



# House Call

A Newsletter for the Members and Friends of University Family Care



## inside this issue:

*En esta edición:*

### page 2

Teen obesity

*La obesidad  
en los adolescentes*

### page 6

Diabetes and  
your heart

*Diabetes y su corazón*

### page 8

Physical exam  
expressway

*Vía gradual de sus  
exámenes físicos*

### pages 10-11

Welcome to  
Warm Health

*Bienvenido a Warm Health*

## AIDS Testing and Pregnancy

HIV testing for AIDS is important for everyone. It is especially important for a pregnant woman to be tested. It is possible to prevent HIV from being passed by a mother to an unborn baby. A mother with HIV can give HIV to the baby during pregnancy, labor, and birth and by breast feeding. Doctors can help a mother to reduce the chance of her child getting the infection. When an infection in the mother is found and treated early she has a good chance of staying healthy to take care of the baby. HIV testing is voluntary, but highly recommended for all pregnant women. Please discuss HIV testing with your doctor. Your doctor can arrange for your test to be done privately or at one of our contracted labs.



If you would like information on HIV testing centers in your community, please contact the Maternal Child Health Department at 1-877-874-3933 option 6. If you would like to talk to the HIV Nurse, call 1-877-874-3933 and press option 8. You can also call the Pima County Health Department at 520-243-7770 or call your local county health department for more information about being tested.

## *Pruebas de SIDA y de el Embrazo*

Las pruebas del VIH para detectar el SIDA son importantes para todos. Es especialmente importante para una mujer embarazada que se haga esta prueba. Es posible prevenir que el VIH se le pase a un feto a través de la madre. Una madre con el VIH le puede transmitir el virus a su bebé durante el embarazo, durante el parto y durante la lactancia. Los médicos le pueden ayudar a una madre para reducir la posibilidad de que su hijo contraiga la infección. Cuando la infección en la madre se encuentra y se somete a tratamiento temprano ella tiene una buena oportunidad de mantenerse saludable para cuidar del bebé. Las pruebas de detección del VIH son voluntarias, pero muy recomendadas para todas las mu-

jes embarazadas. Por favor, hable de las pruebas de detección del VIH con su médico. El médico puede hacer arreglos para que la prueba pueda ser hecha de forma privada o en uno de nuestros laboratorios contratados. Si desea obtener información acerca de los centros para pruebas del VIH en su comunidad, por favor comuníquese a el departamento de salud materno al 1-877-874-3933 opción 6. Si desea hablar con la enfermera de VIH, llame al 1-877-874-3933 y marque la opción 8. También puede llamar al Departamento de salud del condado Pima al 520-243-7770 o llame a su departamento de salud del condado de su localidad para obtener más información acerca de como hacerse la prueba.

# Teen Obesity

Being overweight can be a serious health problem. When people eat more calories than they burn off through exercise, their bodies store them as fat. When people eat more than they should, more and more fat builds up in their bodies, they become overweight and even obese.

One-third of all kids between the ages of 2 and 19 are overweight or obese. Sometimes this is because of family traits, but often it is because of unhealthy food choices (like fast food) and little exercise.

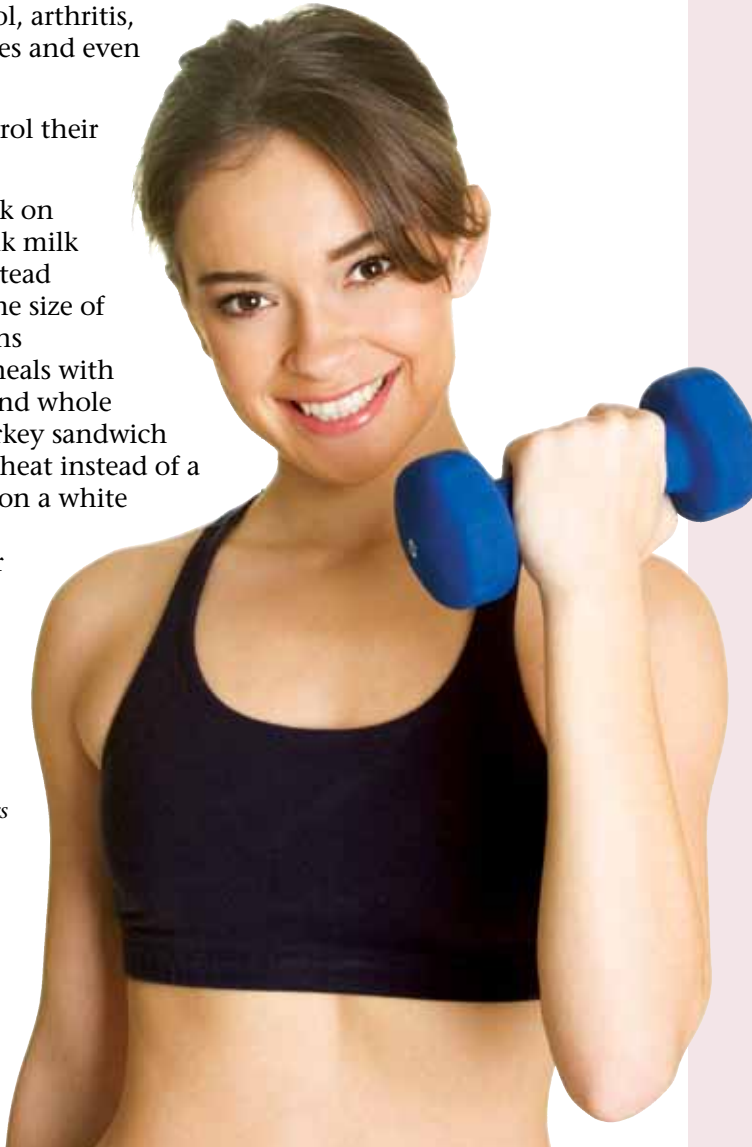
Because teens are growing and developing, it is harder to know if they are overweight. That is why doctors measure their BMI or Body Mass Index. Doctors view a teen as obese when his or her BMI number is higher than the BMI numbers of 95% of other teens the same age and sex. Someone whose BMI number is between 85% and 95% of the BMIs of other teens the same age and sex is overweight.

Obesity is very hard on the body's bones and joints and can make teens tired and uncomfortable. It can also lead to problems like high blood pressure, high cholesterol, arthritis, asthma, diabetes and even depression.

Teens can control their weight by:

- Cutting back on sodas – drink milk or water instead
- Watching the size of food portions
- Choosing meals with lean meat and whole grains (a turkey sandwich on whole wheat instead of a hamburger on a white bun)
- Asking their doctor about daily exercises that will be good for them

Source: The Nemours Foundation (linked from Kids.gov – The official kids' portal for the U.S. government)



## La obesidad en los adolescentes

Sobrepeso puede ser un problema grave de salud. Cuando la gente come más calorías de lo que el cuerpo quema a través del ejercicio, sus cuerpos almacenan esas calorías como grasa. Cuando la gente come más de lo que debe, más grasa se acumula en sus cuerpos, causando sobrepeso y hasta la obesidad.

Una tercera parte de todos los niños entre los 2 a los 19 años de edad padecen del sobrepeso u obesidad. A veces esto es causa de rasgos familiares, pero con frecuencia es a consecuencia de las opciones de alimentos poco saludables (como comida rápida) y falta de de ejercicio.

Porque los adolescents están creciendo y desarrollándose, es más difícil saber si tienen sobrepeso. Por eso los médicos miden su IMC o índice de masa corporal. Los médicos consideran a un adolescente obeso cuando su número de IMC es superior a los números de IMC de 95 % de los otros adolescentes la misma edad y sexo. Alguien adolescente cuyo número de IMC está entre el 85% y el 95% de la IMC de otros adolescentes de la misma edad y sexo, tiene sobrepeso.

La obesidad es muy duro en los huesos y articulaciones del cuerpo y puede hacer que los adolescents se sientan cansados e incómodos. También puede conducir a problemas como la hipertensión arterial, el colesterol alto, el artritis, el asma, la diabetes y hasta la depression.

Pueden controlar los adolescents su peso por:

- Recortar las bebidas gaseosas como la soda-beber agua o leche en su lugar
- Cuidando el tamaño de porciones de alimentos
- Selección de comidas con la carne magra (baja en grasa) y granos integrales (un sandwich de pavo en pan de trigo integral en lugar de una hamburguesa en pan blanco)
- Pedirle a su medico información acerca de ejercicios diarios que pueden ser buenos para ellos

Fuente: The Nemours Foundation (vinculado desde portal Kids.gov – el portal oficial para niños del gobierno de los Estados Unidos)



## Protect Your Child From Lead Poisoning

A child gets lead poisoning by eating small amounts of lead. Lead can hurt children ages six months old to six years old. Lead is found in paint and more often in older houses.

A child could eat tiny pieces of peeling or chipped paint. Lead is also found in water that has come through lead pipes, dirt, dishes and pottery, and even folk medicine such as “Azarcon” and “Greta”.

If you have any questions or concerns about lead exposure, please contact the Arizona Lead Hotline at 1-800-362-0101.

### What Can You Do To Prevent Lead Poisoning?

- Ask your doctor for a blood lead test for your child. Children should be tested at age one and two years old. If your child has not had one, ask your doctor, and tell him what zip code you live in.
- Wash your child’s hands a lot.
- Do not remove lead paint by scraping or sanding.
- Do not give your child powdered medicine such as Greta.
- Do not use old pottery or ceramics from other countries unless it has been tested for lead.
- Some foods help protect the body from lead poisoning. Give your child food that is high in iron, vitamin C and calcium. Some examples are meat, iron rich cereal, pinto beans, oranges, tomatoes, cantaloupe, spinach, broccoli, chile peppers, tofu, milk, and cheese.

If you have more questions, you can talk to your child’s doctor or call Member Services at 1-800-582-8686.

## Proteja a su niño contra el envenenamiento a base de plomo

Un niño obtiene envenenamiento de plomo con el consumo de pequeñas cantidades de plomo. El plomo puede repercutir a niños desde seis meses de edad a los seis años de edad. El plomo se encuentra en la pintura y es más común en casas viejas.

Un niño puede comer pequeños trozos de pintura pelada o cortada. El plomo también se encuentra en agua que ha llegado a través de tuberías de plomo, suciedad, platos y cerámica con plomo incluso medicinas de curanderismo tales como “Azarcon” y “Greta”.

Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca de la exposición al plomo, por favor póngase en contacto con el Arizona Lead Hotline al numero 1-800-362-0101.

### ¿Que puede hacer usted para prevenir el envenenamiento de plomo?

- Pregúntele su médico sobre una prueba de plomo en la sangre para su hijo. Niños deberán ser sometidos a una prueba a las edades de un año y a los dos años de edad. Si su hijo no ha tenido una prueba pregúntele a su médico, y dígame en qué código postal vive.
- Lávele mucho las manos a su hijo.
- No quite la pintura de plomo raspándola o lijándola.
- No le dé a su niño medicina en polvo como Greta.
- No utilice cerámica antigua o cerámica de otros países a menos que se le haya hecho pruebas de plomo.
- Algunos alimentos ayudan a proteger al cuerpo contra el envenenamiento de plomo. Dele a su hijo alimentos altos en calcio, vitamina C y hierro. Algunos ejemplos de estos alimentos son la carne, cereales que contienen hierro, frijoles pinto, naranjas, tomates, melón, espinacas, brócoli, el chile, tofu, leche y queso.

Si tiene más preguntas, puede hablar con su médico o llamar a servicio para miembros al 1-800-582-8686.

### Counseling

Do you need to talk to someone? You can talk to your doctor or call Shawnee, the Behavioral Health Coordinator at 520-874-5214. You can also reach Shawnee by calling Member Services toll-free at 1-800-582-8686.

### Asesoramiento

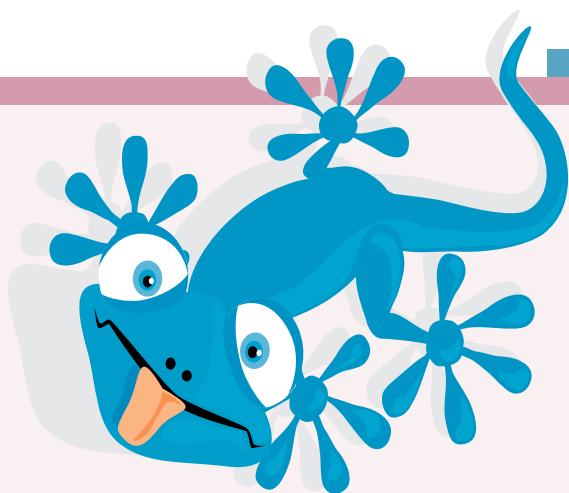
¿Necesita hablar con alguien? Usted puede hablar con su médico o puede llamar a Shawnee, el coordinador de servicios salud comportamental al Tel. 520-874-5214. Usted también puede llamar a Shawnee llamando a Servicios para Miembros sin cargos al Tel. 1-800-582-8686.

W I P E T O O T H P A S T E M B  
 E S N A E L C R Y L M E Y E A R  
 H T M I L K G O O A O A S F A A  
 C E T I B T U P S Q L M T L B C  
 G M S N H E M E M U A A N U R E  
 K L E O T I S R I E R P A O U S  
 F O O D E D U D L E Y T L R S S  
 F M G D E C A Y E A E D A I H O  
 J A W S T S I T N E D L E D M L  
 M O U T H G U A R D C A S E N F

# Kids Corner

At the dentist office, the dentist teaches Paco about good oral health. The dentist used some big words. The dentist helps Paco understand what the words mean. Can you help Paco find the words that he learned at the dentist office?

- |               |                |            |
|---------------|----------------|------------|
| 1. Mouthguard | 8. Milk        | 15. Diet   |
| 2. Dentist    | 9. Brush       | 16. Clean  |
| 3. Sealants   | 10. Floss      | 17. Food   |
| 4. Plaque     | 11. Bite       | 18. Chew   |
| 5. Fluoride   | 12. Decay      | 19. Molar  |
| 6. Smile      | 13. Gums       | 20. Braces |
| 7. Teeth      | 14. Toothpaste |            |



## Esquina de Niños

En la oficina del dentista, el dentista le enseña a Paco sobre la buena salud oral. El dentista utiliza algunas palabras difíciles. El dentista le ayuda a Paco a comprender lo que significan las palabras. ¿Puedes ayudarlo a Paco a encontrar las palabras que aprendió en la oficina del dentista?

- |               |               |             |
|---------------|---------------|-------------|
| 1. Protector  | 8. Leche      | 15. Mascar  |
| 2. Dentista   | 9. Morder     | 16. Muela   |
| 3. Selladores | 10. Caries    | 17. Frenos  |
| 4. Placa      | 11. Encias    | 18. Dieta   |
| 5. Floruro    | 12. Pasta     | 19. Comida  |
| 6. Sonrisa    | 13. Alimentos | 20. Dientes |
| 7. Cepillo    | 14. Limpio    |             |

T S J D S E T N E I D S S M W  
 A Q M B A L E U M K S O O N W  
 C M X B T U V A F D Z N T W D  
 A S O N E R F F Q B K R N J V  
 L Z U E A O L W D O U I E H S  
 P B Y A N U L O F L O S M N X  
 A C R I E C I L J K M A I V U  
 P B T F C P I W I Z G E L U I  
 P R W Q M O F A Y P S R A X S  
 N R O I E L M J S T E B L E V  
 H E L T A V C I F W L C I V E  
 C D C O E T J W D Z L R R T H  
 W R K B D C S D G A A R W U C  
 R O C E R I T I Z C D A S U E  
 R M W P Y C E O T T O B T Z L  
 J I S V U O V T R N R Y Z R Z  
 H F L O R U R O A V E S M Q W  
 T D C P N L K Q R N S D K Q A  
 Y R O M A S C A R L L C U Y E  
 T X Z Y P A S T A U V W D D M



## Keeping your Asthma under Control...

Asthma is a disease that affects the lungs of children and adults. Asthma can cause shortness of breath, chest tightness, coughing and wheezing especially at night or in the morning; these are all called "Asthma Attacks." There are some things in your home and outside of your home that can make your asthma worse like dust, perfumes, mold, pollen, and smoke. If you have asthma or think you may have asthma you should see your doctor. Your doctor will ask you different questions to make sure that he gives you the right medicines and will show you how to use them. Your doctor will also try to help you figure out the different things in or around your home that could make your asthma worse. There is no cure for asthma, but with the right education and treatment you can keep your asthma under control. You will sleep better and breathe better.

*Acknowledgments: Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)*

### Your Baby's Shots

Taking your baby to the doctor is one of the best ways to keep him/her healthy. Start early by taking your baby to their doctor or clinic for shots.

- At each visit, ask your doctor about immunizations. Ask: "Is my child up-to-date on his/her shots"?
- You will get a card that lists the shots your baby gets. Bring this card with you every time you take your baby to the doctor or clinic.
- Ask the doctor when you need to bring your baby back for more shots, and while you are there make your baby's next appointment.

Babies need well-child check-ups at:

- |            |             |
|------------|-------------|
| ■ 2 months | ■ 12 months |
| ■ 4 months | ■ 15 months |
| ■ 6 months | ■ 18 months |
| ■ 9 months | ■ 2 yrs     |

Call your doctor today and ask about your baby's shots. If you need help getting a ride or to schedule an appointment, please call Member Services at 1-800-582-8686.

*Acknowledgments:  
Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)*

### Vacunas de su bebé

Llevar a su bebé al médico es una de las mejores formas para mantenerlo(a) saludable. Empezar temprano en llevar a su bebé a su médico o clínica para sus vacunas.

- En cada visita, preguntele a su médico acerca de las vacunas. Pregunte: ¿"Esta mi hijo actualizado con sus vacunas"?
- Usted recibirá un registro de las vacunas que su bebé obtiene. Traiga este registro con usted cada vez que lleve a su bebé al médico o clínica.
- Pregúnte al médico cuando necesita regresar con su bebé para más vacunas y mientras que está ahí haga la siguiente cita para su bebé.

Los bebés necesitan chequeos de rutina para niños (Well-Child) a los:

- |           |            |
|-----------|------------|
| ■ 2 meses | ■ 12 meses |
| ■ 4 meses | ■ 15 meses |
| ■ 6 meses | ■ 18 meses |
| ■ 9 meses | ■ 2 años   |

Llame hoy a su médico y preguntele acerca de las vacunas de su bebé. Si usted necesita ayuda para obtener un transporte o para hacer una cita, llame al servicio para miembros al 1-800-582-8686.

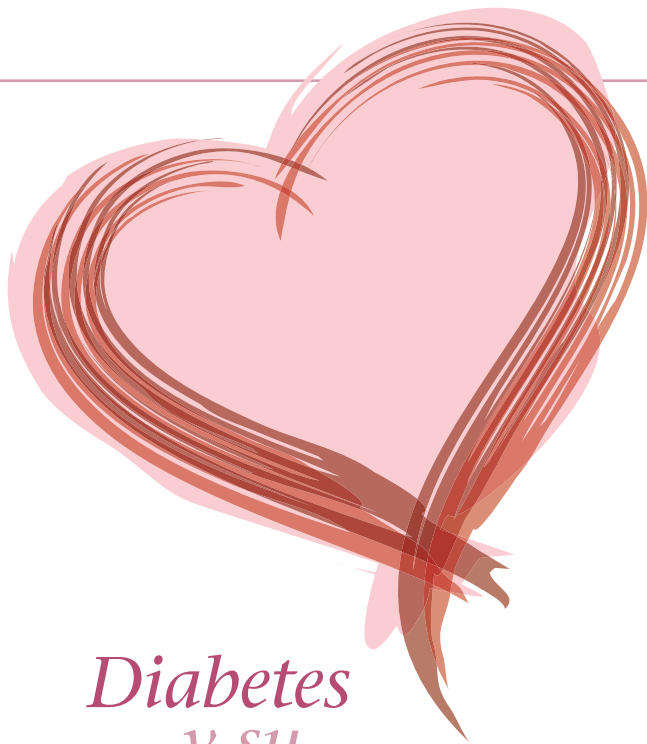
*Reconocimientos:  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/>)*

### Mantenga su asma bajo control...

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones de los niños y adultos. Asma puede causarle dificultad para respirar, opresión en el pecho, tos y sibilancias especialmente en la noche o en la mañana; todos estos se llaman "Ataques de asma". Hay algunas cosas en su casa y fuera de su hogar que pueden empeorar su asma como polvo, perfumes, moho, polen y humo. Si tiene asma o piensa que puede tener asma debe ver a su médico. El médico le hará preguntas diferentes para asegurarse de que él le brinda los medicamentos adecuados y le mostrará cómo utilizarlas. Su médico tratará de ayudarle a usted averiguar las cosas diferentes en o alrededor de su hogar que podría empeorar el asma. No existe cura para el asma, pero con la educación adecuada y el tratamiento puede mantener su asma bajo control. Usted dormirá mejor y respirará mejor.

*Reconocimientos: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/>)*

# Diabetes and your Heart



## Diabetes y su Corazón

Si tiene diabetes, es muy importante cuidar bien su corazón. La enfermedad cardíaca es la causa número uno de muerte temprana para las personas con diabetes. Si usted tiene alguna de las condiciones a continuación, es posible que tenga un alto riesgo de enfermedad cardíaca.

- Niveles de colesterol alto
- Presión sanguínea alta
- El sobrepeso
- Nivel alto de glucosa en la sangre

¿Cuanto tiempo hace que fue al médico? Si usted no ha ido a ver a su médico en el último año, debe hacer una cita ahora. Su médico revisará su presión arterial y su colesterol. Debe revisar su presión arterial cada vez que vaya a ver a su médico y también debe revisar su colesterol una vez al año. Cuando acuda a su cita, no tenga miedo de hacerle preguntas a su médico. Hay muchas cosas que puede hacer para tratar de mantener tu corazón saludable.

- Comer saludable (verduras, frutas, legumbres, granos integrales)
- Comer menos sal y grasa saturada
- Ejercicio
- Hable con su médico acerca de cómo bajar de peso en forma segura
- Dejar de fumar
- Mantener sus niveles del azúcar saludables

Si necesita ayuda para obtener un transporte para ver a su médico o para hacer una cita, puede llamar a servicios para miembros al 1-800-582-8686.

Reconocimientos: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/>)

If you have diabetes, it's very important to take good care of your heart. Heart disease is the number one cause of early death for people with diabetes. If you have any of the below, you may be at a higher risk for heart disease.

- High blood pressure
- High blood glucose levels
- High cholesterol
- Overweight

How long has it been since you went to the doctor? If you have not been to see your doctor in the last year, you should make an appointment now. Your doctor will check your blood pressure and cholesterol. You should have your blood pressure checked every time you go see your doctor and your cholesterol checked once a year. When you have your appointment, don't be afraid to ask your doctor questions. There are lots of different things you can do to try and keep your heart healthy.

- Eat healthy (vegetables, fruits, beans, whole grains)
- Eat less salt and saturated fat
- Exercise
- Talk to your doctor about how to safely lose weight
- Quit smoking
- Keep your blood sugar levels healthy

If you need help getting a ride to see your doctor or to schedule an appointment, you can call Member Services at 1-800-582-8686.

Acknowledgments: Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)

## Cultural Corner

As we grow up, we learn how to think and act from our families and everyone else around us. We're bound together by the same rules and we're part of a larger group of people like us – called a culture. Our culture is usually tied to our race or religion – or it could be where you came from or when you grew up. Whatever it was, you probably think of your culture as normal or right. Most of us do. And guess what? Everybody's right – we're all just different.

But problems can crop up if your cultural beliefs affect how you take care of your health.





## CÁNCER DE PRÓSTATA – lo que los hombres deben saber

Cáncer de próstata es el cáncer más común en los hombres, 1 de cada 6 hombres en algún momento de su vida contraerán esta enfermedad. Si usted tiene más de 45 años o alguien en su familia ha tenido cáncer de próstata, o si es Afro Americano, usted puede tener un riesgo mayor para el cáncer de próstata. Está pendiente si tiene dolor al orinar, dolor en la parte baja de la espalda, o sangre en la orina. La mayor parte del tiempo no hay síntomas con el cáncer de próstata.

Si usted tiene 45 años de edad o más, ¿ya se ha hecho un exámen de próstata? Si no, llame a su médico para hacer una cita. Su seguro se hará cargo de pagar este exámen. El médico hablará con usted acerca de diferentes pruebas que pueden hacerle para detectar el cáncer temprano. Su médico hara todo lo que pueda para respetar su privacidad y para que usted este cómodo. El cáncer de próstata que se encuentra temprano podría salvar su vida.

*Reconocimientos: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/>)*

## PROSTATE CANCER – What Men Should Know

Prostate Cancer is the most common cancer found in men, 1 out of 6 men at some time in their life will get the disease. You could be at a higher risk for prostate cancer if you are 45 or older, someone in your family has had prostate cancer, or if you are African American. Some things to watch for could be pain during urination, lower back pain, or blood in the urine. Most of the time there are no symptoms for prostate cancer.

If you are 45 or older, have you had a prostate exam? If not, call your doctor to make an appointment. Your insurance will pay for this exam. Your doctor will talk to you about the different tests they can give you to catch the cancer early.

Your doctor will do everything he/she can to respect your privacy and make you comfortable. Prostate cancer that is found early could save your life.

*Acknowledgments: Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)*

## Rincón cultural

Al crecer aprendemos a pensar y a actuar de acuerdo a las costumbres de nuestra familia y de todos los demás que nos rodean. Estamos ligados por las mismas reglas y formamos parte de un grupo mayoritario de personas como nosotros, llamado: una cultura. Nuestra cultura generalmente está ligada a nuestra raza o religión también podría ser de donde uno se origina o la época en cuando uno creció. Cualquiera que sea la razón, probablemente piensa que su cultura es normal o a que es la manera correcta. La mayoría de nosotros lo hace. ¿Y adivine que? Todo el mundo tiene razón: somos todos diferentes.

Pero los problemas pueden surgir si sus creencias culturales afectan la manera cómo usted cuida su salud. Por ejemplo, en algunas culturas piensan que es grosero hacerle una pregunta a su médico. Otros piensan que es erróneo discutir problemas de salud con un médico del sexo opuesto.

Por favor, no deje que su cultura le evite el recibir la atención que necesita y merece. Si algo lo detiene, dígame a su médico lo que está pensando. Se sentirá mejor. O llámenos al 1-800-582-8686 con sus preguntas, para cambiar a su médico o para sugerirnos cosas que podamos hacer para que su visita sea mas cómoda. Queremos que usted obtenga la mejor atención posible. Trabajemos juntos para que esto ocurra.

For example, people in some cultures think it's rude to ask your doctor a question. Others think it's wrong to discuss personal health problems with a doctor of the opposite sex.

Please don't let your culture keep you from getting the care that you need and deserve. If something's holding you back, tell your doctor what's on your mind. You'll feel better. Or call us at 1-800-582-8686 with your questions, to change your doctor or to suggest things we can do to make your visit more comfortable. We want you to get the best care possible. Let's work together to make it happen.

# Physical Exam Expressway

Throughout your life you need a number of routine physical exams. These will help you stay on the road to health. Here's a checklist of these exams:

## Birth – 18 Months

- Physical exams to be done at 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15 and 18 months of age
- Height, weight, vision, and hearing checked at each visit
- Tests for anemia and lead poisoning should be done by 1 year
- Initial dental exam by 1 year is encouraged

## 19 Months-12 Years

- Yearly physical exam
- Height, weight, blood pressure, vision, and hearing checked at each visit
- Immunizations as recommended
- Dental exams twice a year

## 13-18 Years

- Yearly physical exam
- Height, weight, blood pressure, vision, and hearing checked at each visit
- Pap test when you begin to be sexually active
- HIV and other sexually transmitted disease (STD) testing are recommended if involved with unprotected sexual relations or IV drug use
- Learn to do a self-breast exam or self-testicular exam and do it once a month
- Immunizations as recommended
- Dental exams twice a year

## 19-39 Years

- Yearly physical exam
- Height, weight, blood pressure, hearing, vision\*, pelvic exam, and breast or testicular exam
- Pap test when you reach age 21 or begin to be sexually active with a repeat test every 1-3 years
- HIV and other STD testing are recommended if involved with unprotected sexual relations or IV drug use
- Monthly self-breast exam or self-testicular exam
- First mammogram between the ages of 35-40
- Immunizations as recommended
- Dental exams twice a year\*

## 40-64 Years

- Yearly physical exam
- Height, weight, blood pressure, hearing, vision\*, pelvic exam (with Pap test every 1-3 years), breast or testicular exam, rectal exam, and prostate exam
- HIV and other STD testing are recommended if involved with unprotected sexual relations or IV drug use
- Cholesterol blood test every 5 years if normal
- Monthly self-breast exam or self-testicular exam
- Mammogram every other year until the age of 50, then once a year
- Test for blood in the stool yearly
- Colon cancer exam after age 50 and as recommended
- Immunizations as recommended
- Dental exams twice a year\*

## 65 Years and Over

- Yearly physical exam
- Height, weight, blood pressure, hearing, vision\*, pelvic exam and Pap test with each exam, breast or testicular exam, rectal exam, and prostate exam
- HIV and other STD testing are recommended if involved with unprotected sexual relations or IV drug use
- Cholesterol blood test every 5 years if normal
- Monthly self-breast exam or self-testicular exam
- Mammograms yearly
- Test for blood in the stool yearly
- Colon cancer exam as recommended
- Immunizations as recommended
- Dental exams twice a year\*

More tests could be recommended according to your special health needs and your family history. Know your family history!

*\*Preventive dental exams and routine vision checks are not covered by AHCCCS after the age of 20.*

*(Adapted from the Road to Health)*



# Vía Gradual de sus Exámenes Físicos

A lo largo de toda su vida usted necesitara varios exámenes físicos de rutina. Ésto le ayudará a permanecer en el camino de la buena salud. Aquí esta una lista de cuando necesitara estos exámenes:

## Desde el nacimiento hasta cumplir los 18 meses de edad

- Exámen físico al mes de nacido, a los dos meses, a los 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses de edad
- Chequeo de estatura, de peso, de la vista, y la audición en cada visita.
- Pruebas para la anemia y envenenamiento por plomo deben hacerse cuando se cumpla un año de edad
- Se sugiere un exámen dental cuando se cumpla un año de edad

## De los 19 meses a los 12 años

- Exámen físico anual
- Chequeo de estatura, de peso, de la vista, y la audición en cada visita
- Las vacunas como se han recomendado
- Exámen dental dos veces al año

## 13-18 años

- Exámen físico anual
- Chequeo de estatura, de peso, de la vista, y la audición en cada visita
- Prueba de Papanicolao cuando comience a ser sexualmente activa
- Se recomienda chequeo de infecciones, incluyendo enfermedades transmitidas sexualmente y el VIH si se ha involucrado en relaciones sexuales sin protección o consumo de drogas intravenosas
- Aprender como hacer un autoexamen de las mamas (senos) o un autoexamen testicular, una vez por mes
- Las vacunas como se han recomendado
- Exámen dental dos veces al año

## 19-39 años

- Exámen físico anual
- Chequeo de estatura, de peso, presión sanguínea, de la vista\*, y la audición en cada visita, exámen pélvico y de las mamas (senos) o exámen testicular
- Prueba de Papanicolao cuando alcance la edad de 21 años, o

- cuando comience a ser activa sexualmente, la prueba debe repetirse de entre 1 a 3 años
- Se recomienda chequeo de enfermedades transmitidas sexualmente y el VIH si se ha involucrado en relaciones sexuales sin protección o consumo de drogas intravenosas
- Hacer un autoexamen de las mamas (senos) o un autoexamen testicular, una vez por mes
- Primera mamografía entre las edades de 35 a 40 años
- Las vacunas como se han recomendado
- Exámen dental dos veces al año\*

## 40-64 años

- Exámen físico anual
- Examen de estatura, de peso, presión sanguínea, la audición, de la vista\*, chequeo pelvico (con prueba de papanicolao entre cada 1 a 3 años), exámen pélvico, exámen de las mamas (senos) o exámen testicular, exámen de próstata y exámen rectal
- Se recomienda chequeo de enfermedades transmitidas sexualmente y el VIH si se ha involucrado en relaciones sexuales sin protección o consumo de drogas intravenosas
- Exámen de sangre para checar el grado de colesterol cada 5 años, si esta normal
- Hacer un autoexamen de las mamas (senos) o un autoexamen testicular, una vez por mes
- Mamografías alternadas, un año si, un año no, hasta la edad de los 50 años, despues de los 50, cada año

- Prueba anual en las heces fecales para detectar sangre
- Exámen de cáncer de colon despues de los 50 y como su médico le indique
- Exámen dental dos veces al año\*

## 65 años o más

- Exámen físico anual
- Exámen de estatura, de peso, presión sanguínea, la audición, de la vista\*, chequeo pélvico y prueba de papanicolao, exámen de las mamas (senos) o exámen testicular, exámen de próstata y exámen rectal
- Se recomienda chequeo de enfermedades transmitidas sexualmente y el VIH si se ha involucrado en relaciones sexuales sin protección o consumo de drogas intravenosas
- Exámen de sangre para checar el grado de colesterol cada 5 años, si esta normal
- Hacer un autoexamen de las mamas (senos) o un autoexamen testicular, una vez por mes
- Mamografías cada año
- Prueba anual en las heces fecales para detectar sangre
- Exámen de cáncer de colon despues de los 50 y como su médico le indique
- Las vacunas como se han recomendado
- Exámen dental dos veces al año

Otros exámenes podrían ser recomendados según sus necesidades de salud y sus antecedentes familiares. Conozca sus antecedentes familiares.

\* Exámenes preventivos dentales y de rutina de la visión no están cubiertos por AHCCCS despues de la edad de 20 años.

(Adaptado de Road to Health)



## Welcome to Warm Health

A service from your care providers at University Family Care

### Quality care you can count on

At University Family Care (UFC), we pride ourselves on providing you with the best care possible. That's why we have enrolled you in Warm Health, our exciting health support service. Warm Health is convenient, caring — and focused on your specific health needs.

### Warm Health — Like a call from a friend

Your Warm Health connection is just a phone call away — a call that comes to you from a trusted source who knows you and understands your health history. Conversations with Mary Beth or Lucy, Warm Health's automated personalities, are useful and fun. And they're targeted to your health needs. With Warm Health, you can count on:

- Health news you can use
- Close contact with your case manager
- Secure connections
- Confidential information
- Convenient call schedule
- Careful and responsive health monitoring
- No cost

### Helping you stay healthy

Warm Health calls keep you closely connected to people who care. You'll get the up-to-date information you need to understand your personal health options and make wise health decisions. Frequent one-on-one support gives you answers to your questions and vital medical support if you need it. All you need to do is listen, learn, and answer a question or two over the phone. If you mention a concern, you'll get a quick call-back from a UFC case manager. Warm Health topics include:

- Pregnancy and postpartum care
- Well-child care
- Dental health
- Immunizations
- Healthy living tips
- Chronic condition management
  - Diabetes
  - Heart disease
  - Lung disease

*"I'm very pleased with the Warm Health service. Mary Beth's calls are crisp and clear and her information is very helpful. Just knowing someone is checking in on me makes me feel good."*

— **Member**

*"Warm Health is a great tool to help me stay in better touch with the members I serve. Instant feedback from members helps me make better use of my time, by focusing on members who need my immediate attention."*

— **Case Manager**

Meet the Warm Health personalities you'll be hearing from soon. We think they'll surprise you. Once you get to know them, they may introduce you to other unique Warm Health personalities to entertain and inspire you.

 Call 800-941-1952 to hear sample calls in English or Spanish

Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona.  
© 2009 Warm Health, Inc.



## Bienvenido a Warm Health

Un servicio que brinda su proveedor de servicios médicos  
University Family Care



### Atención de calidad con la que puede contar

En University Family Care (UFC), nos sentimos orgullosos de brindarle la mejor atención posible. Esa es la razón por la que lo hemos inscrito en Warm Health, nuestro excelente servicio de apoyo a la salud. El servicio de Warm Health es conveniente, solidario y se centra en sus necesidades de salud específicas.

#### Warm Health — Like a call from a friend

Su conexión con Warm Health está a tan solo una llamada telefónica de distancia, una llamada que llega a usted de una fuente confiable que le conoce y que comprende su historial médico. Las conversaciones con Lucy o Mary Beth, los personajes automatizados de Warm Health, son útiles y divertidos. Y están enfocados a sus necesidades de salud. Con Warm Health, usted cuenta con:

- Noticias útiles sobre salud
- Contacto cercano con su administrador de caso
- Conexiones seguras
- Información confidencial
- Horario de llamadas conveniente
- Monitoreo cuidadoso y receptivo de su salud
- Sin costo

#### Ayudarle a seguir sano

Las llamadas de Warm Health lo mantienen conectado a personas que están interesadas. Recibirá información actualizada útil para comprender sus opciones personales de salud y tomar decisiones acertadas. El apoyo uno a uno responde a sus preguntas y le brinda apoyo médico vital si lo necesita. Lo único que debe hacer es escuchar, aprender y responder a una o dos preguntas en el teléfono. Si menciona una preocupación, recibirá una llamada de seguimiento rápida del administrador de caso de UFC. Entre los temas de Warm Health se incluye:

- Atención durante el embarazo y después del parto
- Atención periódica para niños
- Salud dental
- Vacunas
- Consejos para vivir sano
- Cuidado de condiciones crónicas
  - Diabetes
  - Problemas cardíacos
  - Problemas pulmonares

*“Estoy muy contento con el servicio de Warm Health. Las llamadas de Lucy son muy claras y la información que me brinda me ayuda mucho. El simple hecho de saber que alguien llama para saber de mí me hace sentir bien.”*

— **Miembro**

*“Warm Health es una gran herramienta que me ayuda a estar en contacto de manera más eficiente con los miembros a los que yo atiendo. La información instantánea que recibo de los miembros me ayuda a utilizar mejor mi tiempo, ya que me concentro en los miembros que necesitan mi atención inmediatamente.”*

— **Administrador de caso**

Conozca a los personajes de Warm Health que escuchará pronto. Creemos que se sorprenderá. Una vez que los conozca, le presentarán a otros personajes de Warm Health únicos que le entretendrán e inspirarán.

 Llame al 800-941-1952 para escuchar ejemplos de las llamadas en inglés o español

El servicio está financiado en parte bajo un contrato con el estado de Arizona.  
© 2009 Warm Health, Inc.



## EPSDT Services/ Well-Child Visit

A sick child should see a doctor, but what about a healthy child?

Well-child checkups are important, even when children are healthy. Our well-child program provides health checkups and treatment, for kids age 0-20. Every growing child should have each of these well-child checkups.

A well-child checkup includes such things as a physical exam, shots, vision, hearing and other tests, as well as lead screening, and tracking growth and development.

These checkups can help find health problems early so they can be treated. Treatment will keep these problems from possibly becoming more serious.

This is also a good time to ask your child's doctor questions: such as how to receive information about health and safety, diet and food choices, physical activity, sleep habits, behavior, or concerns about learning or family problems.

All services necessary to treat a physical or mental illness found during a well-child exam are covered, and there is no co-pay for these services!

Help **keep** your child healthy and schedule his or her well-child checkup today! Call your child's doctor or Member Services today at 1-800-582-8686 for help getting a ride and making the appointment.

### Ask Me 3 Program

Do you find health information confusing at times? You are not alone. Asking these 3 questions can help you better understand your health when speaking to your doctor.

1. What is my main problem?
2. What do I need to do?
3. Why is it important for me to do this?

Please call Member Services at 1-800-582-8686 if you would like to talk to someone about the Ask Me 3 program.

*References: Partnership for Clear Health Communication*



### Servicios de EPSDT/ Programa Well-Child

Un niño enfermo debe acudir al médico, pero ¿que tal un niño saludable?

Las visitas para el bienestar del niño "well child" son importantes, incluso cuando los niños son saludables. Nuestro programa Well-Child ofrece exámenes médicos de salud y tratamiento para niños de 0 a 20 años de edad. Cada niño en crecimiento debe obtener uno de estos chequeos de salud.

Un chequeo de rutina para los niños incluye: cosas como un examen físico, vacunas, chequeo de la vista, chequeo del oído y otros exámenes, así como la detección de plomo y seguimiento de crecimiento y desarrollo.

Estos exámenes médicos pueden ayudar a detectar problemas de salud temprano por lo que pueden ser tratados a tiempo. El tratamiento evitara que estos problemas se agraven.

### Pregúntame 3

¿Usted encuentra la información de la salud confusa ocasionalmente? Hacer estas 3 preguntas puede ayudarle a entender su salud al hablar con su doctor.

1. ¿Cuál es mi mayor problema?
2. ¿Qué tengo que hacer?
3. ¿Por qué es importante para mí hacer esto?

Llame por favor a servicios de miembros al 1-800-582-8686 si usted quisiera hablar con alguien sobre Pregúntame 3.

*Referencia: Sociedad para la Comunicación Clara sobre Salud*



## Translation Services

It is important for you to know what is going on with your health. If you need a translator for an appointment, we will get one for you. Please call Member Services at least 5 days before your appointment to get help with a translator 1-800-582-8686.

## Servicios de Traducción e Interpretación

Es importante que usted sepa lo que está sucediendo con su salud. Si usted necesita un intérprete para su cita, nosotros obtendremos uno para usted. Comuníquese con Servicios para Miembros al Tel. 1-800-582-8686 por lo menos cinco (5) días antes de la cita para obtener asistencia con un intérprete.

## El cuidado prenatal ayuda a tener bebés más sanos

El cuidado prenatal es la atención de salud que usted recibe durante su embarazo. Esto incluye la evaluación a usted y riesgos a su bebé durante el embarazo, la promoción de la salud y la supervisión a lo largo de su embarazo.

Queremos ayudarle a tener un bebé fuerte y saludable. Es el primer paso para tener un bebé saludable es cuidarse a sí misma durante el embarazo. Para que podamos ayudarle, es MUY importante que vea a un médico de maternidad o una partera que sea enfermera certificada temprano en su embarazo. Llame al departamento de servicio para miembros inmediatamente si experimenta cualquier retraso en obtener atención de cuidado prenatal de cualquier tipo.

El plan ideal para la atención a su embarazo con su médico es:

- Cada cuatro semanas durante las primeras 28 semanas.
- Cada dos a tres semanas hasta las 36 semanas.
- Y luego, cada semana hasta que de a luz.

Si usted todavía no tiene un proveedor de cuidado prenatal, póngase en contacto con servicio para miembros para asistencia en la elección de un proveedor. Puede elegir de cualquiera de nuestros proveedores contratados para darle atención de maternidad.

Es importante obtener atención temprana y a menudo de un médico, las visitas al doctor durante el embarazo ayudan a proteger a su hijo y le pueden ayudar a tener un bebé saludable. Si usted necesita ayuda para hacer una cita con un médico o tiene alguna pregunta, por favor llame a nuestra enfermera de maternidad encargada de la gestión de casos llamando al servicio para miembros al 1-800-582-8686, extensión 8355.

## Prenatal Care Leads to Healthier Babies

Prenatal care is the health care you get during your pregnancy. It includes assessing you and your baby's risk during pregnancy, promoting health, and monitoring you throughout your pregnancy.

We want to help you have a strong and healthy baby. The first step toward having a healthy baby is to take care of yourself during pregnancy. In order for us to help you, it is VERY IMPORTANT you see a maternity doctor or Certified Nurse Midwife early in your pregnancy. Call Member Services immediately if you experience any delay in getting prenatal care of any kind.

The ideal schedule of pregnancy care with your doctor is:

- Every four weeks for the first 28 weeks.
- Every two to three weeks until 36 weeks.
- Then weekly until you deliver.

If you do not already have a maternity care provider, please contact Member Services for assistance in choosing a provider. You may choose from any of our contracted maternity providers.

It is important to get care early and often from a doctor, doctor visits while pregnant help protect your baby and can help you have a healthy baby. If you need help scheduling an appointment with a doctor or have any questions, please call the Maternal Child Health OB Case Manager by calling Member Services at 1-800-582-8686, extension 8355.



# Smoking and your health

**When you have diabetes, it is very important to take care of yourself.  
You may be healthier if you stop smoking.**

## When you smoke:

- You may get cancer
- Your chance of a stroke or heart attack goes up
- Your chance of dying from heart disease or stroke goes up
- Your blood pressure may go up
- Your nerves and kidneys may be damaged
- Foot ulcers may get worse and lead to leg and foot infections
- Your sex life may be affected

## When you stop smoking:

- Your health will improve
- You may add years to your life

If you can stop for 15 years, your chance of heart disease is like someone who never smoked at all!

**Quit smoking...  
and stick with it!**



Stopping smoking is not easy.  
Here are some things that can help:

- Know when and why you smoke
- Find another way to relax
- Get exercise
- Keep your hands busy, with beads or a pen
- Reward yourself when you stick to it
- Ask family and friends to help
- Set a date to quit

*And talk with your doctor about treatments that can help you stop smoking... for good!*

# El hábito de fumar y su salud

**Cuando se tiene diabetes, es muy importante cuidarse. Si deja de fumar, podrá mantenerse más saludable.**

## Cuando fuma:

- Es posible que contraiga cáncer
- Aumentan sus posibilidades de tener un derrame cerebral o ataque cardíaco
- Aumentan sus posibilidades de morir a causa de enfermedad cardíaca o derrame cerebral
- Es posible que su presión arterial aumente
- Es posible que sus nervios y riñones se vean afectados
- Es posible que las úlceras en los pies empeoren y provoquen infecciones en las piernas y los pies
- Es posible que su vida sexual se vea afectada

## Cuando deja de fumar:

- Su salud mejorará
- Puede vivir más años

Si puede dejar de fumar durante 15 años, ¡sus probabilidades de tener una enfermedad cardíaca son como las de una persona que nunca ha fumado en su vida!

**Deje de fumar... ¡y manténgase sin hacerlo!**



Dejar de fumar no es fácil. Algunos de estos consejos pueden ayudarle:

- Sepa cuándo y por qué fuma
- Encuentre otra manera de relajarse
- Haga ejercicio
- Mantenga las manos ocupadas, con abalorios o una pluma
- Recompénsese por lograr mantenerse sin fumar
- Pídale a sus familiares y amigos que le ayuden
- Establezca una fecha para dejar de fumar

*Hable con su médico acerca de los tratamientos que le ayudarán a dejar de fumar... ¡para siempre!*



2701 E. Elvira Rd. • Tucson, AZ 85756

PRESORTED STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
TUCSON, AZ  
PERMIT NO. 2843

## NOTICES

- We have a new member handbook that was mailed to all members. Please look for it in your mail or call Member Services with questions or for an additional copy.
- As a member of University Family Care you need to know your privacy rights. If you would like a copy of University Family Care's Notice of Privacy Practices mailed to you at no cost, please call Members Services.

Member Services is also here to help with your health care needs.

- Find a doctor, clinic or hospital
- Arrange a ride to and from your medical appointments
- Get an interpreter for your medical appointments
- Answer ANY of your benefit questions

**MEMBER SERVICES 1-800-582-8686**

You can also find the Member Handbook and Notice of Privacy Practices by visiting [www.ufcaz.com](http://www.ufcaz.com).

## AVISOS

- Tenemos un nuevo manual para miembros que fue enviado por correo a todos los miembros. Por favor búsquelo entre su correspondencia o llame al servicio para miembros si tiene preguntas o para una copia adicional.
- Como miembro de University Family Care usted necesita saber cuales son sus derechos de privacidad. Si desea que se le envíe una copia del aviso de las prácticas de privacidad de University Family Care se le enviará sin costo a usted, por favor llame al servicio para miembros.

El departamento de servicio para miembros también está aquí para ayudarle con sus necesidades de atención médica.

- Encontrando un médico, clínica u hospital
- Asegurando su transporte hacia y desde sus citas médicas
- Consiguiendo un intérprete para sus citas médicas
- Respondiendo a cualquier pregunta acerca de sus beneficios

**SERVICIO PARA MIEMBROS 1-800-582-8686**

También puede encontrar el manual para miembros y el aviso de prácticas de privacidad visitando la pagina web [www.ufcaz.com](http://www.ufcaz.com).