



healthspans



WOMEN, LEARN HOW TO
CATCH CANCER EARLY,
WHEN IT'S EASIEST TO TREAT.
READ MORE, INSIDE.

FALL 2009



WOMEN'S HEALTH

Think Pink for Breast Cancer

Does it seem like there are a lot of pink ribbons around town? October is Breast Cancer Awareness Month. Pink ribbons show support for breast cancer research and treatment. There is very good news for people with breast cancer these days. A doctor's

exam or mammogram can catch it very early. If cancer is caught very early and treated, a patient is almost sure to survive.

Even better, you can help prevent breast cancer. First, avoid alcohol and smoking. Then, try to walk, jog, swim, dance or play ball for at least

30 minutes every day. Eat vegetables, fruits and whole grains. Avoid meats, fried foods and sweets. Finally, ask your doctor what you should weigh. Talk with your doctor about how to lose weight if you are overweight.

HBA

1-866-516-7224

Tempe, AZ 85282

Suite 201

1501 W. Fountainhead Parkway

BRIDGEWAY HEALTH SOLUTIONS

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

WHY DO I FEEL SO DOWN?

Many people feel sad. Sometimes sadness lasts for a few days. But feeling sad for weeks or months may mean you are depressed. Depression is a real illness. A doctor can help you recover from it.

Depression does not look the same for every person. A young person who is depressed may not feel or act the same as an older person. Men and women feel depression differently.

Do you have any of these symptoms?

- Feeling sad, down, hopeless or worthless.
- Crying for no reason.
- Sleeping poorly or sleeping more than normal.
- Finding it hard to concentrate or make decisions.
- Losing or gaining weight without trying.
- Being easily annoyed.
- Losing interest in sex.
- Thinking of killing yourself.

If you feel these symptoms every day for two weeks, make an appointment to see your doctor for help.

Be a Germ Stopper!

As the weather gets cooler, everyone spends more time indoors. That makes it easy to share germs. Germs can cause everything from the flu to yucky stomach problems. Give germs the one-two punch with these tips:

- 1. Scrub your hands.** Each time you sneeze or cough into your hand, wash your hands with soap and warm water.
- 2. Scrub your home (and work).** Germs can live for a long time on doorknobs, desks, counters and phones. Wash these surfaces with soap and water at least once a day. Also, clean your towels and bedding weekly in hot water.

Remember: If you have a fever and a sore throat, or you are coughing or vomiting, stay home from work. Call your doctor if you need a note to stay out of work and get better.



QUESTIONS? CALL US!
1-866-516-7224



Stop the SWINE FLU

The H1N1 flu (swine flu) is causing illness around the world. To keep it from spreading, learn what to do if someone in your family gets sick.

THE SYMPTOMS:

- Fever
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Body aches
- Headache
- Chills
- Tiredness
- Diarrhea
- Vomiting

If people in your house have a fever plus two more symptoms from the list above, they may have the flu. These people should stay home from work and school, and away from other people, until the fever is gone. They should cover their coughs and sneezes with a sleeve or a tissue. They should also wash their hands with soap and warm water each time they cough or sneeze.

The Tests Women Need

Each year when you see your doctor or OB/GYN, you get the same tests. There is a pelvic exam and a Pap test. Your doctor will feel your breasts to be sure there are no lumps. You should also talk to your doctor about getting tested for sexually transmitted diseases (STDs). Here's what you should know about these tests:

CERVICAL CANCER SCREENING

Three years after the first time you have sex, you should have an exam and a Pap test. Each year after that, repeat the tests. In the exam, the doctor feels your uterus and ovaries for problems. For the Pap test, the doctor takes a sample of cells from your cervix with a tiny brush. The Pap test is the best way to find cervical cancer. After you turn 30, your doctor may tell you to have Pap tests every two or three years.

BREAST CANCER SCREENING

The doctor will feel your breasts and underarms in an up-and-down or circular pattern. The doctor is looking for any lumps that should be tested for cancer. If you are age 40 or over, you should also have a mammogram. This is a special X-ray of the breast. It finds tumors when they are very small.

STD SCREENING

If you are sexually active, talk to your doctor about STD testing. When you find out about STDs, you can prevent serious problems. Your doctor can check for STDs during your pelvic exam. He or she might also order blood tests to check for diseases.

Is It Time for a HealthChek?

The HealthChek (EPSDT) exam is a federally mandated healthcare service available to Medicaid-eligible people from birth through age 20. The goal of HealthChek exams is to keep children and teens healthy by giving exams early and on a set schedule. During a HealthChek exam, the doctor will conduct a physical exam of your child and check your child's mouth and eyes. The doctor will check his or her height and weight and talk to you about his or her eating habits, activities and ways to prevent illness or injury and how to keep your child healthy. The doctor will also give your child any needed shots and test your child's hearing. He or she may order blood tests for lead levels (lead poisoning) and iron levels (anemia).

When should my child have a HealthChek/EPSDT visit?

<p>UNDER AGE 1</p>		<p>Birth, 1, 2, 4, 6 and 9 months</p>
<p>AGE 1 TO 2</p>		<p>12, 15, 18, 24 and 30 months</p>
<p>AGE 3 THROUGH AGE 20</p>		<p>Every year</p>

EPSDT STANDS FOR:

EARLY: checking your child's health as soon as possible with a primary care physician (PCP).

PERIODIC: making an appointment and taking your child to his or her PCP for regular scheduled visits (see table at left).

SCREENING: special tests or regular exams for your child to keep him or her healthy.

DIAGNOSIS: determining if your child has any health problem(s).

TREATMENT: treating your child's health problem(s).





MUJERES, APRENDAN CÓMO
DETECTAR EL CÁNCER
A TIEMPO, CUANDO ES MÁS FÁCIL
DE TRATAR LEA MÁS, ADENTRO.



LA SALUD DE
LAS MUJERES

Piense en rosado para el cáncer de mama

¿Pareciera que hay montones de moños rosados por la ciudad?

Octubre es el mes de concientización acerca del cáncer de mama. Los moños rosados muestran nuestro apoyo a la investigación y tratamiento para el cáncer de mama. Actualmente hay buenas noticias para las personas con cáncer de mama. Un examen médico o mamografía puede detectarlo muy temprano. Si el cáncer se detecta muy temprano y se trata, es casi seguro que el paciente sobrevivirá.

Aún mejor, usted puede ayudar a prevenir el cáncer de mama. Primero, evite fumar y consumir alcohol. Después, trate de caminar, trotar, nadar, bailar o jugar a la pelota por los menos 30 minutos todos los días. Coma vegetales, frutas y granos enteros. Evite las carnes, las comidas fritas y los dulces. Finalmente, pregúntele a su médico cuál debería ser su peso. Hable con su médico acerca de cómo adelgazar si tiene sobrepeso.

¿POR QUÉ ME SIENTO TRISTE?

Muchas personas se sienten tristes. Algunas veces la tristeza dura varios días. Pero sentirse triste por semanas o meses podría indicar que usted está deprimido. La depresión es una verdadera enfermedad. El médico puede ayudarlo a recuperarse.

La depresión no se manifiesta de la misma manera en todas las personas. Una persona joven con depresión tal vez no se sienta o se comporte de la misma manera que una persona mayor. Los hombres y las mujeres sienten la depresión de manera diferente.

¿Tiene usted algunos de estos síntomas?

- Se siente triste, decaído, desesperanzado o despreciable.
- Lloro sin motivo.
- Duerme mal o duerme más de lo normal.
- Tiene dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Pierde o gana peso sin proponérselo.
- Se siente molesto con facilidad.
- No tiene interés en el sexo.
- Piensa en quitarse la vida.

Si siente estos síntomas todos los días por dos semanas, haga una cita con su médico para que lo ayude.


¡Conviértase en un exterminador de gérmenes!

Con la llegada de los días más fríos, todos pasamos más tiempo adentro. Esto hace que sea más fácil compartir los gérmenes. Los gérmenes pueden causar todas las enfermedades, desde la gripe hasta desagradables problemas estomacales. Derribe a los gérmenes de dos golpes siguiendo estos consejos:

- 1. Restriegue sus manos.** Cada vez que estornude o tosa en sus manos, lave sus manos con jabón y agua tibia.
- 2. Restriegue su casa (y lugar de trabajo).** Los gérmenes pueden vivir por largo tiempo en los tiradores de las puertas, los escritorios, los mostradores y los teléfonos. Lave estas superficies con jabón y agua al menos una vez al día. También lave las toallas y ropa de cama una vez por semana con agua caliente.

Recuerde: Si tiene fiebre y dolor de garganta, o tiene tos o vómitos, quédese en su casa. Llame a su médico si necesita una nota para faltar al trabajo y mejorarse.



 **Restriegue la palma y el dorso de sus manos, hasta las muñecas y debajo de las uñas.**



¿PREGUNTAS? ¡LLÁMENOS!
1-866-516-7224

Buenas noticias para las mujeres

Cada año cuando usted consulta a su médico u obstetra/ ginecólogo, le hacen las mismas pruebas. Hay un examen pélvico y la prueba de Papanicolau. Su médico examinará sus senos para asegurarse de que no haya bultos. Usted debería preguntarle a su médico para hacerse las pruebas que diagnostican enfermedades de transmisión sexual (STD por su sigla en inglés). Aquí está lo que debería saber sobre estas pruebas:

PRUEBAS DE DETECCIÓN PARA EL CÁNCER CERVICAL

Tres años después de la primera vez que tuvo relaciones sexuales, usted debería realizarse un examen pélvico y una prueba de Papanicolau. Cada año después de esto, repita las pruebas. En el examen, el médico examina su útero y ovarios para ver si hay problemas. Para el Papanicolau, el médico toma una muestra de células del cuello del útero con un pequeño cepillo. El Papanicolau es la mejor manera para detectar el cáncer cervical. Después de los 30 años, su médico podrá indicarle que se realice pruebas de Papanicolau cada dos o tres años.

PRUEBAS DE DETECCIÓN PARA EL CÁNCER DE MAMA.

El médico palpará sus senos y axilas con movimientos circulares o de arriba hacia abajo. El médico busca bultos que deberán ser analizados para saber si son cancerosos. Si usted tiene 40 años o más, debería hacerse también un mamograma. Esta es una radiografía especial de los senos. Detecta tumores cuando son muy pequeños.

PRUEBAS DE DETECCIÓN PARA ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Si usted es sexualmente activa, hable con su médico sobre las pruebas para diagnosticar enfermedades de transmisión sexual. Cuando usted se informa sobre las enfermedades de transmisión sexual, puede prevenir serios problemas. Su médico puede controlar estas enfermedades durante su examen pélvico. El médico podría también indicarle pruebas de sangre para controlar estas enfermedades.

Detengamos la gripe porcina

La gripe H1N1 (gripe porcina) está ocasionando enfermedad por todo el mundo. Para evitar el contagio, aprenda qué hacer si alguien en su familia se enferma.

LOS SÍNTOMAS:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Cansancio
- Diarrea
- Vómitos

Si alguien en su casa tiene fiebre además de dos o más síntomas de la lista anterior, tal vez tenga gripe. Estas personas deberían quedarse en la casa y no asistir al trabajo ni a la escuela, y permanecer lejos de otras personas hasta que la fiebre haya desaparecido. Deberán cubrirse con la manga o un pañuelo al toser y estornudar. También deberán lavarse las manos con jabón y agua tibia cada vez que estornuden o tosan.

¿Es momento para un HealthChek?

El examen HealthChek (EPSDT) es un servicio de atención de la salud exigido por el gobierno federal disponible para las personas elegibles para Medicaid desde el nacimiento hasta los 20 años. La meta de los exámenes HealthChek es mantener a los niños y adolescentes saludables sometiéndolos a exámenes a tiempo y en un cronograma fijo. Durante un examen HealthChek, el médico realizará un examen físico de su hijo y revisará la boca y ojos de su hijo. El médico revisará la altura y peso de su hijo y hablará con usted acerca de sus hábitos alimenticios, actividades y forma de prevenir enfermedades o lesiones y cómo mantener a su hijo saludable. Asimismo, el médico le dará a su hijo cualquier vacuna que necesite y examinará la audición de su hijo. El médico puede pedirle que le haga un análisis de sangre para ver los niveles de plomo (envenenamiento con plomo) y hierro (anemia).

¿Cuándo debe mi hijo ir a consulta para realizarse un examen HealthCheck/EPSTD?

<p>MENOS DE 1 AÑO</p>		<p>Nacimiento, 1, 2, 4, 6 y 9 meses</p>
<p>DE 1 A 2 AÑOS</p>		<p>12, 15, 18, 24 y 30 meses</p>
<p>DE 3 HASTA LOS 20 AÑOS</p>		<p>Todos los años</p>

EPSDT (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) SON LAS INICIALES DE:

TEMPRANO: revise la salud de su hijo tan pronto como pueda con un médico de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés).

PERIÓDICO: hacer una cita y llevar a su hijo a su médico de atención primaria para consultas regulares programadas (ver tabla anterior).

EXAMEN: pruebas especiales o exámenes regulares para que su hijo se mantenga saludable.

DIAGNÓSTICO: determinar si su hijo tiene algún(os) problema(s) de salud.

TRATAMIENTO: tratar el(los) problema(s) de salud de su hijo.

