

Winter 2017

Caring for Mom: *Before and After Baby*

Seeing the doctor regularly is one of the best ways to make sure both you and your baby stay healthy.

Checking in

See your doctor as soon as you think you may be pregnant. Keeping up with regular checkups during your pregnancy will help the doctor find and treat any problems early.

Checkups do not end when your baby is born. You will also need to see your doctor within 3 to 8 weeks after you have had your baby. This is the time to talk to your doctor about family planning.

If you are feeling especially sad or think you may be depressed, talk to your doctor about getting help.

Safe at home

It's best for babies to sleep on their backs during their first year. It reduces the risk of sudden infant death syndrome (SIDS). You should also keep any blankets,

pillows or stuffed animals out of your baby's sleeping area.

Make sure no one smokes in your home or around your baby. Smoke also raises a baby's risk of SIDS.

For your baby, for yourself

Checkups can help your baby get a healthy start. Keeping your own health in mind will help you be the best mom you can be.

Health Net Access members who are pregnant can get special care from an OB nurse or a social worker through the Health Net Access Case Management program. To obtain services and request assistance during your pregnancy, please call **1-866-609-3743**.

Sources: American Academy of Pediatrics; Department of Health and Human Services; March of Dimes



Hopper
Helping kids learn how to stay healthy and fit.

Flu and Pneumonia Shots

Help your family stay ahead of illness. Ask your doctor about these vaccines:

- **Flu shot.** Everyone in your family who is 6 months old and older may be able to get an annual flu shot.

- **Pneumonia shot.** Seniors, certain children and people with health problems may need this vaccine.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services

Stories Inside

- 2 Opioid addiction: Get the facts
- 2 Get tested! Find out what screenings are right for you
- 3 Find resources in your community

AZ
NW5012928X100
HNA-Q4-2017

Health Net Access
PO Box 9103
Van Nuys, CA 91409-9103

 **Health Net
Access™**

Standard
U.S. Postage
PAID
Platteville, WI
Permit No. 7



Know the Facts about Opioid Addiction

Has your doctor given you opioids to relieve chronic pain? If so, here are a few things you should know.

Opioids are powerful drugs. How powerful are they? Medicines like hydrocodone, oxycodone, oxymorphone, and fentanyl are often used to ease severe pain in people with cancer or who are in hospice care. You should be very careful to use them only as directed.

Opioids can be addictive. They are good at easing pain over the short term. They may not work as well over the long term. When they start to affect you less, you might be tempted to take more pills than you should. That can lead to addiction.

Opioids can be deadly. People who misuse opioids are at risk for overdose. In 2014, most fatal overdoses involved an opioid of some kind.

What you can do

See your doctor regularly while taking opioids. Let him or her know about any side effects or worries you have.

Also, ask your doctor about nonopioid methods of pain relief, such as:

- Physical therapy.
- Exercise.
- Mental health therapy.
- Injections.

Sources: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention

Screening Tests: They Are Worth It!

Screening tests are a key part of staying healthy. Screening tests can spot trouble well before you have symptoms. Often, if you find a problem early, it may be easier to treat.

This chart lists the key screening tests. Be sure to talk with your doctor about what is right for you.

Screening	When
Breast cancer	After age 40 get a mammogram every year and at any age if considered necessary.
Cervical cancer	When sexually active, get a cervical cancer screening test each year. After testing normal for 3 years, testing may be less often.
Chlamydia	After age 24, annual screenings are recommended if sexually active, or talk to your doctor about your level of risk.
Colorectal cancer	Start at age 50. There are different tests. Screening schedules depend on the test you have.
Prostate cancer	Talk with your doctor to see if screening is right for you.

Sources: Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. Preventive Services Task Force

NWS012928XL00 Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona.

Information in **Health Net Access News** comes from a wide range of medical experts. Models may be used in photos and illustrations. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Health Net Access deaf or hard of hearing members can reach us by giving the **711** operator Health Net's toll-free number, **1-888-788-4872**.

Community Resources Can Help

There are lots of programs to help Arizona families. The programs below may be able to help your family.

Women, Infants and Children (WIC)

WIC is for low-income women who are pregnant or breastfeeding and children up to age 5. WIC provides breastfeeding support, nutrition education and help with buying healthy food. To find a clinic near you, call 1-800-252-5942 or go to www.azdhs.gov/azwic and click on *Find a Clinic*.

Arizona Early Intervention Program (AzEIP)

AzEIP is for families with children ages 0 to 3 years old who have disabilities or developmental delays. AzEIP services aim to help improve children's emotional growth and development. To learn more, call (602) 532-9960 or visit www.azdes.gov/azeip.

Community Bridges, Inc.

Community Bridges offers behavioral health programs, which include prevention, education and treatment services, throughout Arizona. See more at: <http://communitybridgesaz.org> or call 1-877-931-9142 for 24/7 access to care.

Head Start

Head Start offers educational programs for children up to 5 years old from low-income

families. Head Start helps prepare kids for school. It covers areas such as health, education and social needs. To learn more, call (480) 464-9669.

First Things First Family Resource Centers

There are First Things First Family Resource Centers all over Maricopa County that serve families with children ages 0 to 5 years old. The Family Resource Centers have programs to help you:

- Build your child's language and reading skills.
- Support your family's health and nutrition.
- Connect to other community resources.

To find the Family Resource Center nearest to you, visit www.familyresourceaz.org.

AHCCCS Renewal

Is it time to renew your AHCCCS benefits? Go to www.healtharizona.gov. If you have questions, call 1-855-HEA-PLUS (1-855-432-7587).



Pregnant? Get Tested for HIV

HIV is a serious disease. And moms with HIV can pass it to their unborn babies. So it is best to get tested. If you do have HIV, early treatment can keep the disease from spreading to your baby. Counseling is available to you if your results are positive.

Ask your doctor about testing for HIV at your first prenatal appointment. It is best to do it early in the pregnancy. Your doctor may also recommend the test during your third trimester if:

- You have not been tested yet.
- You are at high risk for HIV.

It's never too late

Being tested late in pregnancy is better than not being tested at all. Medicines given during labor could help lessen the risk of passing HIV to the baby during birth.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

Lisa Pasillas-Le
We're part of your health team.

Discrimination *Is against the Law*

Health Net Access (HNA) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. HNA does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

HNA:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters.
- Provides written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact HNA Member Services at **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

If you believe that HNA failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with the Chief Compliance Officer. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. Your grievance must be in writing and must be submitted within 180 days of the date that the person filing the grievance becomes aware of what is believed to be discrimination. Submit your grievance to: HNA Chief Compliance Officer, 1230 W. Washington St., Suite 401, Tempe, AZ 85281. Fax: **1-866-388-2247**, email: chross@centene.com.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail at U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave. SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, or by phone: **1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**.

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

La Discriminación *Es contra la Ley*

Health Net Access (HNA) cumple con las leyes federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo. HNA no excluye a las personas ni las trata en forma distinta debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

HNA:

- Proporciona, sin cargo alguno, ayudas y servicios a las personas con discapacidades para que se comuniquen en forma eficaz con nosotros, como intérpretes de lenguaje de señas calificados.
- Proporciona información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos).
- Proporciona, sin cargo alguno, servicios de idiomas a las personas cuyo idioma primario no es el inglés, como intérpretes calificados e información por escrito en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios a los Afiliados de HNA al **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Si considera que HNA no ha proporcionado estos servicios o que ha discriminado de otra manera con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo, puede presentar una queja ante el Director General de Cumplimiento (Chief Compliance Officer). Puede presentar la queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Su queja debe estar por escrito y debe presentarla en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que la persona que presenta la queja se percate de lo que se cree que es discriminación. Presente su queja a: HNA Chief Compliance Officer, 1230 W. Washington St., Suite 401, Tempe, AZ 85281. Fax: **1-866-388-2247**, correo electrónico: chross@centene.com.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, electrónicamente mediante el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal a U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave. SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, o por teléfono: **1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**.

Los formularios para presentar quejas se encuentran en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services are available to you at no cost. To communicate with us call **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Navajo

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánífti'go Diné Bizaad, saad bee aká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojí' hódíílnih **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Chinese

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-788-4408 (TTY: 711)**。

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث لغة غير الإنجليزية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-888-788-4408 (رقم هاتف الصم والبكم 711 TTY)**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-788-4408 (TTY: 711)** 번으로 전화해 주십시오.

French

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

German

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Japanese

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-888-788-4408 (TTY: 711)**まで、お電話にてご連絡ください。

Persian

-توجه: اگر به زبانی به غیر از انگلیسی گفتگو می کنید، خدمات تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. برای ارتباط با ما با شماره تلفن **1-888-788-4408 (TTY: 711)** برای کسانی که مشکل شنوایی دارند تماس بگیرید.

Assyrian

للعلم مع التحية: ان لن بريومت همزوت انكلش اخني ماصخ مساعدة. اخني لا شقلخ زوزة. يمصت تلفون دوا رقم . **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Serbo-Croatian

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite **1-888-788-4408 (TTY – Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711)**.

Thai

เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

El Cuidado de la Mamá: *Antes y Después de Tener a Su Bebé*

Las consultas periódicas al médico son una de las mejores maneras de asegurarse de que tanto usted como su bebé se mantengan saludables.

Consultas tempranas

Consulte a su médico tan pronto como piense que puede estar embarazada. Realizarse exámenes médicos periódicos durante su embarazo ayudará al médico a la detección y tratamiento de cualquier problema cuanto antes.

No debe dejar de hacerse exámenes médicos cuando nace su bebé. También necesitará consultar a su médico en un plazo de 3 a

8 semanas después de haber tenido a su bebé. Este es el momento de hablar con su médico acerca de la planificación familiar.

Si se siente muy triste o cree que puede estar deprimida, hable con su médico acerca de cómo obtener ayuda.

Seguros en casa

Es mejor que los bebés duerman boca arriba durante su primer año de vida. Esto reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). También debe mantener mantas, almohadas o animales de peluche fuera del área donde duerme su bebé.

Asegúrese de que nadie fume en su casa o cerca de su bebé. El humo también aumenta el riesgo que corre el bebé de SMSL.

Para su bebé, para usted

Los exámenes médicos pueden ayudar a su bebé a tener un inicio saludable en la vida. Mantener su propia salud en mente le ayudará a ser la mejor madre posible.

Las mujeres embarazadas afiliada a de Health Net Access pueden recibir atención especial de una enfermera obstétrica o de un trabajador social a través del Programa de Administración de Casos de Health Net Access. Para obtener servicios y solicitar ayuda durante su embarazo, llame al **1-866-609-3743**.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Department of Health and Human Services; March of Dimes



Hopper
Ayudamos a los niños a mantenerse saludables y en forma.



En esta edición

- 7 *La adicción a los opiáceos: infórmese*
- 7 *¡Hágase el análisis! Averigüe qué análisis de detección son adecuados para usted*
- 8 *Encuentre recursos en su comunidad*

Vacunas contra la Gripe y la Neumonía

Ayude a su familia a estar un paso adelante de las enfermedades. Pregúntele a su médico sobre estas vacunas:

- **Vacuna contra la gripe.** Todos los miembros de su familia que tengan 6 meses de edad o más pueden recibir una vacuna anual contra la gripe.

- **Vacuna contra la neumonía.** Los ancianos, ciertos niños y personas con problemas de salud posiblemente necesiten esta vacuna.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services

Infórmese sobre la Adicción a los Opiáceos



¿Su médico le ha recetado opiáceos para aliviar el dolor crónico? Si es así, a continuación se detallan algunas cosas que debe saber.

Los opiáceos son medicamentos potentes.

¿Cuán potentes son? Medicamentos como oxycodona, oximorfona y fentanilo se utilizan a menudo para aliviar el dolor intenso en personas con cáncer o para el cuidado de enfermos terminales. Debe tener mucho cuidado de usarlos únicamente como se le indique.

Los opiáceos pueden ser adictivos. Son buenos para aliviar el dolor a corto plazo. Pueden perder eficacia en el largo plazo. Cuando empiecen a hacerle menos efecto, podría sentirse tentado a tomar más pastillas de las que debería. Eso puede llevar a la adicción.

Los opiáceos pueden ser mortales. Las personas que hacen uso indebido de los opiáceos corren

riesgo de sobredosis. En 2014, la mayoría de las sobredosis mortales involucraron un opiáceo de algún tipo.

Qué puede hacer

Consulte a su médico con regularidad mientras esté bajo tratamiento con opiáceos. Hágale saber sobre cualquier efecto secundario o inquietudes que tenga.

También, pregunte a su médico acerca de métodos analgésicos (alivio del dolor) que no involucren opiáceos, tales como:

- Fisioterapia.
- Ejercicio.
- Terapia de salud mental.
- Inyecciones.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention

Pruebas de Detección: ¡Valen la Pena!

Las pruebas de detección son esenciales para conservar la salud. Las pruebas de detección pueden identificar un problema bastante antes de que usted tenga síntomas. A menudo, si encuentra un problema temprano, es posible que sea más fácil de tratar.

En este cuadro encontrará las pruebas de detección claves. Asegúrese de hablar con su médico para saber qué es lo adecuado para usted.

Prueba de detección	Cuándo
Cáncer de mama	Después de los 40 años de edad, hágase una mamografía por año y a cualquier edad, si se considera necesario.
Cáncer de cuello de útero	Si es sexualmente activa, hágase una prueba de Papanicolaou todos los años. Después de obtener resultados normales durante 3 años, puede hacerse las pruebas con menos frecuencia.
Clamidia	Después de los 24 años, se le recomienda que se realice exámenes anuales si es sexualmente activo o que hable con su médico acerca de su nivel de riesgo.
Cáncer colorrectal	A partir de los 50 años. Hay diferentes pruebas. El calendario de pruebas depende de qué prueba se haga.
Cáncer de próstata	Hable con su médico para saber si la prueba de detección es adecuada para usted.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. Preventive Services Task Force

NWS012928XL00 Los servicios por contrato están financiados en parte por un contrato con el estado de Arizona. La información de **Noticias de Health Net Access** viene de una amplia gama de expertos en medicina. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones. Si tiene inquietudes o preguntas acerca de contenido específico que puede afectar a su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

2017 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Los afiliados con discapacidad auditiva de Health Net Access pueden comunicarse por medio de la línea TTY al **1-800-431-0964**.

Los Recursos de la Comunidad Pueden Ser de Ayuda

Hay muchos programas para ayudar a las familias de Arizona. Es posible que los programas a continuación estén disponibles para ayudar a su familia.

Renovación de AHCCCS

¿Es hora de renovar sus beneficios de AHCCCS? Vaya a www.healtharizona.gov. Si tiene preguntas, llame al 1-855-HEA-PLUS (1-855-432-7587).

Women, Infants and Children (WIC)

El Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) es para mujeres de ingresos bajos que están embarazadas o amamantan y para niños de hasta 5 años. El WIC ofrece apoyo para amamantar, educación sobre nutrición y ayuda para comprar alimentos saludables. Para encontrar una clínica cerca de su casa, llame 1-800-252-5942 o vaya a www.azdhs.gov/azwic y haga clic en *Find a Clinic* (Busque una clínica).

Arizona Early Intervention Program (AzEIP)

El programa AzEIP es para familias con niños de 0 a 3 años de edad que tienen discapacidades o retraso madurativo. Los servicios de AzEIP tienen como objetivo ayudar a mejorar el crecimiento y desarrollo emocional de los niños. Para obtener más información, llame (602) 532-9960 o visite www.azdes.gov/azeip.

Community Bridges, Inc.

Community Bridges ofrece programas de salud del comportamiento, que incluyen servicios

de prevención, educación y tratamiento, en todo el territorio de Arizona. Obtenga más en: <http://communitybridgesaz.org> o llame al 1-877-931-9142 para obtener acceso a la atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Head Start

Head Start ofrece programas educativos para niños de hasta 5 años que provienen de familias con bajos ingresos. Head Start ayuda a preparar a los niños para la escuela. Cubre áreas como salud, educación y necesidades sociales. Para obtener más información, llame (480) 464-9669.

Centros de Recursos para la Familia de First Things First

Hay Centros de Recursos para la Familia de First Things First en todo el condado de Maricopa que brindan servicios a niños de 0 a 5 años de edad. Los Centros de Recursos para la Familia tienen programas para ayudarle a:

- Desarrollar las capacidades de lenguaje y lectura de su hijo.
- Apoyar la salud y nutrición de su familia.
- Conectarse con otros recursos de la comunidad.

Para encontrar el Centro de Recursos para la Familia más cercano a su casa, visite www.familyresourceaz.org.



Lisa Pasillas-Le
Formamos parte de su equipo de salud.

¿Embarazada? Hágase el Análisis de VIH

El VIH es una enfermedad grave. Y las madres con VIH pueden transmitirlo a sus bebés por nacer. Por eso, lo mejor es hacerse el análisis. Si usted tiene VIH, el tratamiento temprano puede evitar que la enfermedad le llegue a su bebé. Cuenta con asesoramiento a su disposición si el resultado de su análisis es positivo.

Pídale a su médico que le haga un análisis de VIH en la primera cita prenatal. Lo ideal es hacerlo al principio del embarazo. Su médico también puede recomendarle el análisis durante el tercer trimestre si:

- Aún no se hizo el análisis.
- Tiene alto riesgo de VIH.

Nunca es demasiado tarde

Hacerse el análisis al final del embarazo es mejor que no hacerse nunca. Los medicamentos que se administran durante el trabajo de parto ayudan a disminuir el riesgo de pasar el VIH al bebé durante el nacimiento.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention