



House Call

A Newsletter for the Members and Friends of University Family Care

www.ufcaz.com

University Family Care (UFC) Member Care Specialist

Did you know that UFC has a Member Care Specialist located in our Member Resource Center? The Member Care Specialist is here to provide you with personalized one to one assistance like:

- Answering questions about your benefits
- Providing you with information to help you stay healthy
- Connecting you with a Case Manager if necessary
- Working with you and a Customer Care Representative to schedule transportation or translation
- Helping you with information about other Community Resources

The Member Care Specialist is located inside the Outpatient Clinics at UPH Hospital.

For more information please contact the Member Care Specialist at (520) 874-4078.

You can also visit in person at:

Outpatient Clinics at UPH Hospital
2800 E. Ajo Way
Tucson, AZ 85713

You can always receive assistance 24 hours a day, 7 days per week, by calling the Customer Care Center at 1-800-582-8686.

Especialista de Atención a Miembros de University Family Care (UFC)

¿Sabía usted que UFC tiene un Especialista de Atención a Miembros localizado en nuestro Centro de Recursos para Miembros? El Especialista de Atención a Miembros está disponible para proveerle atención personalizada tal como:

- Contestar preguntas sobre sus beneficios
- Proveerle información para ayudarlo a mantenerse saludable
- Ponerlo en contacto con un Manejador de Casos si es necesario
- Trabajar con usted y un Representante de Atención al Cliente para hacer una reservación de transporte o intérprete
- Ayudarlo con información sobre Recursos en la Comunidad

El Especialista de Atención a Miembros está adentro de Outpatient Clinics en UPH Hospital.

Para más información, favor de contactar al Especialista de Atención a Miembros al (520) 874-4078.

También puede ir en persona a:

Outpatient Clinics en UPH Hospital
2800 E. Ajo Way
Tucson, AZ 85713

Usted siempre puede recibir asistencia las 24 horas al día, 7 días a la semana, al llamar al Centro de Atención al Cliente al 1-800-582-8686.



Volume 1, Number 1 ■ Winter 2011

p4-5

Oral Health During Pregnancy
Salud Bucal Durante el Embarazo

p6-7

Have Diabetes, Will Travel
La Diabetes y Los Viajes

p8

Pharmacy Changes
Cambios de Farmacia

p20

Your Baby's Shots
Las Vacunas de su Bebé



Especialista en Salud en el Cuidado de Niños

La atención médica no ocurre únicamente en el consultorio del doctor. Algunos niños necesitan medicamentos cuando se encuentran en un lugar de cuidado de niños, la escuela, o tienen condiciones de salud especiales que requieren de atención cuando no están en casa. ¿Quién puede ayudarle a asegurar que las necesidades de su niño se cumplan durante el transcurso del día? ¡Un Especialista en Salud en el Cuidado de Niños!

En Arizona – Los Especialistas en Salud en el Cuidado de Niños (CCHCs, por sus siglas en inglés) generalmente son Enfermeros Registrados pero también pueden ser dietistas, intervencionistas, educadores de la salud, etc. Deben completar 60 horas de capacitación de parte del National Training Institute for Child Care Health Consultants. Muchos de los CCHCs reciben fondos a través de First Things First, una agencia dentro del gobierno del Estado de Arizona que proporciona fondos a programas de calidad sobre la salud y el desarrollo de niños a temprana edad. (www.azfff.gov)

Los CCHCs trabajan con los centros de cuidado para niños y en hogares para mejorar las prácticas de la salud, seguridad y a resolver problemas relacionados con el brote de enfermedades, medicamentos, y hacer planes de cuidados para niños con necesidades especiales en el cuidado de la salud. Los CCHCs pueden trabajar con el doctor general de su niño para hablar sobre un problema actual o para mejorar el hogar en salud y seguridad o el programa de cuidado de niños.

La lista a continuación incluye algunos temas que el CCHC puede presentar. Para más información sobre un Especialista de Salud en el Cuidado de Niños en su área, favor de llamar al: (520) 243-7761

Child Care Health Consultants

Medical care is not just in doctor's offices. Some children need medication while they are in child care, at school, or have special health conditions that need attention while not at home. Who can help make sure your child's needs are taken care of during the day? The Child Care Health Consultant!

In Arizona – Child Care Health Consultants (CCHCs) are mostly Registered Nurses but they can also be dieticians, early interventionists, health educators, etc. They must complete 60 hours of training from the National Training Institute for Child Care Health Consultants. Many CCHCs are funded by First Things First, an agency within Arizona government that funds quality early childhood development and health. (www.azfff.gov)

CCHCs work with child care centers and in homes to improve health and safety practices and to problem-solve things such as disease outbreaks, medications, and making care plans for children with special health care needs. CCHCs can work with your child's primary doctor to address a current problem or to strengthen the health and safety home or child care program.

The following A – Z list includes just a few of the topics the CCHC can address. For more information about a Child Care Health Consultant in your area, please call: (520) 243-7761.

- Advice on lice
Consejos sobre piojos
- Back-to-sleep
Dormir-de espaldas
- Crib Safety
Seguridad para las cunas
- Disease prevention
Prevención de enfermedades
- Epi-Pens®
Epi-Pens®
- Food Allergies
Alergias a los alimentos
- Growth and Development
Crecimiento y desarrollo
- Hand washing
Lavarse las manos
- Immunizations
Inmunizaciones
- Juice – how much/how often
Jugo – que cantidad/y frecuencia
- Kitchen clean-up
Limpieza de la cocina
- Lunch
El almuerzo
- Medications
Medicamentos
- Nutrition
La nutrición
- Oral Health
Salud bucal
- Physical Activity
Actividad física
- Quality Standards
Niveles de calidad
- Recognition of Child Abuse
Reconocimiento del abuso infantil
- Safety and Injury Prevention
Seguridad y prevención de accidentes
- Toilet training
Entrenamiento para ir al baño
- Universal Precautions
Precauciones Universales
- Vaccines
Vacunas
- Whooping Cough
Tos ferina
- X-Rays for Tuberculosis
Radiografías para la Tuberculosis
- Young children and obesity
La obesidad en niños pequeños
- Zoonosis
Zoonosis

Cultural Corner

Beliefs and values shape how people live and take care of their health. It is important that your doctor knows what is important to you. Things like race, ethnicity, language, gender, age, sexual orientation, physical and mental ability help form your beliefs and values. There are millions of people that have different beliefs than us.

There are more than 37 million adults in the United States that speak a language other than English. There are over 35 million people over the age of 65. These types of difference can result in less access to care and greater cost of care when not addressed. Your doctor cannot possibly know about all beliefs and values. That is why it is so important that you talk to your doctor about what is important to you.

Zona Cultural

Las creencias y valores de la gente forman el modo de vivir y los tipos de cuidados de salud que reciben. Es importante que su doctor conozca lo que es importante para usted. La raza, etnicidad, idioma, género, edad, orientación sexual, habilidad física y mental ayudan a formar sus creencias y valores. Existen millones de personas que tienen creencias diferentes a las nuestras.

Hay más de 37 millones de adultos en los Estados Unidos que hablan un idioma que no es el inglés. Más de 35 millones de personas son mayores de los 65 años de edad. Estos son tipos de diferencias que pueden resultar en menos acceso a la atención médica y en un aumento en el costo cuando no se reciben. No es posible que su doctor conozca todas sus creencias y valores. Por eso es importante que usted hable con su doctor sobre lo que es importante para usted.



Medicare Part D – Prescriptions

Do you have Medicare Part D? Do you have co-pays for your prescriptions? Many people do not realize that certain medications require Medicare co-pays, and other medications require AHCCCS co-pays.

Many members enrolled with our health plan, who are also Medicare members, may have lower copays for special reasons. Customer Care can often help you find what your copays are. We can also tell you how to get your prescriptions filled on time.

Call us at 1-800-582-8686 if you have questions, or need help with your prescriptions.

Medicamentos Recetados de Medicare Parte D

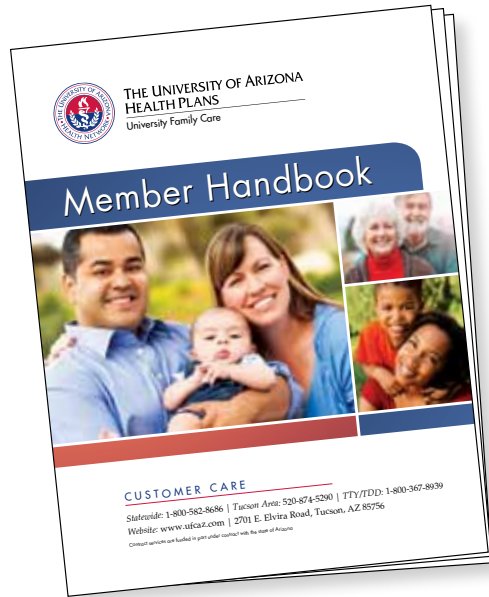
¿Tiene usted Medicare Parte D? ¿Tiene que hacer copagos por sus medicamentos recetados? Muchas personas no se dan cuenta que ciertos medicamentos requieren copagos de Medicare, y otros medicamentos requieren copagos de AHCCCS.

Muchos miembros inscritos en nuestro plan de salud, quienes también son miembros de Medicare, pueden tener copagos más bajos por razones especiales. El Centro de Atención al Cliente le puede ayudar a conocer cuales son los copagos que usted debe pagar. También le podemos ayudar a surtir sus medicamentos recetados a tiempo.

Llámenos al 1-800-582-8686 si tiene preguntas, o si necesita ayuda con sus recetas médicas.

New Member Handbook Available

Our member handbook was updated October 1, 2011. A copy was sent to every household. If you haven't received your copy, or would like a copy in a different language or format, please contact Customer Care at 1-800-582-8686.



Manual Nuevo Disponible Para Miembros

El manual para miembros fue actualizado el 1 de octubre del 2011. Una copia fue enviada a cada domicilio. Si usted aún no recibe su copia, o le gustaría obtener una copia en un idioma o formato diferente, favor de llamar al Centro de Atención al Cliente al 1-800-582-8686.

ORAL HEALTH DURING PREGNANCY

What to Expect When Expecting

You have so much to think about during pregnancy, but don't forget your oral health, which can be affected by the hormonal changes you will experience during this time. For example, women are more likely to develop gingivitis during pregnancy. Gingivitis is an infection of the gums that can cause swelling and tenderness. Your gums also may bleed a little when you brush or floss. Left untreated, gingivitis can affect the supporting tissues that hold your teeth in place. Your dentist may recommend more frequent cleanings to prevent gingivitis.

Dental Care

You should continue to see your dentist during pregnancy for oral examinations and professional teeth cleaning. Tell your dentist that you are pregnant and about any changes you have noticed in your oral health. Also, be sure to let your dentist know about any medications or supplements you are taking. Your dentist may need to use or prescribe medication as part of your treatment. Some medications are considered safe for limited use during pregnancy and some medications should not be used at all.

X-Rays

Although x-rays can often wait until after your baby is born, your dentist may need to get an x-ray as part of your dental treatment. To reduce your exposure and the baby's exposure; your dentist will cover your front with a protective apron and place a thick cover over your neck.

Diet

Snacking often may raise your risk of developing tooth decay, which is caused by plaque. Plaque is a sticky film of bacteria that converts sugar & starch into acid that attacks the tooth enamel. The longer the sugar stays in your mouth, the longer the acid attacks your teeth.

Friends & Family Program

Did you know that your friends and family can get reimbursed for helping you get to your doctors appointments? The Friends & Family Program is a great way to get medical transportation, and travel with someone who can make you comfortable! Once your friend or family member enrolls, they are eligible for reimbursement when they drive you to your doctor's appointments. Call Customer Care at 1-800-582-8686 and ask about this program.

El Programa de Amigos y Familia

¿Sabía usted que sus amistades y familiares pueden ser reembolsados por ayudarlo a transportarlo a sus citas con el doctor? ¡El Programa de Amigos y Familia es una magnífica manera de recibir transporte médico y viajar con alguien que lo puede hacer sentir comfortable! Una vez que sus amistades o familiares se registren, ellos son elegibles para ser reembolsados cuando lo transportan a sus citas con el doctor. Llame al Centro de Atención al Cliente al 1-800-582-8686 y pregunte sobre este programa.





Que Debe Esperar Cuando Está Esperando

Usted tiene mucho en que pensar durante el embarazo, pero no olvide su salud bucal, lo cual puede ser afectado por los cambios hormonales que usted tendrá durante este tiempo. Por ejemplo, las mujeres son más susceptibles a desarrollar gingivitis durante el embarazo. La gingivitis es una infección de las encías que puede ocasionar hinchazón o sensibilidad. Sus encías también pueden sangrar cuando se cepilla los dientes o usa el hilo dental. Si no se atiende, la gingivitis puede afectar a los tejidos que mantienen a los dientes en su lugar. Su dentista puede recomendarle limpiezas más frecuentes para prevenir la gingivitis.

Cuidados Dental

Usted debe continuar consultando con su dentista durante el embarazo para exámenes bucales y limpiezas de dientes profesionales. Dígale a su dentista que usted está embarazada y de cualquier cambio que haya notado en su salud bucal. También, asegúrese de decirle a su dentista sobre cualquier medicamento o suplemento que esté tomando. Puede ser que su dentista tenga que darle una receta médica como parte de su tratamiento. Algunos medicamentos son considerados seguros por tiempo limitado durante el embarazo y algunos medicamentos no deben ser usados para nada.

Radiografías

Aunque las radiografías a menudo pueden esperar hasta que nazca su bebé, su dentista puede necesitar una radiografía como parte de su tratamiento dental. Para disminuir exponerla a usted y a su bebé; su dentista le pondrá un delantal protector y una cobertura gruesa en su cuello.

Dieta

El comer antojitos puede incrementar su riesgo en desarrollar caries en los dientes, lo cual es a causa de la placa dental. La placa es una capa pegajosa compuesta de bacteria que convierte el azúcar y almidón en ácido y destruye el esmalte de los dientes. Entre más tiempo permanezca el azúcar en su boca, más tiempo hay para que el ácido destruya los dientes.

Salud Bucal y Salud Total

Su salud bucal es una parte importante de su salud total. Enfermedades dentales sin atención pueden ser malas para usted y su bebé. Asegúrese de incluir su salud bucal dentro de su rutina de cuidados diarios y de decirle a su dentista sobre cualquier cambio en su salud bucal durante el embarazo.

El buen cuidado es clave para la salud bucal. Para prevenir caries y la enfermedad de las encías, cepille sus dientes con cuidado dos veces al día con una pasta dental con fluoruro para remover la placa dental. Asegúrese de limpiar entre los dientes a diario con hilo dental u otro cepillo para entre los dientes. Pídale a su dentista que le enseñe a cepillar y a usar el hilo dental correctamente. Cuando seleccione productos dentales, busque artículos que tengan el Sello de Aprobación del American Dental Association. Esto asegura que el artículo cumple con los requisitos para su seguridad y uso.

Hable con su dentista o su doctor general sobre cualquier preocupación que tenga sobre su tratamiento.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, o beneficios extras durante el embarazo, llame al Centro de Atención al Cliente al 1-800-582-8686.

Oral Health & Overall Health

Your oral health is an important part of your overall health.

Untreated dental disease can be unsafe to you and your baby. Be sure to include your oral health in your daily self-care routine and tell your dentist about any changes in your oral health during pregnancy.

Good daily care is key to your oral health. To prevent cavities and gum disease, brush your teeth carefully twice a day with fluoride toothpaste to remove plaque. Be sure to clean between your teeth daily with floss or other inter-dental cleaner. Ask your dentist to show you how to brush and floss correctly. When choosing dental products, look for items that have the American Dental Associations Seal of Acceptance. This assures the item meets ADA criteria for safety and use.

Talk with your dentist or primary doctor about any concerns you may have about your treatment.

If you have questions about your dental benefits, or extra benefits while pregnant, call Customer Care at 1-800-582-8686.

Have Diabetes, Will Travel



Whenever you travel, your diabetes comes along with you. While having diabetes shouldn't stop you from traveling in style, you will have to do some careful planning. Here are some helpful diabetes travel tips from the National Diabetes Education Program.

Before you travel, make sure you:

- Get all of your immunizations. Find out what's required where you are going. Make sure you get the right shots, on time.
- Control your ABC's. A1C, Blood Pressure, and Cholesterol. See your primary doctor if you have questions about managing your diabetes. You should visit your doctor 4-6 weeks before you travel to make sure you are in control and healthy before you leave.
- Ask your primary doctor for a prescription or letter explaining your diabetes, medication, supplies, and any allergies. Carry this with you at all times during your trip. The prescription should be for insulin or diabetic medication and can help in case of emergency.
- Plan for time zone changes. Make sure you always know when to take your medicine no matter where you are.
- Find out how long the flight or drive will be. Find out if meals will be served. You should always carry enough food, snacks, and water to cover the travel in case you are delayed or have a schedule change.

Pack Properly

- Take twice the amount of medications and supplies that you would normally need. Better safe than sorry.
- Keep your insulin cool by packing it in an insulated bag with refrigerated gel packs.
- Keep snacks, glucose gel, or tablets with you in case your blood glucose drops.
- If you use insulin, make sure you also pack a glucagon emergency kit.
- Make sure you keep your medical insurance card and a list of emergency phone numbers handy.
- Don't forget to pack a first aid kit with essentials.

If you are Flying

- Plan to carry all of your diabetic supplies in your carry-on luggage. Don't risk losing a suitcase.
- Have all syringes and vials clearly marked with the prescription preprinted labels. The FAA recommends patients travel with the original pharmacy packaging.
- Keep your medications and emergency snacks with you at your seat. Don't store them in the overhead bin.
- If the airline offers a meal during your flight, you can call ahead and ask for a diabetic, low fat, or low cholesterol meal. Wait until your food is about to be served, before taking your insulin.

A late Meal could lead to low blood glucose.

- If no food is offered, bring a meal on board yourself.
- If you plan on using the restroom for insulin injections, ask for an aisle seat.
- Don't be shy about telling a flight attendant that you have diabetes – especially if you are traveling alone.
- When drawing up your dose of insulin, don't inject air into the bottle (the air on the plane is pressurized).
- Because prescription laws may be different in other countries, you may need to call to find out if you can carry your medication internationally. If you have to use insulin in a different country, ask the pharmacist about the syringe. Sometimes they are a different size or use different measurements.

For a Road Trip

- Don't leave your medications in the trunk, glove box, or by a window. They might overheat. If possible, carry a cooler in the car to keep your medications cool. Bring extra food and healthy snacks in case you can't find a diabetic friendly restaurant.

In General

- Stay comfortable and reduce your risk of blood clots by moving around every 1-2 hours.
- Always tell at least one person traveling with you about your diabetes.
- Protect your feet. Never go barefoot in the shower or pool.
- Check your blood glucose often. Changes in diet, activity, and time zones can affect your blood glucose in unexpected ways.
- Tell a friend or neighbor about your travel plans. Carry their phone number in case of emergency.
- Carry the name and phone number of your primary doctor and your pharmacy in case you have questions or concerns during your trip.
- Carry your AHCCCS ID card with you. When you are visiting another state, you have Emergency Room coverage, but they will need information from your card. If you travel outside of the country, you do not have any AHCCCS medical coverage.
- Call Customer Care before you go. We can help you find pharmacies in other states, and the closest hospital just in case you have an emergency. You can call Customer Care 24 hours a day, 7 days a week at 1-800-582-8686.

La Diabetes y Los Viajes

Cuando usted va de viaje, su diabetes también va de viaje con usted. Mientras que la diabetes no debe detenerlo de viajar, usted tendrá que hacer planes cuidadosamente. A continuación están algunas sugerencias del Programa Nacional sobre la Educación de la Diabetes.

Antes de viajar, asegúrese de:

- Recibir todas sus inmunizaciones. Averigüe que es lo que se requiere a donde va de viaje. Asegúrese de recibir las vacunas correctas y a tiempo.
- Controle la ABC. A) A1C (Glucosa en la sangre), B) Presión arterial, C) Colesterol. Consulte a su doctor si tiene preguntas sobre el control de su diabetes. Usted debe de ver a su doctor 4-6 semanas antes de ir de viaje para asegura que usted está bajo control y saludable antes de irse.
- Pídale a su doctor una receta médica o una carta explicando su diabetes, medicamentos, suministros, y cualquier alergia. Llévela con usted en todo momento durante su viaje. La receta médica debe ser para insulina o medicamentos de la diabetes y le puede ayudar en caso de emergencia.
- Tome en consideración los cambios de horario. Asegúrese de saber siempre cuando le toca tomar su medicamento sin importar donde se encuentre.
- Pregunte cuanto tiempo será el vuelo o viaje en auto. Pregunte si le van a servir comida. Siempre lleve suficiente comida, antojitos o agua para cubrir el tiempo del viaje en caso de que haya una demora o tenga un contratiempo.

Empaque Apropiadamente

- Lleve el doble de la cantidad de medicamentos y suministros con usted a lo que usaría normalmente. Es mejor prevenir que lamentar.
- Guarde su insulina en un lugar fresco al empacarlo en una bolsa insolada con paquetes de gel congelados.
- Lleve antojitos, tabletas o gel de glucosa con usted en caso de que se le baje el nivel de glucosa en la sangre.
- Si usted usa insulina, asegúrese de llevar con usted un kit de emergencia de glucagón.
- Asegúrese de llevar a la mano su tarjeta de seguro médico y una lista con los números de emergencia.
- No olvide de llevar un kit de primeros auxilios con lo esencial.

Si va en un vuelo aéreo

- Haga planes para llevar todos sus suministros de la diabetes en un maletín de mano con usted. No tome el riesgo de que se le pierda el equipaje.
- Lleve todas las jeringas y viales de medicamentos claramente marcados con la etiqueta impresa del medicamento. La Administración Federal de Aviación (FAA, por sus siglas en inglés) recomiendan que los pacientes viajen con los paquetes originales de farmacia.
- Guarde todos sus medicamentos y antojitos de emergencia con usted en su asiento. No los guarde en el compartimento de arriba de su asiento en el avión.



- Si la aerolínea le ofrece una comida durante su vuelo, usted puede llamar antes de tiempo y pedir una comida para personas con diabetes, baja en grasa o baja en colesterol. Espérese hasta que le vayan a servir su comida, antes de tomar su insulina.

Una comida retrasada puede resultar en un nivel bajo de glucosa.

- Si no ofrecen comida, usted mismo lleve una comida a bordo.
- Si usted planea usar el baño para ponerse la inyección de insulina, pida un asiento en el pasillo.
- Que no le de pena decirle a la asistente de vuelo que usted tiene diabetes – especialmente si usted está viajando solo.
- Al halar la dosis de insulina, no inyecte aire adentro de la botella del medicamento (el aire en un avión esta presurizado).
- Ya que las leyes de medicamentos recetados pueden ser diferentes en otros países, usted necesita saber si usted puede llevar internacionalmente su medicamento. Si usted tiene que usar insulina en un país diferente, pregúntele al farmacéutico sobre la jeringa. Algunas puede ser de diferente tamaño o usar diferentes medidas.

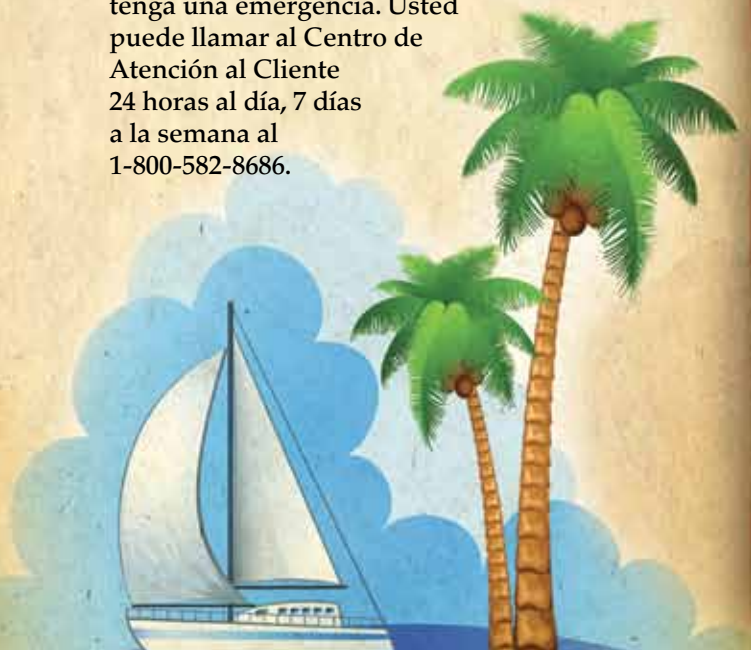
continua en la página 8

En un viaje por auto

- No deje sus medicamentos en la cajuela del auto, guantera o cerca de la ventana. Pueden sobre calentarse. Si es posible, lleve una hielera en el carro para mantener el medicamento helado. Traiga comida adicional y antojitos saludables en caso de que no pueda encontrar un restaurante con comida apta para diabéticos.

En General

- Manténgase confortable y reduzca su riesgo de un coágulo sanguíneo al moverse cada 1 o 2 horas.
- Siempre dígame por lo menos a una persona que esté viajando con usted sobre su diabetes.
- Proteja sus pies. Nunca ande descalzo en el baño o en la alberca.
- Revise su nivel de glucosa en la sangre seguido. Cambios en la dieta, actividad, y horarios de tiempo pueden afectar el nivel de glucosa de modo inesperado.
- Dígame a una amistad o vecino sobre sus planes de viajar. Lleve el número de ellos con usted para en caso de una emergencia.
- Lleve el nombre y número de teléfono de su doctor general y de su farmacia en caso de tener preguntas o una duda durante su viaje.
- Lleve su tarjeta de identificación de AHCCCS con usted. Cuando esté de viaje en otro Estado, usted tiene cobertura para la Sala de Emergencia y ellos necesitarán información de su tarjeta. Si usted viaja fuera del país, usted no tiene ninguna cobertura médica de AHCCCS.
- Llame al Centro de Atención al Cliente antes de irse. Nosotros podemos ayudarle a encontrar farmacias en los otros Estados, y el hospital más cercano en caso de que usted tenga una emergencia. Usted puede llamar al Centro de Atención al Cliente 24 horas al día, 7 días a la semana al 1-800-582-8686.



Pharmacy Changes

Walgreens drug store will no longer be able to fill your medicine starting on January 1, 2012. You will need to move your medications to a new pharmacy in our network. CVS Pharmacy will be included in our pharmacy network as of January 1, 2012.

Finding other pharmacies is easy. Usually, there is another network pharmacy within a few miles of a Walgreens drug store. You can have your medicine filled at other major network drug stores or network grocery stores in your area.

Moving your medicine to another pharmacy is easy too. You can do one of the following:

1. Take your medicine bottle to your new pharmacy.
2. Call your new pharmacy and ask them to contact your old pharmacy.
3. Ask your doctor to call your new pharmacy with your medicine information.

All drug stores in your network are excited to serve you and help you with your medicine needs.

If you have any questions about moving to another pharmacy, or need help finding a pharmacy in our network, please call Customer Care at 1-800-582-8686.

Cambios de Farmacia

La farmacia Walgreens ya no podrá surtir su receta de medicamentos a partir del 1 de enero de 2012. Usted tiene que cambiar sus medicamentos a una farmacia nueva en nuestra red. La farmacia CVS será incluida en nuestra red de farmacias a partir del 1 de enero de 2012.

El localizar otras farmacias es fácil. Usualmente, hay otra farmacia en la red a sólo pocas millas de una farmacia Walgreens. Usted puede obtener sus medicamentos en otra farmacia grande de la red o en una farmacia adentro de una tienda de comida en su área.

El cambiar su medicina a otra farmacia también es muy fácil. Lo puede lograr de una de las siguientes maneras:

1. Lleve el frasco de medicamentos a su farmacia nueva.
2. Llame a su farmacia nueva y pídale que se pongan en contacto con su farmacia de antes.
3. Pídale a su doctor que llame a farmacia nueva con la información de su medicamento.

Todas las farmacias en su red están entusiasmadas en servirle y ayudarle con sus necesidades de medicamentos.

Si usted tiene cualquier pregunta sobre el cambio a otra farmacia, o necesita ayuda en encontrar una farmacia en la red, favor de llamar al Centro de Atención al Cliente al 1-800-582-8686.

A Note From Our Pharmacist

The flu season is coming up. Are you ready? Anyone can get the flu. The flu can cause a fever, chills, and muscle aches. You can have a headache, cough, and a runny nose. Every year, thousands of people die from the flu. Many more are hospitalized. Getting the flu vaccine can protect you from getting the flu. It can also prevent you from spreading the flu to others.

The flu season usually occurs October through May. Flu vaccines are now available. The sooner you get your shot, the better. EVERYONE 6 months of age and older should get the flu shot. This includes women who are pregnant.

There are a few people who should not get the flu shot. Talk to your doctor if you had problems with the flu shot in the past. If you have a severe allergy to eggs, let your doctor know. If you are very ill, you should wait until you are better to get the flu shot. You can still get the flu shot if you have a mild illness though. If you have any

questions, talk to your primary doctor.

You can get the flu shot from your primary doctor. You can attend one of the Mollen Clinics which are held at Wal-Mart and other grocery stores. If you are 21 years of age or older, you can also get your flu shot from any in-network pharmacy. There are lots of places where you can get your flu shot.

Go and get your flu shot today. Take a friend or family member to get theirs. Protect yourself and your loved ones from the flu.



Una Nota de Nuestro Farmacéutico

La temporada de la gripe (o influenza) se aproxima. ¿Está usted listo? Cualquier persona puede contagiarse con la gripe. La gripe puede causar fiebre, escalofríos, y dolores musculares. Usted puede tener dolor de cabeza, tos y mucosidad nasal. Cada año, miles de personas mueren a causa de la gripe. Muchos más son hospitalizados. El recibir la vacuna de la gripe puede protegerlo de ser contagiado con la gripe. También puede prevenir que usted sea quien contagie a otros con la gripe.

La temporada de la gripe usualmente ocurre entre octubre y mayo. Las vacunas de la gripe ya están disponibles. Entre más pronto se ponga la vacuna, será mejor. TODAS las personas mayores de 6 meses de edad deben recibir la vacuna de la gripe. Eso incluye a las mujeres que están embarazadas.

Hay pocas personas que no deben recibir la vacuna de la gripe. Hable con su doctor si usted ha tenido problemas con la vacuna de la gripe en el pasado. Si usted tiene alergia severa a los huevos, dígaselo a su doctor. Si está muy enfermo, usted debe esperar hasta estar mejor para recibir la vacuna de la gripe. Puede recibir la vacuna de la gripe si usted tiene una enfermedad leve. Si tiene preguntas, hable con su doctor general.

Usted puede obtener la vacuna de la gripe a través de su doctor general. Puede acudir a una Clínica Mollen las cuales se llevan a cabo en Wal-Mart y en otras tiendas de comida. Si usted es mayor de 21 años de edad, puede obtener su vacuna de la gripe en cualquier farmacia de la red. Hay muchos lugares en donde usted puede obtener su vacuna de la gripe.

Vaya hoy y obtenga su vacuna de la gripe. Lleva a un amigo o a un miembro de su familia para que obtengan una. Protéjase usted y a sus seres queridos de la gripe.



Paco Fitness for Kids

Actividades Físicas con Paco para Niños

Paco wants to be a fitness coach. Practice these exercises today and write down how many you can do in 1 minute. Then practice these exercises for one week. Test yourself next week and see if you are stronger. Ask your friends to train with Paco too!

Paco quiere ser un entrenador físico. Practica estos ejercicios hoy y escribe cuando puedes lograr en 1 minuto. Luego practica estos ejercicios por una semana. Hazte una prueba la próxima semana para ver si estás más fuerte. ¡Pídeles a tus amigos que entrenen con Paco también!



Paco did **46** sit-ups in 1 minute.
How many sit-ups can you do in 1 minute?

*Paco hizo 46 abdominales en 1 minuto.
¿Cuántos abdominales puedes hacer tú en 1 minuto?*

Person / Persona	Today / Hoy	One Week Later / Una semana después
Paco	34	46
You/ Tú		



Paco did **18** push-ups in 1 minute.
How many push-ups can you do in 1 minute?

*Paco hizo 18 lagartijas en 1 minuto.
¿Cuántas lagartijas puedes hacer tú en 1 minuto?*



Person / Persona	Today / Hoy	One Week Later / Una semana después
Paco	12	18
You/ Tú		

Paco did **21** jumping jacks in 1 minute.
How many jumping jacks can you do in 1 minute?

Paco hizo **21** saltos con palmadas en 1 minuto.
¿Cuántos saltos con palmadas puedes hacer tú en 1 minuto?

Person / Persona	Today / Hoy	One Week Later / Una semana después
Paco	14	21
You/ Tú		



Paco Fitness for Parents

Actividades Físicas con Paco para los Padres de Familia

Parents should set a good example so children understand how important exercise is. Exercising helps you manage weight, lower cholesterol, manage sugar levels, and releases chemicals in your brain that make you feel better. We encourage you to do the Paco Kids exercise challenge but we understand you may have certain health conditions that limit your exercise. UFC has included these chair exercises so most people can do a simple work out every day. Talk to your doctor before you start an exercise program. Ask your doctor what exercises are good for you and can improve your health. Be sure to drink plenty of water and consider your blood sugar levels before exercising or eating a snack.

Los padres de familia deben poner el ejemplo para que los niños comprendan que tan importante es hacer ejercicio. El hacer ejercicio ayuda a controlar el peso, bajar el nivel de colesterol, estabilizar el nivel de azúcar, y libera químicas en su cerebro que le hacen sentir mejor. Le recomendamos que usted tome el reto de ejercicios de Paco para Niños pero también comprendemos si usted tiene una condición médica que lo limita en hacer ejercicio. UFC ha incluido esto ejercicios que puede hacer en una silla para que la mayoría de las personas puedan hacer ejercicios sencillos cada día. Hable con su doctor antes de comenzar un programa de ejercicio. Pregúntele a su doctor que ejercicios son buenos para usted y puedan mejorar su salud. Asegúrese de tomar suficiente agua y de tomar en consideración su nivel de azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio o comer un antojito.



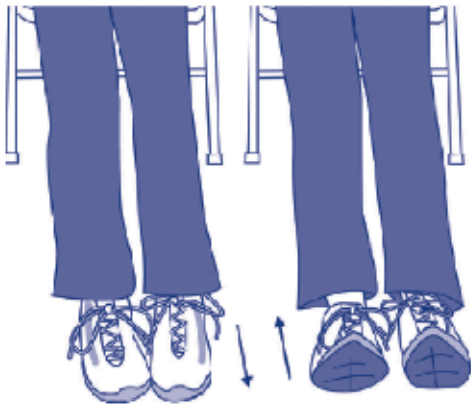
Tummy Twists

Hold a ball, Kleenex box, or bottle of water in your hands. Slowly move your arms as far to the right as you can go. Hold your body still and count to 8. Then slowly move your body to the left and count to 8. Do this 10 times.

Giros de Cintura

Detenga una pelota, caja de Kleenex, o botella de agua entre sus manos. Lentamente mueva sus brazos hacia la derecha lo más que pueda. Mantenga su cuerpo en esa posición y cuente hasta 8. Después muévase lentamente hacia la izquierda y cuente hasta 8. Haga esto 10 veces.

continua en la página 12

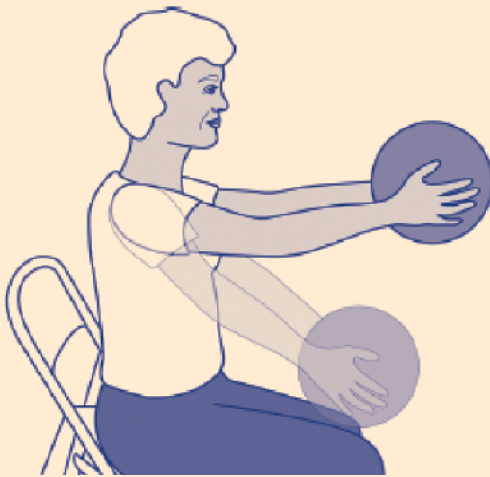


Toe Flex

Sit on the edge of your chair and stretch your legs straight in front of you. Place your toes and heels flat on the floor. Slowly lift your toes up as high as you can go and count to 8. Slowly lower your toes back to the floor and count to 4. Do this 20 times.

Flexione los Pies

Siéntese en la orilla de su silla y estire sus piernas rectas en frente de usted. Ponga los pies planos en el piso. Lentamente alce las puntas de los pies hacia arriba lo más que puede y cuente hasta 8. Lentamente baje las puntas de los pies hacia el piso y cuente hasta 4. Haga esto 20 veces.



Front Arm Raises

Sit in the chair with your back straight. Hold a ball, Kleenex box, or water bottle in your hand. Stretch your arms straight and move the ball to touch your knees. Then slowly lift the ball shoulder level. See if you can lift a little higher. Then slowly move the ball back to your knees. Do this 20 times.

Subir las Brazos en Frente

Siéntese en una silla con su espalda recta. Detenga una pelota, caja de Kleenex, o una botella de agua en sus manos. Estreche sus brazos derechos y mueva la pelota hasta tentar sus rodillas. Después alce la pelota hasta el nivel de sus hombros. Vea si puede levantar un poco más alto. Después mueva lentamente la pelota hasta sus rodillas. Haga esto 20 veces.



Elbow to Knee

Sit at the edge of the chair with your knees bent. Extend your right arm above your head. Slowly lower your right arm, and raise your left knee. See how close you can make your elbow and your knee touch. Then do the same with your left arm, and your right knee. Do this 20 times.

Codo a la Rodilla

Siéntese en la orilla de su silla con sus rodillas dobladas. Extienda su brazo derecho más arriba de su cabeza. Lentamente baje su brazo derecho, y alce su rodilla izquierda. Vea si puede hacer que su codo y su rodilla se toquen. Después haga lo mismo con su brazo izquierdo, y su rodilla derecha. Haga esto 20 veces.





Verificación de Miembros del Plan

Cuando usted llama al Centro de Atención al Cliente, a menudo es preguntado para verificar su nombre, número de identificación, fecha de nacimiento, dirección, y número de teléfono. Nosotros hacemos estas preguntas para asegurar que la persona que está hablando por teléfono es la misma a la quien le vamos a dar su información médica. Hacemos esto para proteger su cuenta médica y para seguir las Leyes Federales.

A veces un miembro le pide a su pareja o a una amistad que llame por ellos al Centro de Atención al Cliente. Para proteger su información médica de personas a quien usted no confía, nosotros únicamente damos información a nuestros miembros o a personas a quien usted le ha dado permiso. Usted puede agregar a alguien a su cuenta como un Contacto Autorizado y darles permiso de llamar por usted. Llame al Centro de Atención al Cliente si a usted le gustaría agregar a alguien a su cuenta como un Contacto Autorizado.

El comprobar su Cuenta de UFC es como usar un Número de Identificación Personalizada (PIN, por sus siglas en inglés) con su tarjeta de banco, o usar una clave con su correo electrónico. De manera que la próxima vez que usted llame al Centro de Atención al Cliente y se le pida verificar su número de identificación, fecha de nacimiento, dirección, y número de teléfono, esperamos que usted valore la protección que le damos a su información médica.

Mi nombre es Griselda y la próxima vez que usted llame, usted podría estar hablando conmigo. ¡Yo quiero asegurar que estoy hablando con usted!

Member Verification

When you call Customer Care, you are often asked to verify your name, ID number, birth date, address, and phone number. We ask these questions to make sure the person on the phone matches the medical information we are about to provide. We do this to protect your medical account and follow Federal Laws.

Sometimes a member will ask their spouse or friend to call Customer Care for them. To help protect your medical information from people you may not trust, we only give information to our members and people that you have given permission to. You can add someone to your account as an Authorized Contact and give them permission to call on your behalf. Call Customer Care if you would like to add someone to your account as an Authorized Contact.

Verifying your UFC Account is like using a PIN number for your ATM card, or using a password for your email. So the next time you call Customer Care and are asked to verify your ID number, birth date, address, and phone number; we hope you value the protection we are putting on your medical information.

My name is Griselda and the next time you call, you may be talking to me. I want to make sure that I'm talking to you!

Griselda

Urgent Care and Emergency Room Use

An Urgent Care is a great place to get medical help because they usually have extended hours, specialists for common problems, and can see you quickly (usually less than an hour)! Urgent Care Centers can help you with ear infections, sore throats, urinary tract infections, minor cuts and burns, sprains, and other common health issues. The Urgent Care can be used for problems your doctor would normally help with. If your doctor wouldn't be able to take care of the problem, the Urgent Care probably can't either. Emergency rooms are good choices if you have broken bones, cannot stop bleeding, or you are experiencing chest pains or shortness of breath.

How do you use the Emergency Room Appropriately?

If your life is in immediate danger, call 911. If you need to see a doctor right away, contact your PCP to make an appointment. If your doctor is unable to see you, or the office is not open, Urgent Care is an excellent option. If you need help finding an Urgent Care in our network, call Customer Care.

If you're not sure whether to go to Urgent Care or the Emergency Room – just ask yourself these questions:

Is this something my Primary Care Doctor can take care of in his/her office?

- If yes – call your PCP to schedule an appointment or visit an Urgent Care if your PCP office is not open.
- If no – go to the Emergency Room

Is this something that – if untreated soon – my life could be in danger or I could lose a body part?

- If yes – go to the Emergency Room
- If no – call your PCP to schedule an appointment or visit an Urgent Care if your PCP office is not open.

If I do need to go to the Emergency Room, should I call 911 to get medical help right away?

- If your life is in immediate danger, please call 911.
- If your problem is not life threatening, and can be handled by your PCP or Urgent Care, please go here instead.

Medical emergencies are sudden conditions, which are life or death situations. They may lead to disability or death if not treated as soon as possible. **No prior authorization is necessary for emergency care.** If you feel your symptom is an emergency, call 911. As a member of our health plan you have the right to seek Emergency



Service at any hospital or other Emergency Room facility (in or out of network). The Emergency Room is not the place to treat earaches, colds or the flu. For these conditions, contact your PCP's office first. If you cannot make an appointment with your PCP, call Customer Care to find an Urgent Care center in our network.

To learn more about this, or other benefits to our members – read the New Member Handbook! This was updated October 1, 2011 and has the latest information available. If you need help understanding your benefits, or need the handbook published in another language or format, contact Customer Care at 1-800-582-8686.



Uso de la Sala de Emergencia y Urgencias Médicas

¡Urgencias Médicas es un buen lugar para obtener ayuda médica porque usualmente tienen horarios extendidos, especialistas para problemas comunes, y lo pueden atender rápidamente (usualmente en menos de una hora)! Los Centros de Urgencias Médicas le pueden ayudar con infecciones del oído, dolor de garganta, infección de vías urinarias, cortada y quemaduras leves, torceduras, y otras cuestiones de salud comunes. Urgencias Médicas puede ser usado para problemas que su doctor normalmente le ayudaría a tratar. Si su doctor no le podría ayudar con ese problema, entonces probablemente Urgencia Médicas tampoco podría. Las Salas de Emergencia son una buena opción si tiene una fractura de hueso, no deja de sangrar, o usted está teniendo dolores en el pecho o falta de respiración.

¿Cómo usa usted la Sala de Emergencia apropiadamente?

Si su vida corre peligro inmediato, llame al 911. Si usted necesita ver a un doctor de inmediato, póngase en contacto con su PCP para pedir una cita. Si su doctor no está disponible para verlo, o el consultorio se encuentra cerrado, el Centro de Urgencias Médicas es una excelente opción. Si usted necesita ayuda para encontrar un Centro de Urgencias Médicas en la red, llame al Centro de Atención al Cliente.

Si usted no está seguro si debe ir a un Centro de Urgencias Médicas o a una Sala de Emergencias – solo hágase estas siguientes preguntas:

¿Esto es algo con que mi médico general puede ayudarme en su consultorio?

- Si la respuesta es sí – llame a su médico general para pedir una cita o vaya a un Centro de Urgencias Médicas si el consultorio médico no está abierto.
- Si la respuesta es no – vaya a la Sala de Emergencias

¿Esto es algo que – si lo dejo sin atención médica – mi vida podría estar en peligro o yo podría perder la función de una parte del cuerpo?

- Si la respuesta es sí – vaya a la Sala de Emergencia
- Si la respuesta es no – llame a su médico general y pida una cita o vaya a un Centro de Urgencias Médicas si el consultorio de su médico general no está abierto.

¿Si necesito ir a la Sala de Emergencias, debo llamar al 911 para obtener ayuda médica de inmediato?

- Si su vida corre peligro inmediato, favor de llamar al 911.
- Si su problema no amenaza contra su vida, y puede ser resuelto por su médico general o en Urgencias Médicas, favor de ir allí.

Emergencias médicas son condiciones que se presentan de repente, que son situaciones de vida o muerte. Pueden resultar en una discapacidad o la muerte si no son atendidos lo más pronto posible. **No se requiere autorización previa para cuidados de emergencia.** Si usted cree que su síntoma es una emergencia, llame al 911. Como miembro de un plan de salud usted tiene el derecho de buscar Servicios de Emergencia en cualquier hospital u otro centro de Sala de Emergencias (dentro o fuera de la red). La Sala de Emergencia no es un lugar para brindarle atención por dolores de oído, resfriados o la gripe. Para estas condiciones, póngase en contacto con la oficina de su médico general primero. Si usted no puede hacer una cita con su médico general, llame al Centro de Atención al Cliente para encontrar un Centro de Urgencias Médicas en nuestra red.

¡Para conocer más sobre esto, u otros beneficios para nuestros miembros – lea el Manual Nuevo para Miembros! Este fue actualizado el 1 de octubre de 2011 y tiene lo último en información disponible. Si usted necesita ayuda para entender sus beneficios, o necesita el manual impreso en otro idioma o formato, llame al Centro de Atención al Cliente al 1-800-582-8686.

Holiday Health and Safety Tips

1 Wash your hands often.

Keeping hands clean is one of the most important steps you can take to avoid getting sick and spreading germs to others. Wash your hands with soap and clean running water for at least 20 seconds. If soap and clean water are not available, use an alcohol-based product.



2 Stay warm.

Cold temperatures can cause serious health problems, especially in infants and older adults. Stay dry, and dress warmly in several layers of loose-fitting, tightly woven clothing.



3 Manage stress.

The holidays don't need to take a toll on your health. Keep a check on over-commitment and over-spending. Balance work, home, and play. Get support from family and friends. Practice time management. Keep a relaxed and positive outlook.



4 Travel safely.

Whether you're traveling across town or around the world, help ensure your trip is safe. Don't drink and drive, and don't let someone else drink and drive. Wear a seat belt every time you drive or ride in a motor vehicle. Always buckle your child in the car using a child safety seat, booster seat, or seat belt according to his/her height, weight, and age.



The holidays are a time to celebrate, give thanks, and reflect. They are also a time to pay special attention to your health. Give the gift of health and safety to yourself and others by following these holiday tips.



5 Be smoke-free.

Avoid smoking and breathing other people's smoke. If you smoke, quit today! Call 1-800-QUIT-NOW, or talk to your health care provider for help.



candles unattended. Don't use generators, grills, or other gasoline- or charcoal-burning devices inside your home or garage. Install a smoke detector and carbon monoxide detector in your home. Test and change the batteries regularly.

6 Get check-ups and vaccinations.

Exams and screenings can help find problems before they start. They can also help find problems early, when the chances for treatment are better. Vaccinations help prevent diseases and save lives. Schedule a visit with your health care provider for a yearly exam. Ask what vaccinations and tests you should get based on your age, lifestyle, travel plans, medical history, and family health history.



9 Handle and prepare food safely.

As you prepare holiday meals, keep you and your family safe from food-related illness. Wash hands and surfaces often. Avoid cross-contamination by keeping raw meat, poultry, seafood, and eggs (including their juices) away from ready-to-eat foods and eating surfaces. Cook foods to the proper temperature. Refrigerate promptly. Do not leave perishable foods out for more than two hours.



7 Watch the kids.

Children are at high risk for injuries that can lead to death or disability. Keep a watchful eye on your kids when they're eating and playing. Keep potentially dangerous toys, food, drinks, household items, choking hazards (like coins and hard candy), and other objects out of kids' reach. Learn how to provide early treatment for children who are choking. Make sure toys are used properly.



10 Eat healthy, and be active.

With balance and moderation, you can enjoy the holidays the healthy way. Choose fresh fruit as a festive and sweet substitute for candy. Select just one or two of your favorites from the host of tempting foods. Find fun ways to stay active, such as dancing to your favorite holiday music. Be active for at least 2½ hours a week. Help kids and teens be active for at least 1 hour a day.



8 Prevent injuries.

Injuries from falls and fireworks often occur around the holidays. Use step stools instead of furniture when hanging decorations. Leave the fireworks to the professionals.



Most residential fires occur during the winter months. Keep candles away from children, pets, walkways, trees, and curtains. Never leave fireplaces, stoves, or

To learn more, including the holiday song *The 12 Ways to Health*, visit www.cdc.gov/family/holiday



Centers for Disease Control and Prevention
Office of Women's Health

CS207051

Consejos de salud y seguridad para las fiestas

1 Lávese las manos con frecuencia.

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los gérmenes a otros. Lávese las manos con agua corriente limpia y jabón por lo menos durante 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, puede limpiarse las manos con productos sanitarios a base de alcohol.



2 Protéjase del frío.

Las temperaturas frías pueden causar graves problemas de salud, en especial, en bebés y adultos de edad avanzada. Manténgase seco y abríguese bien con varias capas de ropa cómoda y de pura lana.



3 Controle el estrés.

Las fiestas no deben afectar su salud. Controle su gastos extras y el sentimiento de obligaciones exagerado. Procure un equilibrio entre el trabajo, el hogar y las actividades recreativas. Busque el apoyo de familiares y amigos. Organice su tiempo. Tómese las cosas con calma y de manera positiva.



4 Viaje de manera segura.

Ya sea que esté por viajar dentro del país o al exterior, asegúrese de tomar las precauciones necesarias para que sea un viaje seguro. No maneje si ha bebido y no permita que nadie más lo haga. Utilice el cinturón de seguridad cada vez que conduzca o que viaje en un vehículo automotor. En el automóvil, sujete a su niño en una sillita de seguridad, un asiento elevado o con el cinturón de seguridad de acuerdo a la estatura, el peso y la edad del niño.



Las fiestas son un momento de celebración, agradecimiento y reflexión. También son ocasiones para prestarle particular atención a su salud. Durante estas fiestas, regale salud y seguridad, siguiendo estos consejos.



5 Evite el cigarrillo.

No fume ni respire el humo del tabaco de otros fumadores. Si usted fuma, deje de hacerlo hoy mismo! Llame al 1-800-QUIT-NOW o hable con su proveedor de atención médica para que lo ayude.



La mayoría de los incendios en las residencias ocurren durante el invierno. Mantenga las velas alejadas de los niños, mascotas, pasillos, árboles y cortinas. Nunca deje las chimeneas, la estufa o las velas sin atender. No use dentro de su casa o de la cochera generadores, parrillas u otros aparatos que funcionen con gasolina o carbón. Instale en su casa un detector de monóxido de carbono y de humo. Pruebe y cambie las baterías con regularidad.

6 Vacúnese y hágase chequeos periódicos.

Los exámenes y las pruebas exploratorias pueden ayudar a detectar problemas antes de que comiencen o de manera temprana, cuando las opciones de tratamiento son mejores. Las vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades y salvan vidas. Programe una consulta con su proveedor de atención médica para un examen anual. Averigüe qué vacunas y pruebas se debe realizar con base en su edad, estilo de vida, planes de viaje, historia clínica y antecedentes médicos de su familia.



9 Manipule y prepare los alimentos de manera higiénica.

A medida que prepara las comidas para las fiestas, manténgase y mantenga a su familia protegidos contra las enfermedades asociadas a los alimentos. Lávese las manos y limpie las superficies de los mostradores con frecuencia. Evite la contaminación cruzada manteniendo la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos (incluso sus jugos) alejados de los alimentos listos para consumir y de las superficies en donde come. Cocine los alimentos a la temperatura adecuada. Refrigere enseguida. No deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de dos horas.



7 Préstele atención a los niños.

Los niños tienen un alto riesgo de lesiones que pueden causar la muerte o discapacidades. Vigíelos cuando estén comiendo y jugando. Mantenga fuera del alcance de los niños los juguetes, alimentos, bebidas y artículos del hogar potencialmente peligrosos u otros objetos que presenten un riesgo de ahogo (como monedas o caramelos duros) o un riesgo en general. Aprenda a proporcionar tratamiento oportuno a un niño que se esté ahogando. Asegúrese de que los juguetes se usen de manera adecuada.



10 Coma alimentos saludables y lleve una vida activa.

Con equilibrio y moderación, usted puede disfrutar de las fiestas de manera saludable. Escoja frutas frescas para sustituir los dulces. Seleccione solo uno o dos de los alimentos favoritos que más lo tienten. Encuentre maneras divertidas de mantenerse activo, como bailar al ritmo de su música favorita. Realice actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incentive a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día.



8 Prevenga las lesiones.

Las lesiones por caídas y fuegos artificiales, por lo general, ocurren durante las fiestas. Use escaleras plegables en vez de muebles para colgar las decoraciones. Deje que los profesionales sean los encargados de manipular los fuegos artificiales.



Para obtener más información en inglés y escuchar la canción *The 12 Ways to Health*, visite www.cdc.gov/family/holiday

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Oficina de Salud de la Mujer



CS207051



Your Baby's Shots

Always take your baby to their primary doctor or clinic for shots. Start when they are two months old. Taking your baby to the doctor is one of the best ways to keep him/her healthy.

- At each visit, ask your doctor about immunizations. Ask: "Is my child up-to-date on his/her shots"?
- Sometimes you can get a card that lists the shots your baby gets. Bring this card with you every time you take your baby to get an immunization. The doctor or nurse will write on this card to keep track of your baby's progress.
- Bring this card to every doctor's appointment and ask the doctor when your baby will need another shot. While you are there make your baby's next appointment.

Babies need well-child checkups at:

2 months	12 months
4 months	15 months
6 months	18 months
9 months	2 years

Call your doctor today and ask about your baby's shots. If you need help with transportation, please call Customer Care at 1-800-582-8686.

Acknowledgment:

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

Las Vacunas de su Bebé

Siempre lleve a su bebé a su médico general o a la clínica para las vacunas. Empiece cuando tengan dos meses de edad. El llevar a su bebé a su doctor es una de las maneras de mantenerlos saludables.

- En cada consulta, pregúntele a su doctor sobre las vacunas. Pregunte: "¿Está mi niño al corriente con sus vacunas?"
- Algunas veces usted puede recibir una tarjeta que pone en lista las vacunas que recibe su bebé. Lleve la tarjeta con usted cada vez que lleve a su bebé a recibir una vacuna. El doctor o enfermera van a escribir en esta tarjeta para mantener el progreso de su bebé.
- Lleve esta tarjeta a cada cita con el doctor y pregúntele al doctor cuando le toca otra vacuna a su bebé. Mientras esté allí pida la próxima cita para su bebé.

Los bebés necesitan chequeos de bienestar a los:

2 meses	12 meses
4 meses	15 meses
6 meses	18 meses
9 meses	2 años

Llame a su doctor hoy y pregunte sobre las vacunas de su bebé. Si usted necesita ayuda con el transporte, favor de llamar al Centro de Atención al Cliente al 1-800-582-8686.

Fuente:

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