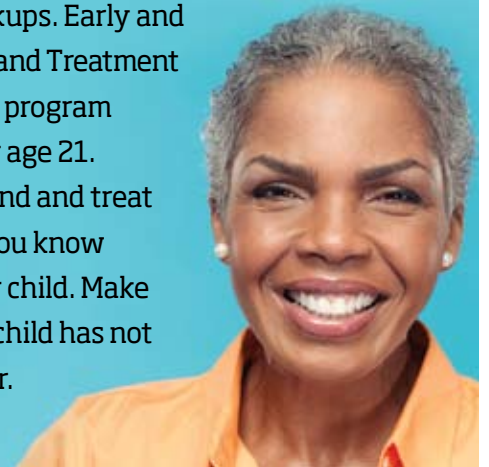
If you are pregnant and need assistance or support services, you may contact the Arizona Department of Health Services/Women, Infant and Children (WIC) hotline. WIC can refer you to low- or no-cost services. You can find the nearest WIC office by calling 1-800-252-5942 or online at [azwic.gov](http://azwic.gov).

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 to 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 provider; you do not need a referral. If you have questions, call Member Services at 1-866-516-7224.

## You Should Know ...

→ **Watch the Antibiotics** Did your doctor give you drugs called antibiotics? Take them exactly as directed. Do not stop taking the drugs early if you feel better. And don't share them. If you skip doses, the germs can become stronger. Then they can make you very sick. If many people skip doses, the germs will become so strong that the drugs won't work.

→ **EPSDT Reminders** You can help your child stay well and keep from getting sick. You can do this by taking your child to the doctor even when he or she is well. Your doctor wants to see your children for regular checkups. Early and Periodic Screening, Diagnosis, and Treatment (EPSDT) is a preventive health program for Bridgeway members under age 21. The EPSDT program helps to find and treat health problems early. It lets you know about special services for your child. Make an appointment today if your child has not seen the doctor in the last year.



# Información para mujeres embarazadas

Si está embarazada y necesita asistencia o servicios de apoyo, puede contactar a la línea de ayuda del Departamento de Servicios de Salud/Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) de Arizona. WIC puede derivarle a servicios de bajo o ningún costo. Puede encontrar la oficina de WIC más cercana llamando al 1-800-252-5942 o en línea en [azwic.gov](http://azwic.gov).

Puede que también desee hablar con su médico acerca de realizarse una prueba de VIH/SIDA. Realizarse una prueba es solamente una de varias formas en las que puede ayudar a asegurar su salud y la de su bebé. Todas las mujeres embarazadas pueden acceder a pruebas de VIH/SIDA, asesoría y tratamiento del VIH. Sólo haga una cita con un proveedor de planificación familiar; no necesita una derivación. Si tiene preguntas, llame a Servicios al Afiliado al 1-866-516-7224.

## Lo que debería saber ...

→ **Tenga cuidado con los antibióticos** ¿Su médico le dio medicamentos llamados antibióticos? Tómelos exactamente como se lo indiquen. No deje de tomar los medicamentos antes de lo debido, incluso si se siente mejor. Y no los comparta. Si se saltea dosis, los gérmenes pueden volverse más fuertes. Así, puede enfermarse seriamente. Si muchas personas se saltan dosis, los gérmenes se volverán tan fuertes que los medicamentos no funcionarán.

→ **Recordatorios de EPSDT** Puede ayudar a que su hijo permanezca sano y evitar que se enferme. Puede hacer esto llevando a su hijo/a al médico, incluso cuando se encuentra bien. Su médico desea ver a sus hijos para hacerles evaluaciones periódicas. Evaluación Temprana y Periódica, Diagnóstico y Tratamiento (EPSDT, por sus siglas en inglés) es un programa de medicina preventiva para afiliados de Bridgeway menores de 21 años. El programa EPSDT ayuda a identificar y tratar problemas de salud de manera temprana. Le permite saber acerca de servicios especiales para su hijo. Haga una cita hoy si su hijo/a no ha visitado al médico durante el último año.

## PREGÚNTELE AL MÉDICO

**P:** Mi médico dice que padezco diabetes. Ahora quiere que me haga una prueba de HbA1c. ¿Qué es eso?

**R:** Su sangre transporta glucosa (azúcar) e insulina (una hormona) a través del organismo. Éstas le proporcionan energía a las células. La insulina “abre” una célula para que entre la glucosa. Luego la glucosa puede aportar su energía a la célula.

Si padece diabetes, la insulina no hace su trabajo. Por lo tanto, la glucosa se acumula en la sangre. Algunas veces, la glucosa se acumula durante muchos años. Eso puede causar problemas como un accidente cerebrovascular o insuficiencia renal.

Si padece diabetes, debe medir sus niveles de glucosa diariamente. Luego, es posible que tenga que tomar medicamentos para ayudarle a mantener la glucosa a niveles sanos para su cuerpo. Cada pocos meses, el médico también le realiza análisis de sangre. Esto se llama una prueba de HbA1c.

La prueba de HbA1c muestra los niveles de glucosa de los últimos meses. El médico usará sus pruebas diarias de HbA1c para decidir cómo tratarlo. Si su prueba de HbA1C muestra que su glucosa se acumula con mucha frecuencia, es posible que tenga que cambiar sus medicamentos o su dieta.



## ¿ESTÁ CUIDANDO SU SALUD?

Dé vuelta a la página para conocer formas de prevenir problemas futuros.



# Diabetes en su familia

¿Alguien de su familia padece diabetes? Él o ella tendrá que hacer algunos cambios por el bien de su salud. Su familia puede ayudar.

Anote los objetivos de salud de su ser querido. Ayúdelo a

dar pequeños pasos. Cuando su familiar logre un objetivo, haga algo especial. De esa forma, le demostrará que su salud le importa.

¿Su familiar necesita estar más activo? Es más fácil estar

en forma si otras personas se le unen. escoja algo que puedan hacer todos en familia. Tal vez podrían caminar en un parque cercano o bailar. O intentar tomar juntos una clase de acondicionamiento físico.

¿Su ser querido necesita alimentarse mejor? Intente versiones saludables de sus recetas favoritas. Preparen juntos la comida para hacer la divertida. No tenga miedo de probar cosas nuevas, como un vegetal extraño. ¡Sea valiente! Podría gustarle.

## DO YOU HAVE OTHER INSURANCE?

Make sure your doctor and pharmacy have all of your health insurance information. If you have insurance other than Bridgeway, your other insurance will pay first. After your other insurance pays, Bridgeway pays the rest.

## ¿TIENE USTED OTRO SEGURO?

Asegúrese de que su doctor y farmacia tengan toda la información sobre su seguro de salud. Si tiene un seguro distinto de Bridgeway, su otro seguro pagará primero. Después de que su otro seguro pague, Bridgeway paga el resto.

 **MEMBER SERVICES**  
**SERVICIOS PARA EL AFILIADO**  
**1-866-516-7224**



Published by McMurry. © 2009. 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. Derechos de autor, © 2009. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

