

Summer 2017

Healthy Smiles, Healthy Children

Healthy teeth and gums help children speak and eat. And a healthy mouth is linked to better overall health. That is why it is so important that children get good dental care. It is simple:

- 1. Find a dental home.** This is a dentist office you can turn to for all your child's dental needs. Your child can see the dentist before age 1 or when the first tooth appears. To find a dentist that is right for your child, call us at **1-888-788-4408**.
- 2. Get regular preventive care.** Dentists aren't only for help when there is trouble. They also give regular cleanings and checkups that may help prevent problems.
- 3. Stop dental decay at home.** Make sure your children brush their teeth twice a day with fluoride toothpaste. Also be sure they floss

every day and eat healthy foods. Set a good example by doing these things yourself.

Start early with younger children. Avoid sugary drinks, especially in a bottle or sippy cup. Make sure you only put water in the bottle used at night.

- 4. Ask your dentist about fluoride varnish.** It can be applied to your child's teeth to make them stronger.

Sources: American Dental Association; Centers for Disease Control and Prevention



Karen Boyd
We work to make a difference, one member at a time.

Stories Inside

- 2** *Your PCP is the first stop when you need care*
- 3** *Tips for living well with diabetes*
- 4** *Learn the best way to manage your asthma*

 **Health Net
Access™**

AZ
NW5010803XL00
HNA-Q2-2017

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

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



Behavioral Health

Keep both your body and mind healthy. If you have mental health or substance or alcohol abuse problems, there is help. Call the Regional Behavioral Health Authority – Mercy Maricopa Integrated Care at **1-800-564-5465**.

If you have both Medicare and Medicaid with Health Net Access, call us for your mental health needs at **1-888-788-4408**.



Your First Stop for Care

A primary care physician (PCP) is the doctor to see when you need routine care, such as checkups, shots and screenings.

Your PCP can also help you when you are sick or have a minor injury. And your PCP will send you to specialists if needed. Your PCP's name and phone number are on the back of your Health Net Access member ID card. To find a PCP that is right for you, call **1-888-788-4408**.

Call your PCP first when you need medical care. The emergency room (ER) is not for routine care. It is for serious illnesses and injuries.

When is it an emergency?

Reasons to go to the emergency room include:

- A head injury or other serious wound.
- Chest pain.

- Trouble breathing.
- Bleeding that does not stop.
- Loss of consciousness.
- Drooping on one side of the face.
- Weakness in an arm or leg.
- Seizures.
- Severe allergic reactions.
- Major broken bones.
- Coughing or vomiting blood.
- Poisoning.

To learn more about emergencies, visit www.emergencycareforyou.org.

Source: American College of Emergency Physicians

Children and Weight:

Keep Them Healthy

Many children in this country weigh too much. And children who are overweight or obese can get high blood pressure, high cholesterol or diabetes.

Prevention and protection

Try these 4 tips to keep your children healthy:

1. Buy healthy foods. Good choices include fruits and vegetables; whole grains; and lean meat, poultry and fish. After age 2, use low fat milk.

2. Limit screen time. Set limits on how long your children spend watching TV, using the computer and playing video games. Aim for 2 hours a day or less.

3. Move more. Children need about 60 minutes of physical activity every day.

4. Set a good example. Children learn by watching what adults do. So make sure you get plenty of exercise, and make healthy food choices.



To learn more about healthy eating and active living, get the **Fit Families for Life – Be In Charge!**SM home edition. To get a copy at no cost to you, call us at **1-800-804-6074**.

Sources: Academy of Nutrition and Dietetics; National Institutes of Health

Diabetes: 5 Tips for Living Well

If you have diabetes, these 5 steps can help you take control of your disease.

1. Learn everything you can.

- Join a class or a diabetes support group.
- Call **1-800-893-5597** to learn more about the Health Net Access Disease Management Program.

2. Ask your health care team to teach you:

- How to check your blood sugar at home.
- Ways to prevent low blood sugar.
- How foods affect your blood sugar.

3. Make these healthy choices every day:

- Take your medicine, even when you feel fine.
- Exercise for at least 30 minutes daily.
- Eat the foods your doctor or dietitian recommends.
- Brush and floss your teeth twice per day.
- Check your feet for sores.

4. Get these tested regularly:

- Blood pressure – at every visit to your diabetes health care team.

- A1C – twice a year.
- Cholesterol and kidney function – every year.
- Eyes – every year.

5. Get any needed shots.

- Ask your doctor if you need a pneumonia or hepatitis B shot.
- Every year, be sure to get a flu shot.

Sources: American Diabetes Association; National Diabetes Education Program



Health Net Access numbers

Member Services
1-888-788-4408

Behavioral Health/
Mercy Maricopa
Integrated Care
1-800-564-5465

Medicare/Medicaid
Mental Health
1-888-788-4408

Nurse Advice Line
1-800-893-5597

Health Education
Information Line
1-800-804-6074

Website:
**www.healthnet
access.com**

Asthma: *Have a Plan*

The best way to manage your asthma is with an asthma action plan. Ask your doctor about one.

Your plan is written just for you. It tells you what to do when your asthma acts up and when you need medical help right away.

Easy to use

Action plans often use 3 color-coded zones.
In general:

Green – You are doing well.

Yellow – You are starting to have symptoms.

Red – Your symptoms are getting much worse.

For instance, if you start to have symptoms, that is the yellow zone. Your plan might tell you how much medicine to take and when to take it.



Hopper

*Helping kids learn how
to stay healthy and fit.*

Take your medicine as your doctor tells you. There are 2 types of medicines: rescue and control. Rescue medicines help relieve symptoms right away. Controllers help prevent them. So it is important to take your controller medicines even when you feel fine.

To learn more about the Health Net Access Disease Management Program, call **1-800-893-5597**.

Sources: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology;
American Lung Association

Do You Need Language Assistance?

Health Net Access offers no-cost language services. You can get an interpreter. You can get documents read to you and some sent to you in your language. For help, call us at **1-888-788-4408 (TTY: 711)**. This number is also listed on the back of your ID card. You can find this information on the Health Net Access website at **www.healthnetaccess.com/language-assistance.html**.

NWS010803XL00 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' hearing-impaired members can reach us by giving the **711** operator Health Net's toll-free number, **1-800-431-0964**.

Sonrisas Saludables, Niños Saludables

Los dientes y las encías saludables ayudan a los niños a hablar y comer. Además, una boca sana está relacionada con una mejor salud general. Por eso es tan importante que los niños reciban una buena atención dental. Es simple:

- 1. Busque una clínica dental.** Es un consultorio adonde puede ir para las necesidades dentales de su hijo. Su hijo puede ver al dentista antes de cumplir 1 año de edad o cuando aparezca el primer diente. Para buscar un buen dentista para su hijo, llámenos al **1-888-788-4408**.
- 2. Obtenga atención preventiva regular.** Los dentistas no son solo una ayuda cuando hay un problema. También realizan limpiezas y chequeos regulares que pueden ayudar a prevenir problemas.



Karen Boyd
*Trabajamos para
marcar la diferencia,
un miembro a la vez.*

3. Detenga las caries dentales en el hogar.

Asegúrese de que sus hijos se cepillen los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro. Y también asegúrese de que usen el hilo dental todos los días y coman alimentos saludables. Usted también haga estas cosas y dé un buen ejemplo.

Comience temprano con los niños más pequeños. Evite las bebidas azucaradas, especialmente en biberón o vasito para bebés. Asegúrese de solo poner agua en el biberón que usa a la noche.

4. Pregúntele a su dentista sobre el barniz de flúoruro. Se puede aplicar en los dientes de su hijo para que estén más fuertes.

Fuentes: American Dental Association; Centers for Disease Control and Prevention



Artículos en el Interior

- 6** *Su PCP es la primera parada cuando necesita atención*
- 7** *Consejos para vivir bien con diabetes*
- 8** *Aprenda las mejores formas de controlar su asma*



Salud del

Comportamiento

Mantenga el cuerpo y la mente sanos. Si tiene problemas de salud mental, abuso de sustancias o alcohol, hay ayuda. Llame a la Autoridad Regional de Salud Mental (Regional Behavioral Health Authority) – Mercy Maricopa Integrated Care al **1-800-564-5465**.

Si tiene Medicare y Medicaid con Health Net Access, llámenos por sus necesidades de salud mental al **1-888-788-4408**.



Su Primera Parada para la Atención

Un médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) es el médico que debe ver cuando necesita atención de rutina, como chequeos, vacunas y pruebas de detección.

Su PCP también puede ayudarle cuando está enfermo o tiene una lesión menor. Y su PCP lo enviará a un especialista si es necesario. El nombre y número de teléfono de su PCP están en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net Access. Para encontrar un buen PCP para usted, llame al **1-888-788-4408**.

Llame a su PCP primero cuando necesite atención médica. La sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) no es para atención de rutina. Es para enfermedades y lesiones graves.

¿Cuándo es una emergencia?

Entre los motivos para ir a la sala de emergencias se incluyen:

- Una lesión en la cabeza u otra herida grave.
- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Sangrado que no para.
- Pérdida del conocimiento.
- Parálisis de un lado de la cara.
- Debilidad en un brazo o una pierna.
- Convulsiones.
- Reacciones alérgicas graves.
- Fracturas importantes.
- Tos o vómitos con sangre.
- Intoxicación.

Para más información sobre emergencias, visite **www.emergencycareforyou.org**.

Fuente: American College of Emergency Physicians

Los Niños y el Peso:

Manténgalos Saludables

Muchos niños en este país pesan demasiado. Y los niños que tienen sobrepeso o son obesos pueden tener presión arterial alta, colesterol alto o diabetes.

Prevención y protección

Ponga en práctica estos 4 consejos para mantener a sus hijos saludables:

1. Compre alimentos saludables. Buenas opciones son las frutas y verduras; cereales integrales; y carne magra,

carne de ave y pescado. Después de los 2 años de edad, utilice leche descremada.

2. Limite el tiempo frente a la pantalla. Establezca límites en el tiempo que sus hijos pasan mirando televisión, utilizando la computadora y jugando videojuegos. Trate de que sean 2 horas al día o menos.

3. Muévase más. Los niños necesitan alrededor de 60 minutos de actividad física todos los días.

4. Dé un buen ejemplo. Los niños aprenden al mirar lo que hacen los adultos. Por eso asegúrese de realizar suficiente ejercicio y elegir comidas saludables.

Para saber más sobre la alimentación saludable y la vida activa, obtenga la edición para el hogar de **Familias Sanas Viven Mejor – Be in Charge!**SM. Para recibir una copia sin cargo, llámenos al **1-800-804-6074**.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; National Institutes of Health

Diabetes: 5 Consejos para Vivir Bien

Si tiene diabetes, estos 5 pasos pueden ayudarle a tener el control de su enfermedad.

1. Aprenda todo lo que pueda.

- Únase a una clase o a un grupo de apoyo de diabetes.
- Llame al **1-800-893-5597** para más información sobre el Programa de Manejo de Enfermedades de Health Net Access.

2. Pídale a su equipo de atención médica que le enseñe:

- Cómo controlarse el azúcar en sangre en su casa.
- Formas de prevenir el nivel bajo de azúcar en sangre.

- Cómo la comida afecta al azúcar en sangre.

3. Haga estas elecciones saludables todos los días:

- Tome sus medicamentos aunque se sienta bien.
- Haga ejercicio durante 30 minutos como mínimo todos los días.
- Coma los alimentos que su médico o nutricionista le recomienden.
- Cepíllese los dientes y use hilo dental dos veces por día.
- Contrólese los pies para ver si tiene llagas.

4. Regularmente hágase controles de:

- Presión arterial: en cada visita a su equipo de atención médica de diabetes
- A1C: dos veces al año
- Colesterol y función renal: todos los años
- Ojos: todos los años

5. Aplíquese las vacunas necesarias.

- Pregúntele a su médico si necesita una vacuna contra la neumonía o la hepatitis B.
- Cada año, recuerde aplicarse la vacuna contra la gripe.

Fuentes: American Diabetes Association; National Diabetes Education Program



Números de Health Net Access

Servicios al Afiliado
1-888-788-4408

Salud del Comportamiento/
Mercy Maricopa Integrated Care
1-800-564-5465

Medicare/Medicaid
Mental Health
1-888-788-4408

Línea de Consejos de Enfermería
1-800-893-5597

Línea de Información Educativa de la Salud
1-800-804-6074

Sitio web:
www.healthnetaccess.com

Asma: *Tenga un Plan*

La mejor forma de controlar su asma es con un plan de acción para el asma. Consulte a su médico sobre uno.

Su plan está escrito para usted. Le dice qué hacer cuando su asma no anda bien y cuándo necesita ayuda médica de inmediato.

Fácil de usar

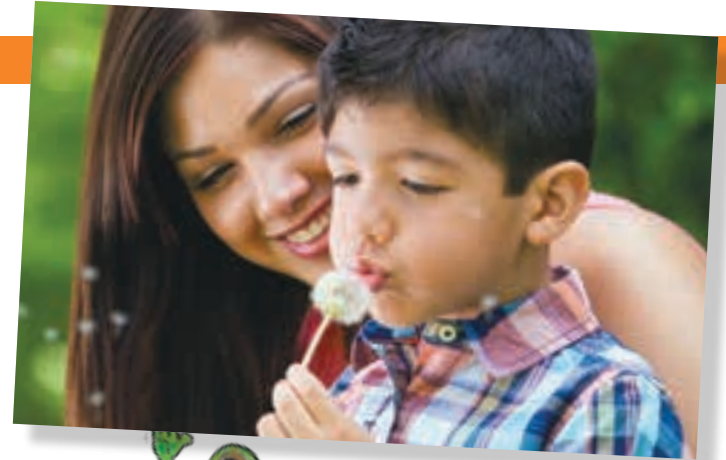
El plan de acción por lo general utiliza 3 zonas con un código de colores. En general:

Verde – se encuentra bien.

Amarillo – comienza a tener síntomas.

Rojo – sus síntomas están empeorando mucho.

Por ejemplo, si comienza a tener síntomas, eso corresponde a la zona amarilla. Su plan puede decirle cuánto medicamento debe tomar y cuándo tomarlo.



Hopper

Ayudamos a los niños a mantenerse saludables y en forma.

Tome sus medicamentos como lo indique su médico. Existen 2 tipos de medicamentos: de rescate y de control. Los medicamentos de rescate ayudan a aliviar los síntomas de inmediato. Los de control ayudan a prevenirlos. Por eso es importante tomar sus medicamentos de control aunque se sienta bien.

Para más información sobre el Programa de Manejo de Enfermedades de Health Net Access, llame al **1-800-893-5597**.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association

¿Necesita Asistencia en Su Idioma?

Health Net Access ofrece servicios de idiomas gratis. Puede obtener un intérprete. Pueden leerle documentos en su idioma, así como enviarle algunos de ellos en su idioma. Para obtener ayuda, llame al **1-888-788-4408 (TTY: 711)**. Este número también está al dorso de su tarjeta de identificación. Encontrará esta información en el sitio web de Health Net Access en **www.healthnetaccess.com/language-assistance.html**.

NWS010803XL00 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.

Para comunicarse con nosotros, los afiliados de Health Net Access con problemas de audición deben darle al operador del **711** el número gratuito de Health Net, **1-800-431-0964**.