

Health Net Access News

Artículos en español en la página 5.

Winter 2016

Caring for Mom: *Before and after Baby*

Being pregnant means taking special care of yourself. 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. Keep up with regular checkups during your pregnancy for a healthy baby and a safe delivery. Those visits help the doctor find and treat any problems early.

Checkups do not end when your baby is born. You will need to see your doctor at least 1 more time 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, let your doctor know. If you have postpartum depression, there is help.

For your baby, for yourself

These 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.

The Health Net Access Healthy Pregnancy program lets you talk to a maternity nurse 24 hours a day, 7 days a week until your baby is 6 weeks old. Join today.

1-800-893-5597.

Sources: Department of Health and Human Services; March of Dimes



Stories Inside

- 2 *Get tested! Find out what screenings are right for you*
- 3 *Find resources in your community*
- 4 *Protect your family with flu and pneumonia shots*

 **Health Net
Access™**

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

AZ
NWS007552X100
HNA-Q4-2016

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44



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.

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

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	Who	When
Breast cancer	Women	Starting at age 40. Get a mammogram every year.
Cervical cancer	Women	When sexually active, get a cervical cancer screening test each year. After testing normal for 3 years, testing may be less often.
Chlamydia	Women	When sexually active, screening is recommended before age 24. After age 24, talk to your doctor about your risk.
Colorectal cancer	Women and men	Start at age 50. There are different tests. Screening schedules depend on the test you have.
Prostate cancer	Men	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

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 growth and learning. To learn more, call **(602) 532-9960** or visit www.azdes.gov/azeip.

Children's Rehabilitation Services (CRS)

CRS is for children and young adults up to 21 years old with certain health conditions and health care needs. CRS helps with medical treatments and support services. To learn more, call **(602) 417-4000** or **1-800-654-8713** or visit www.azahcccs.gov/AHCCCS/initiatives/CareCoordination/CRS.html.

Head Start

Head Start is for children up to 5 years old and pregnant women 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** or visit www.hsd.maricopa.gov/headstart.



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.healtharizonaplus.gov. If you have questions, call **1-855-HEA-PLUS (1-855-432-7587)**.

Hopper
Helping kids
learn how to stay
healthy and fit.



Flu and Pneumonia Shots

Behavioral Health

Health Net Access may now manage your mental health and substance abuse benefits. Learn more about your behavioral health by calling **1-888-788-4408**.

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 a flu shot.

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

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

Health Net Access Numbers

Member Services: **1-888-788-4408**

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

Nurse24SM: **1-800-893-5597**



Health Education Information Line:
1-800-804-6074

Website: **www.healthnetaccess.com**

NWS007552XL00 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.

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Health Net Access' hearing-impaired members may contact us using the TTY line at **1-800-431-0964**. Leave a message, and we will contact you within 24 hours.

Cuidando a las Mamás:

Antes y después del Bebé

Estar embarazada significa cuidarse de forma especial. Ver al médico regularmente es una de las mejores maneras de asegurarse de que usted y su bebé estén saludables.

No se demore

Vea a su médico apenas crea que podría estar embarazada. Siga haciéndose controles regulares durante el embarazo para tener un bebé saludable y un parto seguro. Esas visitas le sirven al médico para detectar y tratar cualquier problema temprano.

Los controles no terminan cuando nace el bebé. Deberá ver a su médico como mínimo 1 vez más dentro de los 3 a 8 semanas después de tener a su bebé. Este es el momento de hablar con su médico sobre planificación familiar. Si se siente especialmente triste, dígaselo a su médico. Si tiene depresión posparto, hay ayuda.

Por su bebé, por usted

Estos controles médicos pueden ayudarle a su bebé a llegar al mundo con salud. Tener en cuenta su propia salud le ayudará a ser la mejor madre que usted puede ser.

Con el programa Healthy Pregnancy de Health Net Access, puede hablar con el personal de enfermería de maternidad



las 24 horas del día, los 7 días de la semana, hasta que su bebé tenga 6 semanas de vida. Inscríbase hoy mismo. **1-800-893-5597.**

Fuentes: Department of Health and Human Services; March of Dimes

Artículos en el Interior

- 6** *¡Hágase pruebas! Averigüe qué pruebas de detección son adecuadas para usted*
- 7** *Busque recursos en su comunidad*
- 8** *Proteja a su familia con vacunas contra la gripe y la neumonía*



¿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.

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 hacérselo 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

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.

<i>Prueba de detección</i>	<i>Quiénes</i>	<i>Cuándo</i>
Cáncer de mama	Mujeres	A partir de los 40 años. Hágase una mamografía cada año.
Cáncer de cuello de útero	Mujeres	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	Mujeres	Cuando son sexualmente activas, se recomiendan pruebas de detección antes de los 24 años. Después de los 24, consulte con su médico sobre su riesgo.
Cáncer colorrectal	Mujeres y hombres	A partir de los 50 años. Hay diferentes pruebas. El calendario de pruebas depende de qué prueba se haga.
Cáncer de próstata	Hombres	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

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.

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 tienen hijos 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 del programa AzEIP apuntan a mejorar el crecimiento y el aprendizaje del niño. Para obtener más información, llame **(602) 532-9960** o visite www.azdes.gov/azeip.

Children's Rehabilitation Services (CRS)

El CRS es para niños y adultos jóvenes de hasta 21 años con determinadas afecciones de salud y necesidades de atención médica. El CRS ayuda con tratamientos médicos y servicios de apoyo. Para obtener más información, llame **(602) 417-4000** o **1-800-654-8713** o visite www.azahcccs.gov/AHCCCS/initiatives/CareCoordination/CRS.html.

Head Start

Head Start es para niños de hasta 5 años y mujeres embarazadas de familias de 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** o visite www.hsd.maricopa.gov/headstart.

Centros de Recursos para la Familia

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.

Renovación de AHCCCS

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



Hopper
Ayudamos a los
niños mantenerse
saludables y
en forma.



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 en su familia desde los 6 meses de vida en adelante tal vez puedan ponerse la vacuna contra la gripe.

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

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

Salud del Comportamiento
Health Net Access ahora puede administrar sus beneficios de salud mental y abuso de sustancias. Obtenga más información sobre la salud del comportamiento llamando al **1-888-788-4408**.

Números de Health Net Access

Servicios al Afiliado: **1-888-788-4408**

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

Nurse24SM: **1-800-893-5597**



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

Sitio web: **www.healthnetaccess.com**

NWS007552XL00 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.

2016 © 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**. Deje un mensaje y lo llamaremos dentro de las 24 horas.