



# healthspans

SPRING 2009



## WANT TO EAT BETTER?

Look inside for tips on choosing the right foods for good health.

Consulte la contraportada para información en español.



## Give Your Baby a Smart Start

**W**hen you're pregnant, your health affects your baby's health. That's why you need to take good care of yourself before and during your pregnancy. Here's how:

**Get enough folic acid.** Folic acid is an important vitamin found in many foods, like orange juice and broccoli. It may help prevent birth defects. Ask your doctor about prenatal vitamin pills.

**See your doctor as soon as you think you are pregnant.** You will need regular checkups.

**Eat well.** Choose foods like fruits, vegetables, whole grains and low-fat milk products.

**Don't smoke, drink alcohol or take drugs.** These habits can cause birth defects.

**If you are pregnant, join our START SMART for Your Baby™ program.**

You can earn gifts if you enroll six weeks before your baby is born. Call 1-866-516-7224 today to enroll or visit [start-smartforyourbaby.com](http://start-smartforyourbaby.com).

HAC

1-866-516-7224

Tempe, AZ 85282

Suite 201

1501 W. Fountainhead Corporate Park

BRIDGEWAY HEALTH SOLUTIONS

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

## ASK ABOUT HEALTH

### I want to eat healthier. How can I do that?

Good for you! Eating healthy is a great way to stay well. It's so important, the government created guidelines to help you choose the right foods. Here are a few suggestions:

- Eat two cups of fruit and two and a half cups of vegetables every day. Choose a variety of colors: dark green, orange, red and blue. For example, try spinach, tomatoes or blueberries.
- Eat three or more servings of grains each day. Choose foods with the words "whole grain" in the ingredients list. Try to avoid white bread, white rice and plain pasta.
- Have three cups of milk, cheese or yogurt daily. Always choose fat-free or low-fat dairy foods.
- Use "good" fats. The fats in olive or canola oil are good fats. Fish and nuts contain good fats too. Avoid saturated fat and trans fat in fried foods, snack foods and stick margarine.

## How We Can Help You

Bridgeway has a MemberCONNECTIONS™ Program to help members find the resources they need. We offer help by letting members know about health practices that prevent disease. We also connect members to quality healthcare and community social services. MemberCONNECTIONS can help you get social services. These social services can help you with food, housing and clothing. If you would like more information, please call Member Services at 1-866-516-7224.

## Control Your Asthma And Enjoy Spring!

**S**pring is just around the corner. It is time to get back to the great outdoors! Pollen levels and other asthma triggers increase during spring. Take a look at the following tips to help you enjoy the season:

- ➔ **Take your medicine like your doctor ordered.**  
This is important to do even when you do not have any symptoms.
- ➔ **Keep windows closed to keep pollen out of the home.**
- ➔ **Do outdoor exercise or chores in the morning.** Use your quick-relief inhaler 15 to 20 minutes before you exercise.
- ➔ **Check on pollen and ozone levels in your local news.**  
Try to stay inside when levels are high.
- ➔ **Contact your Nurtur asthma Health Coach if you have any questions.**



Nurtur is a program that can help you manage your asthma. Call to enroll:

**Member Services**  
**1-866-516-7224**

## Cómo podemos ayudarle

Bridgeway tiene un Programa, MemberCONNECTIONS™ para ayudar a los miembros a encontrar los recursos que necesitan. Ofrecemos ayuda haciéndoles saber a los miembros sobre las prácticas relativas a la salud que previenen enfermedades. También conectamos a miembros con servicios sociales comunitarios y atención de la salud de calidad. MemberCONNECTIONS puede ayudarle a obtener servicios sociales. Estos servicios sociales pueden ayudarle con alimentos, alojamiento y vestimenta. Si desea más información, llame a Servicios para miembros al 1-866-516-7224.

## ¡Controle su asma y disfrute de la primavera!

**L**a primavera está muy cerca. ¡Es hora de regresar al maravilloso aire libre! Los niveles de polen y otros desencadenantes del asma aumentan durante la primavera. Lea estos consejos que le ayudarán a disfrutar de la temporada:

- ➔ **Tome sus medicamentos de la manera que su médico se lo ordenó.** Es importante hacer esto incluso cuando no tiene síntoma alguno.
- ➔ **Mantenga las ventanas cerradas para que el polen no entre en el hogar.**
- ➔ **Haga ejercicios al aire libre o quehaceres domésticos por la mañana.** Use su inhalador de alivio rápido 15 a 20 minutos antes de hacer ejercicio.
- ➔ **Esté al tanto de los niveles de polen y ozono anunciados en el noticiero local.** Intente permanecer dentro de su casa cuando los niveles sean altos.
- ➔ **Comuníquese con su Entrenador de salud para manejar el asma de Nurtur si tiene alguna pregunta.**



Nurtur es un programa que puede ayudarle a manejar su asma. Llame para inscribirse:

**SERVICIOS PARA  
EL AFILIADO**

**1-866-516-7224**

## HAGA PREGUNTAS SOBRE LA SALUD

### Quiero comer más sano. ¿Cómo puedo hacerlo?

¡Bien por usted! Comer sano es una excelente forma de mantenerse bien. Es tan importante que el gobierno creó pautas que le ayudarán a elegir los alimentos adecuados. Aquí le presentamos algunas ideas:

- Coma dos tazas de fruta y dos tazas y media de verduras todos los días. Elija una variedad de colores: verde oscuro, anaranjado, rojo y azul. Por ejemplo, pruebe con espinaca, tomates o arándanos.
- Coma tres o más porciones de cereales a diario. Elija alimentos que contengan el término “integral” en la lista de ingredientes. Intente evitar el pan blanco, el arroz blanco y las pastas regulares.
- Ingiera tres tazas de leche, queso o yogur a diario. Siempre elija lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Ingiera grasas “buenas”. La grasa del aceite de oliva o de colza es buena. El pescado y los frutos secos también contienen grasas buenas. Evite las grasas saturadas y trans que poseen las comidas fritas, bocadillos y margarina en barra.



## QUIERE ALIMENTARSE MEJOR?

Vea adentro para indicaciones sobre cómo escoger las comidas ideales para la buena salud.



## Haga que su bebé tenga un buen comienzo

**C**uando está embarazada, su salud afecta la salud de su bebé. Por eso, usted necesita cuidarse muy bien antes y durante su embarazo. Aquí le decimos cómo hacerlo:

### Ingiera suficiente ácido fólico.

El ácido fólico es una vitamina

importante que se encuentra en muchos alimentos, como el jugo de naranja y el brócoli. Puede ayudarle a prevenir defectos congénitos. Pregúntele a su médico sobre las pastillas vitamínicas prenatales.

**Consulte a su médico en cuanto piense que está embarazada.**

Usted necesitará chequeos generales regulares.

**Coma bien.** Elija alimentos como frutas, verduras, productos integrales y lácteos bajos en grasa.

**No fume, no beba alcohol ni consuma drogas.** Éstos pueden causar defectos congénitos.

**Si está embarazada, únase a nuestro programa START SMART for Your Baby™.** Puede obtener obsequios si se inscribe seis semanas antes de que nazca su bebé. Llame al 1-866-516-7224 hoy mismo para inscribirse o visite [startsmartforyourbaby.com](http://startsmartforyourbaby.com).

### NEED A LIFT?

Do you need transportation to your appointment? Contact Member Services at 1-866-516-7224 to schedule a ride. Please remember, transportation needs to be scheduled 48 hours in advance.

### ¿NECESITA QUE LO LLEVEN?

¿Necesita un medio de transporte para asistir a su consulta? Comuníquese con Servicios para Miembros al 1-866-516-7224 para programar un viaje. Recuerde: debe programar el transporte con 48 horas de anticipación.



 **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.

