

Medication: *Use It Wisely*

Medicine can save lives. But even the best medicine will not work unless you take it the right way.

That means following instructions on the medicine's label. But labels can be confusing. Make sure to ask your doctor or pharmacist:

- What is my medicine for?
- When should I take it?
- How often should I take it?
- How long should I take it?
- Is there anything I should avoid when taking it? Certain foods? Other drugs? Driving?
- What should I do if I have side effects?

Be sure to finish taking your medication and refill your prescriptions so you do not miss a dose.

Most people ages 65 and older can sign up for Medicare. This government program includes Medicare Part D coverage for prescriptions.

Do you already have Medicare Part D coverage? Make sure you bring your Medicare Part D card with you to the pharmacy and show it to the clerk when getting your medication. To learn more about Medicare Part D, visit www.medicare.gov/part-d.

Sources: Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. Food and Drug Administration



Health Net Access Numbers

Member Services:
1-888-788-4408



Nurse Advice Line: **1-888-788-4408**

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

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

Website: www.healthnetaccess.com

Stories Inside

- 2 Find out what birth control is right for you
- 3 Protect your family from lead poisoning
- 4 Get help to quit smoking

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

AZ
NWS009794XL00
HNA-Q1-2017

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

 **Health Net
Access™**

Preventing STIs

You could have it and not know it. And you could be passing it on to your partner.

A sexually transmitted infection (STI) may have no signs or symptoms. But without treatment, it can cause big problems.

Talk to your doctor about being tested for STIs. And take steps to prevent them too. You can:

- Use a condom when you have sex. Use it the right way. And use a condom every single time.
- Be sure that you and your partner both get tested for STIs.



- Have a committed relationship, where you and your partner have sex only with each other.
- Ask your doctor about vaccines. There are two that can protect you from STIs: the HPV vaccine and the hepatitis B vaccine. STIs can lead to pain, cancer or infertility.

If you find out you have an STI, treatment can help. Call your doctor right away. You should avoid sex while you are being treated for the STI. And tell your partner about it – He or she will need to be tested and treated too. Otherwise, you may end up passing it back and forth to each other.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

Birth Control: What's Right for You?

If you do not want to have a baby right now, talk to your doctor. Your doctor can help you decide what type of birth control is best for you.

These are the main types:

Barrier methods. These prevent pregnancy by blocking a man's sperm. They include condoms, spermicides, diaphragms, and cervical caps. Some barrier methods also protect against sexually transmitted infections (STIs).

Hormonal methods. These work by keeping a woman from releasing an egg. Birth control pills work this way. So do skin patches and vaginal rings.

Long-term methods. These include intrauterine devices (IUDs) and implants. There are two types of IUDs – copper or hormonal – that may be inserted into the uterus. The implant device is a small rod surgically inserted under the skin of the upper arm. Implants and IUDs last from 5 to 10 years, depending on the type.

Natural family planning. With this type of birth control, you do not have sex on certain days – the days when women will most likely get pregnant. These are usually the days around the time a woman's body releases an egg.

Each method of birth control must be used correctly to work. Your doctor can tell you more about each type.

Sources: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes

A Look at ADHD

Is your child restless and excitable? Chances are your child is just an active kid. But for some children, that restlessness goes to an extreme, making school and home life difficult. And that could be ADHD.

If your child does have ADHD, you may notice other signs too:

- daydreaming a lot

- forgetting or losing things
- talking too much
- trouble taking turns
- problems getting along with others
- taking unnecessary risks

ADHD can be hard to live with. But you can help your child succeed at school and in life.

The first step is to talk to your child's doctor. He or she may recommend medication or counseling to help your child manage ADHD.

Each child is different. Work closely with the doctor to tailor a plan especially suited to your child.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

Stay Safe from Lead Poisoning

Lead can damage the brain and nervous system. It can also cause behavior and learning problems, hearing problems, and headaches, and it can slow growth. Unborn children and children under 6 years old are most at risk.

If your house was built before 1978, lead may be found in your home's paint, but it can also be found in soil or water pipes.

Protect your baby and your children from lead by:

- Keeping away from chipped paint.
- Not letting them play in bare soil.
- Washing hands and toys often.

- Making sure you and your children get enough iron, calcium and vitamin C.
- Running water for 15 to 30 seconds before drinking.
- Drinking and cooking with cold water.
- Avoiding dishes with decorative painting.

To learn more, talk to your child's doctor. He or she will give your child a blood lead test at 1 and 2 years old. If you are pregnant, talk to your prenatal care doctor about lead and how to avoid it.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

Angel Nazir
We help improve the health care experience.



Member Handbook

You can see the Health Net Access Member Handbook and Provider Directory online at www.healthnetaccess.com. The Member Handbook tells you about your health plan, how to get care, your rights and responsibilities, and much more! If you would like a copy of the Member Handbook or Provider Directory mailed to you, call Member Services at **1-888-788-4408**.



Make a Plan to Quit Smoking

If you are ready to quit smoking, great! Now it is time to make a plan. No matter how many times you have tried to quit before, this time can be different. These steps may help:

Get ready. Set a quit date that is within the next 2 weeks. Ask family and friends for their support.

Get set. Learn about the different ways to quit. Taking medicine is one way. Nicotine patches or gum are others.

Go! As you quit, keep in mind ways to outsmart cravings. You might try taking a walk, calling a friend or eating carrot sticks.



For more help and support, call the Arizona Smokers' Helpline. You can talk to a quit coach. Or you can go online to develop a quit plan, set goals and track your progress. Talk to a coach today at **1-800-556-6222** or online at www.ashline.org.

Source: U.S. Department of Health and Human Services

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)**. 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.

NWS009794XL00 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 may contact us using the TTY line at **1-800-431-0964**. Leave a message, and we will contact you within 24 hours.

Medicamentos: Tómelos con Prudencia

Los medicamentos pueden salvar vidas. Pero hasta el mejor medicamento no va a funcionar a menos que usted lo tome correctamente.

Eso significa seguir las instrucciones de la etiqueta del medicamento. Pero las etiquetas pueden ser confusas. Asegúrese de preguntarle a su médico o farmacéutico:

- ¿Para qué es mi medicamento?
- ¿Cuándo debo tomarlo?
- ¿Con qué frecuencia debo tomarlo?
- ¿Durante cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Hay algo que deba evitar cuando lo tomo? ¿Ciertos alimentos? ¿Otros medicamentos? ¿Conducir?
- ¿Qué debo hacer si tengo efectos secundarios?

Asegúrese de tomar todo su medicamento y surtir las recetas para no perder ninguna dosis.

La mayoría de las personas de 65 años de edad o más pueden inscribirse en Medicare. Este programa del gobierno incluye cobertura de medicamentos recetados de la Parte D de Medicare.

¿Ya tiene cobertura de la Parte D de Medicare? Asegúrese de llevar la tarjeta de la Parte D de Medicare a la farmacia y mostrársela al empleado cuando obtenga sus medicamentos. Para obtener más información sobre la Parte D de Medicare, visite www.medicare.gov/part-d.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. Food and Drug Administration



Números de Health Net Access

Servicios al Afiliado:
1-888-788-4408

Línea de Consejos de Enfermería: **1-888-788-4408**

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

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

Sitio web:
www.healthnetaccess.com

Artículos en el Interior

- 6 *Averigüe qué método anticonceptivo es adecuado para usted*
- 7 *Proteja a su familia de la intoxicación por plomo*
- 8 *Obtenga ayuda para dejar de fumar*

Prevención de las ITS



Podría tener una infección de transmisión sexual (ITS) y no saberlo. Y podría contagiársela a su pareja.

Es posible que una ITS no presente señales o síntomas. Pero sin tratamiento, puede causar grandes problemas.

Hable con su médico sobre la posibilidad de hacerse un análisis de ITS. Y también tome estas medidas para evitarlas.

Usted puede:

- Usar un condón cuando tenga relaciones sexuales. Úselo de la forma correcta. Y use un condón todas las veces.

- Asegúrese de que usted y su pareja se hagan un análisis de ITS.
- Tenga una relación estable, donde usted y su pareja solo tengan relaciones sexuales entre ustedes.
- Pregúntele a su médico sobre las vacunas. Existen dos que pueden protegerlo de las ITS: la vacuna contra el HPV y la vacuna contra la hepatitis B. Las ITS pueden causar dolor, cáncer o infertilidad.

Si descubre que tiene una ITS, el tratamiento puede ayudar. Llame a su médico de inmediato. Debe evitar tener

relaciones sexuales mientras se trata contra la ITS. Y cuénteles a su pareja, él o ella también tendrá que hacerse un análisis y recibir tratamiento. De lo contrario, posiblemente se la transmitan entre ustedes una y otra vez.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Control de la Natalidad: ¿Qué Es Lo Adecuado para Usted?

Si no quiere tener un bebé en este momento, hable con su médico, quien puede ayudarle a decidir qué tipo de método anticonceptivo es el mejor para usted.

Estos son los principales:

Métodos de barrera. Previenen el embarazo porque bloquean el espermatozoides del hombre. Incluyen condones, espermicidas, diafragmas y capuchones cervicales. Algunos métodos de barrera también protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Métodos hormonales. Funcionan al impedir que la mujer libere un óvulo. Las píldoras anticonceptivas funcionan así, al igual que los parches en la piel y los anillos vaginales.

Métodos de largo plazo. Algunos de ellos son los dispositivos intrauterinos (DIU) y los implantes. Hay dos tipos de DIU (de cobre u hormonal) que se pueden insertar en el útero. El implante es una pequeña varilla que se inserta bajo la piel del brazo mediante cirugía. Los implantes y los DIU duran entre 5 y 10 años, dependiendo del tipo.

Planificación familiar natural. Con este tipo de método anticonceptivo, usted no tiene relaciones sexuales determinados días: los días en los que es más probable que quede embarazada. Generalmente, estos son los días cercanos al momento en el que el organismo libera un óvulo.

Cada método anticonceptivo se debe utilizar correctamente para que funcione. Su médico puede darle más información sobre cada tipo de método anticonceptivo.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes

Analícemos el TDAH

¿Su hijo es inquieto y nervioso? Es probable que solo sea un niño activo. Pero en algunos niños, la inquietud llega a un extremo, lo cual hace que la vida en la escuela y en el hogar se haga difícil. Y eso podría ser el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

Si su hijo tiene TDAH, es posible que también note otras señales:

- sueña despierto con mucha frecuencia

- se olvida o pierde cosas
- habla demasiado
- tiene dificultad para tomar turnos
- tiene problemas para llevarse bien con los demás
- corre riesgos innecesarios

Puede ser difícil vivir con el TDAH. Pero usted puede ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela y en la vida.

El primer paso es hablar con el médico de su hijo, quien puede recomendar medicamentos o asesoramiento para ayudar a su hijo a controlar el TDAH.

Cada niño es diferente. Trabaje de cerca con el médico para elaborar un plan especialmente adaptado a su hijo.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

Manténgase a Salvo de la Intoxicación por Plomo

El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso. También puede causar problemas del comportamiento y el aprendizaje, problemas auditivos y dolor de cabeza, y puede retardar el crecimiento. Los niños por nacer y los niños menores de 6 años de edad son los que corren más riesgo.

Si su casa fue construida antes de 1978, puede haber plomo en la pintura, pero también se puede encontrar en el suelo o en los caños de agua.

Proteja a su bebé y a sus hijos del plomo de esta manera:

- Manténgalos alejados de la pintura descascarada.
- No les permita jugar sobre el suelo descubierto.

- Láveles las manos y los juguetes con frecuencia.
- Asegúrese de que usted y sus hijos consuman una cantidad suficiente de hierro, calcio y vitamina C.
- Deje correr el agua entre 15 y 30 segundos antes de tomarla.
- Beba y cocine con agua fría.
- Evite los platos con pintura decorativa.

Para obtener más información, hable con el médico de su hijo. El médico le hará un análisis de detección de plomo en sangre al año de vida y a los 2 años. Si está embarazada, hable con su médico de atención prenatal sobre el plomo y cómo evitarlo.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Angel Nazir
*Ayudamos a mejorar
la experiencia de
la atención médica.*



Manual para Afiliados

Puede ver el Manual para Afiliados de Health Net Access y el Directorio de Proveedores en línea en www.healthnetaccess.com. El Manual para Afiliados le da información sobre su plan de salud, cómo recibir atención, sus derechos y responsabilidades, ¡y mucho más! Si quiere una copia del Manual para Afiliados o del Directorio de Proveedores que le enviamos por correo, llame a Servicios al Afiliado al **1-888-788-4408**.



Haga un Plan para Dejar de Fumar

Si está listo para dejar de fumar, ¡felicitaciones! Ahora es el momento de hacer un plan. No importa cuántas veces haya tratado de dejar de fumar antes, esta vez puede ser diferente. Estos pasos pueden ayudarle:

¡Preparados! Fije una fecha para dejar de fumar dentro de las próximas 2 semanas. Pida a sus familiares y amigos que le apoyen.

¡Listos! Aprenda sobre las diferentes formas de dejar de fumar. Tomar medicamentos es una de ellas. Los parches o la goma de mascar de nicotina son otras formas.



¡Ya! Durante el proceso, piense en formas de superar la ansiedad. Puede probar con caminatas, llamar a un amigo o comer palitos de zanahoria.

Para obtener más ayuda y apoyo, llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona. Puede hablar con un asesor para dejar de fumar. También puede ver en Internet cómo diseñar un plan para dejar de fumar, fijar objetivos y controlar su progreso. Llame a un asesor hoy mismo al **1-800-556-6222** o comuníquese por Internet en www.ashline.org.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

¿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 asistencia, llámenos al **1-888-788-4408** (TTY). 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.

NWS009794XL00 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**. Deje un mensaje y lo llamaremos dentro de las 24 horas.