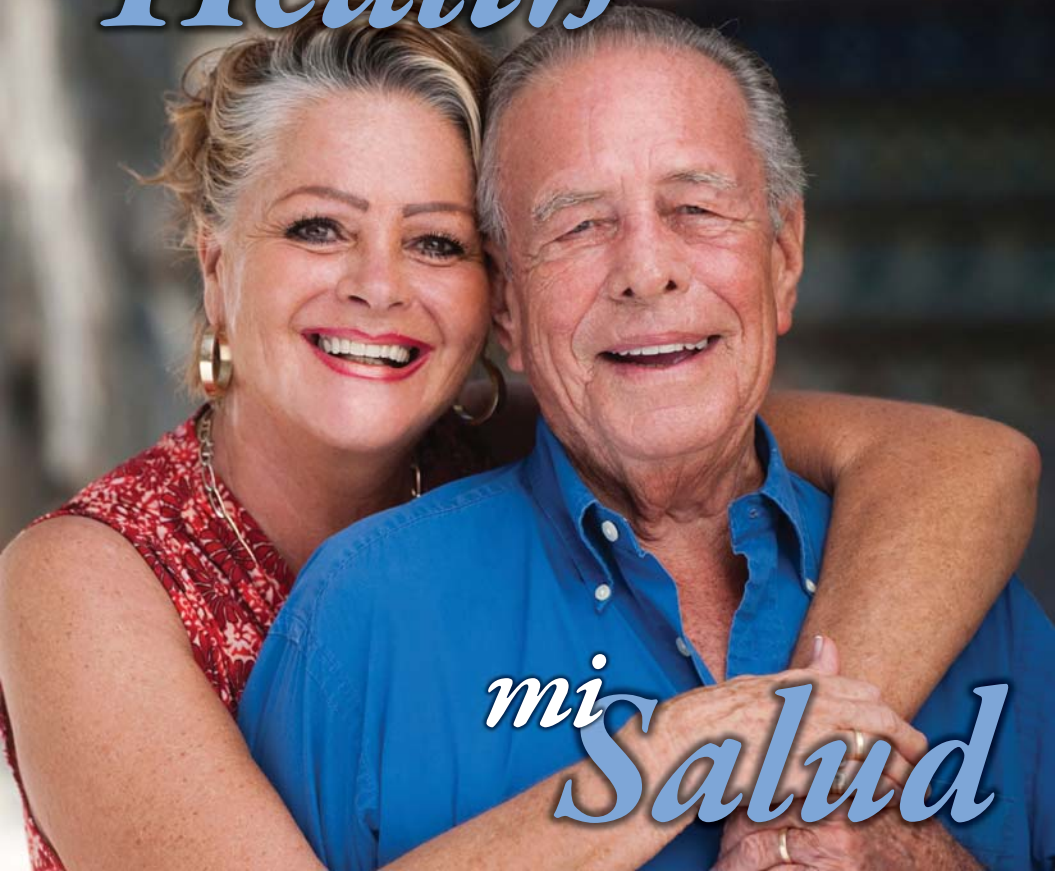


my Health



mi Salud

ONECARE

Pharmacy
Farmacia 1

Of Special Interest
De Interés Especial 2-3

Adult Wellcare
Bien Estar de Adultos 4-9

Asthma and Diabetes
Asma y Diabetes 10-15

Did You Know?
¿Usted Sabía? 16-18

In Your Language
En Su Idioma 19

Spring/Summer 2011
Primavera/Verano 2011

Have you tried your Over the Counter Benefit yet?

ONECare provides you with an allowance of \$65 each quarter that you are enrolled with the plan (January, April, July, October) that you can use to purchase over the counter supplies such as aspirin, vitamins, first-aid supplies, sunscreen, tooth brushes/toothpaste, etc. This allowance does not accumulate from quarter to quarter. Any amount that is not spent each quarter is forfeited. See our plan web site (www.care1st.com/az/medicare) to see our list of OTC items. ONECare provides this benefit so that you have easy access to items that can improve your health and wellness. It's easy to use. Try it today!

¿Has usado el beneficio de medicamentos de venta libre?

(OTC, por sus siglas en inglés)

ONECare le proporcionará una asignación de \$65 cada trimestre que usted esté inscrito en el plan (enero, abril, julio, octubre) que puede utilizar para comprar productos de venta libre como aspirinas, vitaminas, suministros de primeros auxilios, protector solar, cepillos de diente/crema dental, etc. Esta asignación no se acumula de un trimestre a otro. El monto que no se gaste en cada trimestre se perderá. Consulte el sitio web del plan (www.care1st.com/az/medicare) para ver nuestra lista de productos OTC. ONECare proporciona este beneficio para que tenga fácil acceso a productos que pueden mejorar su salud y bienestar. Es fácil de usar. Trátelo hoy!

Learn More About Diabetes

ONECare wants to help you learn more about diabetes.

You may have read, or seen on TV that diabetes is becoming more common. Doctors are testing patients more often to look for diabetes.

If you have diabetes you should have your eyes checked once a year.

You could have eye problems that you haven't noticed yet. Although you normally need a referral to see an eye specialist, you do not need a referral to see a Nationwide optometrist for your diabetes eye exam. The diabetes eye exam:

- Is different from an eye exam for glasses.
- Looks for damage in the blood vessels of the eyes.
- Should be done one time each year.

ONECare and your doctor care about your health. For information about your benefits or if you need a ride to your appointment:

Call Member Services toll-free at:
1-877-778-1855

If you have diabetes, did you remember to have your eyes checked?

An annual eye exam can save your vision!

- Diabetic retinopathy is a leading cause of blindness in adults
- Often there are no symptoms in the early stages of the disease
- Early Detection is the key to treatment

Find an eye care specialist who is covered under your plan and schedule your exam today!

- Call Member Services 1-877-778-1855
- Call Nationwide Vision 1-800-481-2779
- You do not need a referral from your doctor for this eye exam

The National Eye Institute urges...

Everyone with diabetes to have a dilated eye exam at least once a year.

For Additional Health Information Contact:

- American Diabetes Association:
1-800-DIABETES or www.diabetes.org
- National Eye Institute:
1-301-496-5248 or www.nei.nih.gov

Benefits Information:

If you have any questions about your health benefits, call Member Services 1-877-778-1855.

Aprenda más sobre la diabetes

ONECare quiere ayudarle a aprender más sobre la diabetes.

Puede haber leído, o visto en la televisión que la diabetes se está volviendo más común. Los médicos están probando los pacientes con mayor frecuencia en busca de la diabetes.



Si usted tiene diabetes usted debe revisar sus ojos una vez al año.

Usted podría tener problemas en los ojos que usted no ha notado aún. Aunque las visitas a los especialistas de los ojos normalmente requieren autorización, para ver un médico de Nationwide bajo el programa de diabetes no requiere autorización. El examen de la vista la diabetes:

- Es diferente de un examen de la vista para las gafas.
- Busca el daño en los vasos sanguíneos de los ojos.
- Debe de hacerse una vez al año.

Para obtener información acerca de sus beneficios:

- Llame a Servicios para Miembros al número gratuito 1-877-778-1855, o
- Llame al 1-800-481-2779 Nacional Visión y pregunte por la oficina más cercana que ofrece exámenes de la diabetes los ojos.

OneCare y su médico se preocupan por su salud. Para información sobre sus beneficios o transporte a su cita:

Por favor, llame a Servicios para Miembros al número gratuito 1-877-778-1855

Si usted tiene diabetes, ¿recordó tener su examen de la vista?

Un examen ocular anual puede salvar su vista!

- La retinopatía diabética es la principal causa de ceguera en adultos
- Muchas veces no hay síntomas en las primeras etapas de la enfermedad
- La detección precoz es la clave para el tratamiento

Un examen ocular anual puede salvar su vista!

- La retinopatía diabética es la principal causa de ceguera en adultos
- Muchas veces no hay síntomas en las primeras etapas de la enfermedad
- La detección precoz es la clave para el tratamiento



Para encontrar un especialista en cuidado de la vista que está cubierto por su plan

- Llame a Servicios para Miembros al: 1-877-778-1855
- Llame a Nationwide Vision al: 1-800-481-2779

Información de Salud

- American Diabetes Association al: 1-800-DIABETES o www.diabetes.org
- National Eye Institute al: 1-301-496-5248 o www.nei.nih.gov
- Si tiene alguna pregunta acerca de este examen, llame a su médico

El Instituto Nacional de Ojos le insta...

- Todas las personas con diabetes a tener un examen del ojo dilatado al menos una vez al año

Programe su examen hoy mismo!

- Si usted no ha tenido un examen de la vista en los últimos 12 meses, llame a su oftalmólogo
- Usted no necesita autorización de su médico para este examen de la vista

Información sobre beneficios

Si usted tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de salud, llame a Servicios para Miembros al: 1-877-778-1855





ONECare Falls Prevention Program

ONECare is now offering an in-home fall prevention exercise program.

Falls are the leading cause of injury in people age 65 years and older. Falls can have serious consequences, including trauma, pain, impaired vision, loss of confidence in carrying out everyday activities, loss of independence, and even death. There is something you can do to prevent falls – exercise in the privacy of your own home! Improving your strength, flexibility, balance and reaction time can both prevent falls and reduce the number of injuries resulting from a fall.

The exercises take approximately 30 minutes to complete. You will be asked to exercise three times per week, and to go for a walk at least two times a week, if you are able to walk.

If you have fallen or had a near-fall in the past year, or you are 80 years of age or older and are interested in reducing your chances of falling and would like a Fitness Coach to come to your home to show you exercises that will reduce your chances of falling, and injuries from a fall, please contact us at 1-877-778-1855, (Option 4, Option 2) to find out more about this program.

Esta información esta disponible en otro idiomas y formatos, incluyendo en español. Si necesita información sobre este programa en otro idioma o formato, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-877-778-1855.

Programa de ONECare para Prevención de Caídas

OneCare ahora ofrece un programa para la prevención de caídas en el hogar.

Las caídas son la causa principal de lesiones en personas mayores de 65 años de edad. Las caídas pueden tener consecuencias graves, como traumatismos, dolor, problemas de visión, pérdida de confianza en el desempeño de actividades cotidianas, la pérdida de la independencia, e incluso la muerte. Hay algo que usted puede hacer para prevenir las caídas - ejercicio en la intimidad de su propio hogar! Al mejorar su fuerza, flexibilidad, equilibrio y tiempo de reacción usted puede prevenir las caídas y reducir el número de lesiones producidas por una caída.

Los ejercicios tomarán aproximadamente 30 minutos. Se le pedirá que haga los ejercicios tres veces por semana, e ir a dar un paseo por lo menos dos veces a la semana, si usted puede caminar.

Si usted se ha caído o ha tenido una caída durante el año pasado, o si tiene 80 años de edad o más, y está interesado en reducir sus probabilidades de caerse y le gustaría que un entrenador venga a su casa para mostrar el resultado de ejercicios que puedan reducir sus probabilidades de caer, y las lesiones de una caída, por favor llame al 1-877-778-1855 (opción 4, opción 2) para saber más sobre este programa.

Esta información esta disponible en otros idiomas y formatos. Si necesita información sobre este programa en otro idioma o formato, favor de llamar al Departamento de Servicios Para Miembros al 1-877-778-1855.



How to prepare for a hospital admission

If you have a surgery or a hospital stay coming up there are some things you can do ahead of time to get ready:

1. If your doctor gave you paperwork make sure you read all of it.
2. Ask your doctor if there is any type of test you need to have done before going in.
3. Ask where you are going on the day of admission and what time to arrive.
4. Ask if you can eat or drink before the admission.
5. Ask if you should take any of your drugs with you.
6. Ask if you will be going home from the hospital (or will you need to go to a rehabilitation center after the hospital).
7. Make sure you have your power of attorney and your living will paperwork done.
8. Prepare a list of the drugs you take. Also, how long you have been taking them and the doses you take. Make sure to include any over the counter medicines (for example, herbal supplements and vitamins).
9. Pay any bills that will come due during your stay.
10. Have someone to stay with you or come over after your hospital stay.
11. Arrange child care or someone to take care of your pet(s).
12. Make a packing list of things you will need such as:
 - a. eyeglasses,
 - b. dentures,
 - c. toothbrush,
 - d. robe, slippers, etc.
 - e. Include your identification card such as a driver's license and your insurance card.
13. If you have any questions make sure to follow up with your doctor prior to the date of admission.

Cómo prepararse para un ingreso en el hospital

Si usted va a tener una cirugía u hospitalización, hay algunas cosas que usted puede hacer antes de tiempo para prepararse:

1. Si su médico le dio información para leer, asegúrese de leer todo lo que le dio.
2. Pregunte a su médico si hay alguna prueba necesaria antes de ir al hospital.
3. Pregunte dónde tiene que ir el día del ingreso y la hora en llegar.
4. Pregunte si puede comer o beber antes de la admisión.
5. Pregunte si puede traer sus medicamentos con usted.
6. Pregunte si usted va a su casa después del hospital (o si necesita ir a un centro de rehabilitación después del hospital).
7. Asegúrese de que tener su poder de vida preparado.
8. Prepare una lista de los medicamentos que toma. Además, cuando tiene que tomar los medicamentos y la dosis que toma. Asegúrese de incluir cualquier medicamento de venta (por ejemplo, suplementos de hierbas y vitaminas).
9. Pague las cuentas que se vencen durante su estancia.
10. Pídale a alguien que permanezca con usted o que venga después de su estancia en el hospital.
11. Haga arreglos para el cuidado de niños o su mascota(s).
12. Haga una lista de empaque de las cosas que usted necesita, tales como:
 - a. anteojos,
 - b. prótesis dentales,
 - c. cepillo de dientes,
 - d. bata, zapatillas, etc
 - e. Incluya su tarjeta de identificación como la licencia de conducir y su tarjeta de seguro.
13. Si usted tiene alguna pregunta, asegúrese de hablar con su médico antes de la fecha de admisión.



Access to your Prescription Drug History and More Now Available!

Now you can see your prescription history at the ONECare website www.care1st.com/az/medicare. Choose “I’m a Member” and then from the menu on the right choose “Prescription Drug Information”. At the bottom of the page you will see “To view your prescription history and other drug information [click here](#)”. The link takes you to the ONECare pharmacy benefit manager’s website. If you are a first time user you will set up a user ID and password using the ONECare number found on your ONECare ID card (the digits before the “*01”) and your date of birth.

The site will keep you up-to-date on your pharmacy benefits and give you the latest health and wellness info!

Here are some of the topics you will find:

- **Drug Search** – Find info on over 17,000 drugs.
- **Health & Wellness** – View health tips plus info on diseases and health problems.
- **Benefit Highlights** – View your current copayment amounts and other pharmacy benefits.
- **Drug Price Check** – Make informed prescription choices and compare drug prices.
- **Formulary Lookup** – Determine drug coverage and obtain a cost estimate for a selected drug.
- **Pharmacy Locator** – Find a network pharmacy near your area.
- **PersonalHealth Rx®** – Print your prescription history for a physician visit or tax reporting.





¡Nuevo sitio web de información sobre prescripciones para los miembros!

Ahora usted puede ver su historial de recetas en el sitio web de Care1st (www.care1st.com/az/medicare). Este nuevo sitio web también te mantendrá al día sobre los beneficios de su farmacia y le dará la última información de salud y bienestar!

Éstos son algunos de las categorías que se encuentran en el nuevo sitio web:

- **Búsqueda de medicamentos** – Busque información sobre más de 17.000 medicamentos.
- **Salud y bienestar** – Consejos de salud y también información sobre las enfermedades y problemas de salud.

- **Resumen de beneficios** – Vea la cantidad de su copago actual y otros beneficios de farmacia.
- **Precios de Medicamentos** – Tome decisiones informadas con sus recetas y compare los precios de los medicamentos.
- **Formulario de búsqueda** – Determine la cobertura de medicamentos y obtenga una estimación del costo de un medicamento seleccionado.
- **Localizador de Farmacia** – Encuentre una farmacia de la red cerca de su área.
- **PersonalHealth Rx®** – Imprima su historial de recetas para una visita de médico o para la declaración de impuestos

Simplemente elija la opción "Prescription Drug" que aparece en la página de los miembros. Abajo de la página siguiente verá "To view your prescription history and other drug information [click here](#)". Si usted es un usuario de primera vez usted creará un ID de usuario y contraseña usando el número de ONECare que se encuentra en su tarjeta de identificación de ONECare (los dígitos antes de la "01") y su fecha de nacimiento.



Stop Smoking for better health

Smoking tobacco is the leading “avoidable” cause of cancer. It accounts for 30% of cancer deaths in the United States. Smoking is a major health risk.

1. Lung Cancer risk increases 50 to 100% for each cigarette you smoke per day.
2. Heart disease risks increase 100% for each pack of cigarettes you smoke per day.
3. Each cigarette costs you five to twenty minutes of life.
4. Smokers spend 27% more time in the hospital and twice as much time in Intensive Care Units than non-smokers.
5. A smoker has twice the risk of dying before the age of 65 than a non-smoker does.
6. Smoking causes over 400,000 pre-mature deaths in the US per year.



Non smokers who are exposed to second hand smoke are also at risk for lung cancer, heart disease, respiratory infections and death.



If you stop smoking you can reduce these risks of illness. People who quit reduce the risk of lung cancer by 50% after ten years and cut the risk of throat cancer in half within 5 years. The earlier you quit smoking the greater the health benefits.

Talk to your doctor about medications that can help you quit smoking. Go online to www.ashline.org or call 1-800-556-6222 for counseling and support groups.

National Cancer Institute Statistics





Deje de fumar para mejorar su salud

Fumar tabaco es la causa principal "evitable" de cáncer y representa el 30% de las muertes por cáncer en los Estados Unidos. Fumar es un riesgo mayor para la salud.

1. El riesgo de cáncer de pulmón aumenta 50 a 100% por cada cigarrillo que fuma al día.
2. Los riesgos de enfermedades del corazón llegan hasta el 100% por cada paquete de cigarrillos que fuma al día.
3. Cada cigarrillo le cuesta cinco a veinte minutos de su vida.
4. Los fumadores pasan un 27% más tiempo en el hospital. También pasan el doble de tiempo en unidades de cuidados intensivos que los no fumadores.
5. Un fumador tiene el doble de riesgo de morir antes de los 65 comparado con alguien que no fuma.

6. El tabaquismo provoca más de 400,000 muertes prematuras en los EE.UU. por año.

No fumadores que están expuestos al humo de segunda mano también están en riesgo de cáncer de pulmón, enfermedades del corazón, problemas respiratorios y la muerte.

Si deja de fumar puede reducir estos riesgos de enfermedad. Las personas que dejan de fumar reducen el riesgo de cáncer de pulmón un 50% después de diez años y reducen el riesgo de cáncer de la garganta a la mitad en 5 años. Cuanto antes se deja de fumar mayores son los beneficios de salud.

Hable con su médico acerca de medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Vaya en línea a www.ashline.org o llame al 1-800-556-6222 para los grupos de asesoramiento y apoyo.

Instituto de Estadística Nacional del Cáncer





Type 2 diabetes is more common in African Americans, Latino's, Native Americans, Asian Americans, Native Hawaiians, other Pacific Islanders as well as the aged population.

How many Americans have diagnosed and undiagnosed diabetes?

- 7.1% of non-Hispanic whites
- 8.4% of Asian Americans
- 12.6% of African Americans
- 11.8% of Hispanics

What are the types of diabetes?

Type 1 diabetes results when the body's immune system attacks and destroys the cells that produce insulin in the pancreas. People with type 1 diabetes must have insulin given by shot or a pump. Symptoms of type 1 diabetes are:

- higher than normal thirst and urination,
- constant hunger,
- weight loss,
- blurred vision,
- and being very tired.

Diabetes Among Americans

What is diabetes?

Diabetes is a group of diseases marked by high levels of blood sugar (glucose). This high blood sugar comes from problems with the way the body makes insulin, the way insulin works, or both. Diabetes can lead to health problems and death. People with diabetes can take steps to control the disease and lower the risk of health problems.

Diabetes is a high cause of death and disability in the United States. Total health care costs for the treatment of diabetes run about \$174 billion each year.

These may come on over a short period of time. If type 1 diabetes is not diagnosed and treated, a person can lapse into a coma.

Type 1 diabetes makes up about 5 percent of all cases of diabetes in adults.

Type 2 diabetes occurs when the body does not make enough insulin or cannot use the insulin it makes well. This form of diabetes usually happens in adults over the age of 40. But it is becoming more common in younger age groups. This includes children and young adults. The symptoms of type 2 diabetes are:

- feeling tired or ill,
- unusual thirst,
- frequent urination (especially at night),
- weight loss,
- blurred vision,
- frequent infections,
- and wounds that heal slowly.



These may come on slowly and may not be as easy to notice as in type 1 diabetes. Some people have no symptoms.

Type 2 diabetes makes up about 90 to 95 percent of all cases of diabetes in adults.

A person is more likely to develop type 2 diabetes if they:

1. have a family history of diabetes
2. are a member of an ethnic group like African Americans
3. are overweight or obese
4. are 45 years old or older
5. had diabetes while pregnant
6. have pre-diabetes (glucose levels are high but not high enough to be diagnosed as diabetes)
7. have high blood pressure
8. have abnormal cholesterol levels
9. are not getting enough physical activity
10. have blood vessel problems which affect the heart, brain or legs
11. have dark, thick and velvety patches of skin around the neck and armpits

Gestational diabetes develops when a woman is pregnant. Women who have had gestational diabetes have a 35 to 60 percent chance of having diabetes, mostly type 2, in the next 10 to 20 years.

What is the link between heart disease and diabetes?

Heart disease is the leading cause of death for people with diabetes. About two out of three people with diabetes die of heart disease or stroke.

Adults with diabetes have heart disease death rates about two to four times higher than adults who do not have diabetes.

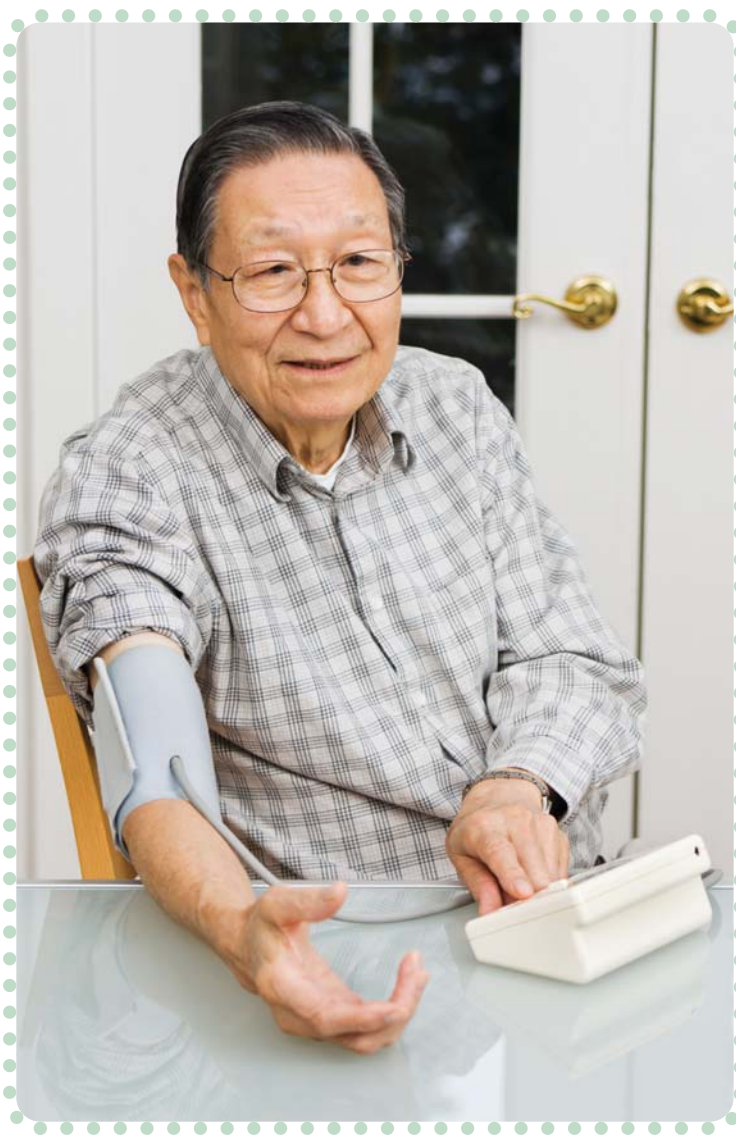
The risk for stroke is two to four times higher among people with diabetes.

About 67 percent of adults with diabetes also have high blood pressure.

Smoking doubles the risk for heart disease in people with diabetes.

What can Americans do to prevent heart disease or stroke and other diabetes problems?

Diabetes can be managed by the person who has the disease. People with diabetes must focus on their own daily care. The chances of having diabetes problems can come down or be put off by keeping blood sugar, blood pressure, and cholesterol levels in the target range.



The National Diabetes Education Program suggests these targets to lower the risk of heart disease and stroke for most people with diabetes:

A1C (Blood Glucose)

Less than 7 percent **
(check at least twice a year)

Blood Pressure

Less than 130/80 mmHg
(check every doctor's visit)

Cholesterol (LDL)

Less than 100 mg/dl
(check once a year)

** *Targets should be based on the person. Lower targets may be advised for persons with other medical conditions or who have had diabetes for a long time.*

People with diabetes can manage their disease by:

- eating healthy foods,
- being physically active,
- taking diabetes medicine as prescribed
- and testing blood glucose levels.

Community education and support programs can help people with diabetes and their families.

Can type 2 diabetes be prevented?

YES! The Diabetes Prevention Program (DPP) by the Institute of Health showed that type 2 diabetes can be put off or stopped in overweight adults with pre-diabetes, including African Americans. Pre-diabetes is a condition where blood glucose levels are higher than normal, but not yet high enough for a diagnosis of diabetes.

Risk factors for pre-diabetes are the same as those listed for type 2 diabetes.

To prevent diabetes, the people who participated in the DPP study:

- Lost 5 to 7 percent of their body weight (that is 10 to 14 pounds for a person who weighs 200 pounds).
- Were active for 30 minutes a day, 5 days a week. Most participants chose brisk walking.
- Made healthier food choices and limited the amount of calories and fat in their diet.



Where can i go for more information?

For more information about diabetes, call 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337) or visit the National Diabetes Education Program website at www.YourDiabetesInfo.org.

Adapted from the Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Fact Sheet: national estimates and general information on diabetes and prediabetes in the United States, 2011. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 2011. Updated January 2011.



Diabetes Entre Los Americanos

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es un grupo de enfermedades que se caracterizan por altos niveles de azúcar en la sangre (glucosa). Esta azúcar en la sangre proviene de los problemas con la forma en que el cuerpo produce insulina, el funcionamiento de la insulina, o ambos. La diabetes puede causar problemas de salud y la muerte. Las personas con diabetes pueden tomar medidas para controlar la enfermedad y disminuir el riesgo de problemas de salud.



La diabetes es una causa mayor de muerte y discapacidad en los Estados Unidos. El total de costos de atención médica para el tratamiento de la diabetes corren por 174 mil millones dólares cada año.

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, latinos, nativos americanos, asiático-americanos, hawaianos nativos, y nativos de otras islas, así como la población de edad avanzada.

¿Cuántos americanos han sido diagnosticados y no diagnosticados con diabetes?

- 7.1% de los blancos no hispanos
- 8.4% de los asiático-americanos
- 12.6% de los afro-americanos
- 11.8% de los hispanos

¿Cuáles son los tipos de diabetes?

Tipo 1 de la diabetes resulta cuando el sistema inmunológico del cuerpo ataca y destruye las células que producen insulina en el páncreas. Las personas con diabetes tipo 1 deben recibir insulina propuesta por inyección o una bomba. Los síntomas de la diabetes tipo 1 son:

- sed y necesidad de orinar más frecuente que normal,
- hambre constante,
- pérdida de peso,
- visión borrosa,
- y estar muy cansado.

Estos pueden aparecer en un corto período de tiempo. Si la diabetes tipo 1 no se diagnostica y se trata, una persona puede caer en estado de coma.

La diabetes tipo 1 representa alrededor del 5 por ciento de todos los casos de diabetes en adultos.

La diabetes tipo 2 se produce cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la insulina que produce bien. Esta forma de diabetes suele ocurrir en los adultos mayores de 40. Pero cada año es más común en los grupos de edad más jóvenes. Esto incluye a niños y adultos jóvenes. Los síntomas de la diabetes tipo 2 son:

- sentirse cansado o enfermo,
- sed más frecuente que lo normal,
- frecuencia de orinar (especialmente por la noche),



- pérdida de peso,
- visión borrosa,
- infecciones frecuentes,
- y heridas que sanan lentamente.

Estos pueden aparecer lentamente y no son tan fáciles de notar como en la diabetes tipo 1. Algunas personas no tienen síntomas.

La diabetes tipo 2 representa alrededor del 90 al 95 por ciento de los casos de diabetes en adultos.

Una persona tiene más probabilidades de desarrollar la diabetes tipo 2 si:

1. tiene una historia familiar de diabetes
2. es miembro de un grupo étnico, como los afro-americanos
3. tiene sobrepeso o es obeso
4. tiene 45 años o más de edad
5. tuvo la diabetes durante el embarazo
6. tiene pre-diabetes (niveles de glucosa están altos, pero no lo suficientemente altos para ser diagnosticados como diabetes)
7. tiene presión arterial alta
8. tiene niveles anormales de colesterol
9. no hace suficiente actividad física
10. tiene problemas de los vasos sanguíneos que afectan el corazón, el cerebro o las piernas
11. tiene manchas oscuras, gruesas y aterciopeladas de la piel alrededor del cuello y las axilas

La diabetes gestacional se desarrolla cuando una mujer está embarazada. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen 35 al 60 por ciento de tener diabetes, en su mayoría de tipo 2, en los próximos 10 a 20 años.

¿Cuál es el enlace entre la enfermedad cardíaca y la diabetes?

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte para las personas con diabetes. Aproximadamente dos de cada tres personas con diabetes mueren de enfermedad cardíaca

o accidente cerebrovascular.

Los adultos con diabetes tienen tasas de mortalidad por enfermedades del corazón entre dos y cuatro veces mayor que los adultos que no tienen diabetes.

El riesgo de accidente cerebrovascular es de dos a cuatro veces mayor entre las personas con diabetes.

Cerca del 67 por ciento de los adultos con diabetes también tienen presión arterial alta.

Fumar duplica el riesgo de enfermedad cardíaca en personas con diabetes.

¿Qué pueden hacer los americanos para prevenir las enfermedades del corazón o un derrame cerebral y otros problemas de la diabetes?

La diabetes puede ser manejada por la persona que tiene la enfermedad. Las personas con diabetes deben manejar su cuidado diario propio. Las probabilidades de tener problemas de diabetes pueden bajar o ser retrasados por el mantenimiento de niveles de la azúcar en la sangre, la presión arterial y los niveles de colesterol en el rango meta.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes sugiere los siguientes objetivos para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular en la mayoría de las personas con diabetes:

A1C (glucosa en sangre)

Menos de un 7 por ciento **
(se debe marcar al menos dos veces al año)

Presión arterial

Menos de 130/80 mmHg
(se debe marcar en cada visita al médico)

El colesterol (LDL)

Menos de 100 mg / dl
(se debe marcar una vez al año)



*** objetivos deben basarse en la persona. Objetivos más bajos pueden ser aconsejables para personas con otras condiciones médicas o que han tenido diabetes por mucho tiempo.*

Las personas con diabetes pueden controlar su enfermedad:

- cuando comen alimentos saludables,
- haciendo actividad física,
- tomando medicamento para la diabetes según lo estipulado
- y haciendo pruebas de los niveles de glucosa en la sangre.

La educación comunitaria y programas de apoyo pueden ayudar a las personas con diabetes y a sus familias.

¿Puede la diabetes tipo 2 prevenirse?

SÍ! El Programa de prevención de la Diabetes (DPP por sus siglas en inglés) del Instituto de Salud mostró que la diabetes tipo 2 se puede posponer o detener en los adultos con

sobrepeso y con pre-diabetes, incluyendo los afro-americanos. La pre-diabetes es una condición donde los niveles de glucosa en la sangre son más altos que lo normal, pero aún no lo suficientemente alto como para obtener un diagnóstico de la diabetes.

Los factores de riesgo para la pre-diabetes son los mismos que los enumerados para la diabetes tipo 2.

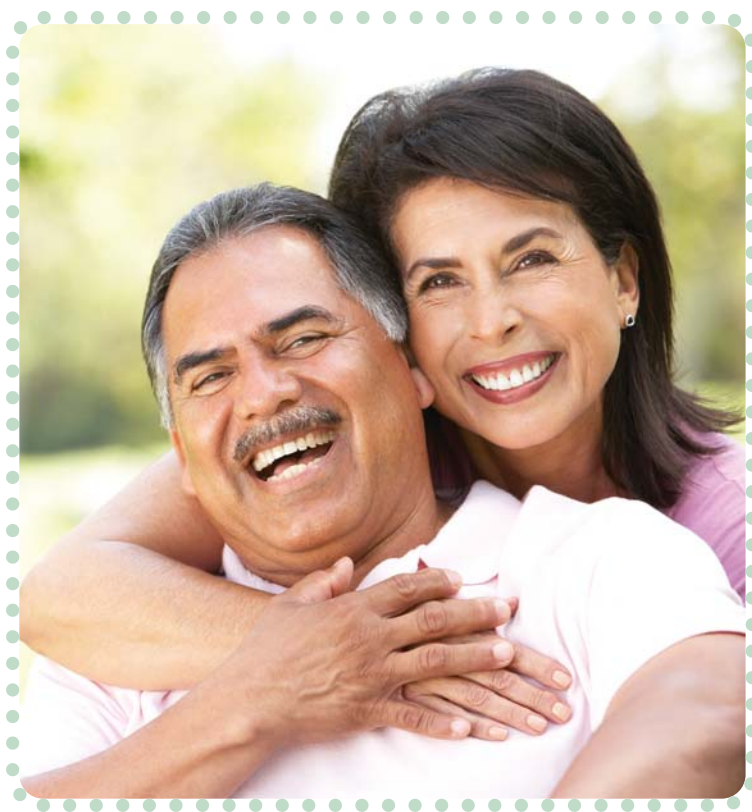
Para prevenir la diabetes, las personas que participaron en el estudio DPP:

- Perdieron 5-7 por ciento de su peso corporal (que es de 10 a 14 libras para una persona que pesa 200 libras).
- Se mantuvieron activos 30 minutos al día, 5 días a la semana. La mayoría de los participantes optaron por caminar a paso ligero.
- Hicieron opciones más saludables de alimentos y limitaron la cantidad de calorías y grasa en su dieta.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener más información sobre la diabetes, llame al 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337) o visite el sitio web de National Diabetes Education Program en www.YourDiabetesInfo.org.

Adapted from the Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Fact Sheet: national estimates and general information on diabetes and prediabetes in the United States, 2011. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 2011. Updated January 2011



Don't be a "no-show"

How would you feel if you are sick and can't get in to see the doctor?

Did you know that many times people don't bother to cancel their appointments if they can't keep them? Instead they just don't show up. Since the doctor has that time set aside for them, the doctor can't schedule someone else, like you.



By not calling the doctor's office to cancel your appointment, you hurt others who are sick and could have used that time to be seen by the doctor.

It's OK to cancel your appointment if you can't make it. The doctor's office will understand and appreciate that you called.

Some day you may be given an appointment because someone else took the time to call the doctor's office to cancel their appointment.

No sea un "no aparecio"

¿Cómo se sentiría usted si usted está enfermo y usted no puede hacer cita con su médico por que el médico no tiene mas citas disponible?

¿Sabía usted que las personas muchas veces no se molestan en cancelar sus citas si no las pueden mantener? En vez, simplemente no aparecen. Dado que el médico tiene ese tiempo reservado para ellos, el médico no puede programar otra persona, como usted.

Al no llamar a la oficina del médico para cancelar su cita, usted lastima a otras personas que están enfermas y en podrían haber utilizado ese tiempo para ser vistos por el médico.

Esta bien si tiene que cancelar una cita porque no puede mantenerla. La oficina del médico entenderá y apreciará su llamada.

Algún día puede ser usted que recibe una cita porque alguien tomó el tiempo para llamar a la oficina del doctor para cancelar una cita.





Beneficio de Transporte

Generalmente su plan de salud AHCCCS brinda el transporte de rutina para los servicios cubiertos debido a que todos los miembros de ONECare también son elegibles para los beneficios de Medicaid (AHCCCS). Sin embargo, su plan de salud de AHCCCS no es responsable del transporte de rutina para los servicios de AHCCCS que no son cubiertos por AHCCCS. Algunos ejemplos de estos servicios son los servicios odontológicos preventivos, los exámenes oftalmológicos de rutina y los servicios auditivos de rutina para adultos.

Para poder asegurar el acceso a estos servicios que están cubiertos por ONECare y no por AHCCCS, ONECare le ofrece 10 viajes en taxi de ida o de regreso durante el año.

Nota: el Departamento de Servicio para los Miembros coordina los arreglos para el transporte. Los miembros deben comunicarse con los Servicios para los miembros al 602-778-8345/1-877-778-1855 (los usuarios de TTY deben llamar al 1-800-367-8939) de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. al menos 3 días hábiles antes de su cita programada.

Transportation Benefit

Because all ONECare members are also eligible for Medicaid (AHCCCS) benefits, routine transportation to covered AHCCCS services are generally provided by your AHCCCS health plan. However, your AHCCCS health plan is not responsible for routine transportation to services that are not covered by AHCCCS. Examples of these services are adult preventive dental, adult routine vision, and adult routine hearing services.

In order to ensure that you have access to these services that are covered by ONECare and not covered by AHCCCS, ONECare provides you with 10 one-way taxi rides during the year (January – December).

Note: Arrangements for transportation are handled by the ONECare Member Services Department. Members contact ONECare Member Services at 602-778-8345 / 1-877-778-1855 (TTY users call 1-800-367-8939) Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m. at least 3 business days before your scheduled appointment.



Water Safety

When it's hot outside both children and grownups spend more time in the water. This is fun and healthy. But, please watch children around water. It only takes a few minutes for a child to drown.

- Never leave children alone in the pool. Even for a few minutes. Be sure that children know not to swim if there isn't a grownup with them.
- If you have a pool where you live, make sure the pool is fenced. Make sure the pool has a gate, and that the gate is locked.
- Do not leave water in a bucket or a blow-up pool. If a small child tips over into a bucket or pool, the child can drown in just an inch or two of water.



- Never leave a child alone in the bathroom. A small child can drown in the bathtub, or even the toilet, in just a few minutes.
- Teach children how to swim or enroll them in a class. Moms, dads and grandparents should also learn how to swim.
- Learn CPR and basic First Aid. You may call the Red Cross at 602-336-6490 or your local Fire Department to find out about classes in your area.

Seguridad en el agua

Cuando hace calor afuera tanto los niños como los adultos pasan más tiempo en el agua. Esto es divertido y saludable. Pero por favor, controle a los niños cuando estén cerca del agua. Sólo se necesitan unos pocos minutos para que un niño se ahogue.

- Nunca deje niños solos en la piscina. Ni siquiera por pocos minutos. Asegúrese de que niños sepan que no pueden nadar si no hay un adulto con ellos.
- Si hay una piscina en el lugar donde vive, asegúrese de que la piscina tenga una cerca. Asegúrese de que la piscina tenga un portón y que el portón esté trancado.
 - No deje agua en un balde ni en una piscina inflable. Si un niño pequeño se tropieza y cae en el balde o la piscina, el niño se puede ahogar aunque solo haya una o dos pulgadas (3 a 5 cm) de agua.
 - Nunca deje a un niño solo en el baño. Un niño pequeño se puede ahogar en la tina, o incluso en el inodoro, en unos pocos minutos.

- Enséñeles a los niños a nadar o inscribálos en una clase. Las mamás, los papás y los abuelos también deberían aprender a nadar.
- Aprenda CPR (resucitación cardiopulmonar) y primeros auxilios básicos. Puede llamar a la Cruz Roja al 602-336-6490 o a su Departamento de Bomberos local para averiguar sobre clases en su área.



In Your Language

Dear Member,

We know that it is important to communicate clearly so you can get the health care services that you need. If you have limited English, or if you are hearing or sight impaired, ONECare wants you to be able to communicate clearly with us and to fully understand the information that we give to you. Member materials are available in your language or in a format that may be easier for you to use. An interpreter is always available to you when you talk to ONECare or to any of our health care providers.

En su Idioma

Querido Miembro,

Sabemos que es importante comunicarnos claramente para que usted pueda obtener los servicios de salud que necesita. Si su Inglés es limitado, o tiene problemas de oído o de la vista, ONECare quiere que pueda comunicarse claramente con nosotros y que comprenda completamente la información que le proveemos. Los materiales del miembro están disponibles en su idioma o en un formato para que sean más fáciles para usted de utilizar. Un traductor estará siempre disponible para cuando quiera hablar con un representante de ONECare o cualquiera de los proveedores de la salud.

French / Français

Si vous désirez obtenir des renseignements dans une autre langue ou dans un autre format, ou si vous souhaitez savoir comment procéder pour bénéficier des services d'un interprète, veuillez contacter la Division chargée de la prestation des services aux membres (Member Services Department) de ONECare by Care1st Health Plan Arizona, en composant le 602-778-8345 ou le 1-877-778-1855 pour obtenir de l'aide. Tous ces services vous sont offerts gratuitement.

Russian / Русский

Если Вы желаете получить информацию на другом языке или в другом формате, а также если Вы хотите узнать порядок получения помощи переводчика, обратитесь за содействием в Отдел обслуживания клиентов (Member Services Department) организации медицинского обеспечения ONECare by Care1st Health Plan Arizona по телефонам 602-778-8345 или 1-877-778-1855. Все эти услуги будут предоставлены Вам бесплатно.

Mandarin / 國語

如果您需要其他語言的資訊或格式，或者您想知道如何安排口譯員，請聯繫 ONECare by Care1st Health Plan Arizona 會員服務部門來協助您，電話號碼是 602-778-8345 或 1-877-778-1855。這些服務完全免費提供給您。

Arabic

إذا رغبت في تلقي الوثائق بلغة أو بصيغة أخرى، أو إذا رغبت في معرفة كيفية طلب خدمات مترجم فوري، يرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء ONECare بالهاتف رقم 602-778-8345 أو 1-877-778-8345 للحصول على المساعدة. تُقدّم هذه الخدمات كلها دون أن تتحمل أنت أي تكلفة عنها.

Vietnamese / Tiếng Việt

Neáu quyù vò muoán còu thoàng tin baèng moät ngoân ngöõ khaùc hoaëc döõuì moät hình thòuc khaùc, hoaëc quyù vò muoán bieát caùch saép xeáp ñeã còu ngöõoì thoàng dòch, xin vui loøng lieân laïc vòuì Sôu Dòch vui Hoãi vieân taïi ONECare by Care1st Health Plan Arizona (Keá hoaïch Chaêm soüc Söüc khoûe Haïng Nhaát taïi Arizona) ôu ñieän thoaiï soá 602-778-8345 hay 1-877-778-1855 ñeã ñöõic giuùp ñöõ. Quyù vò khoàng phaûi traû leã phí cho baát còu dòch vui naøo neâu treân.





2355 E. Camelback Rd., Ste. 300
Phoenix, AZ 85016

PRSRT STD
U S POSTAGE
PAID
PHOENIX, AZ
PERMIT NO. 498

The benefit information provided herein is a brief summary, not a comprehensive description of benefits. For more information contact the plan.

This plan is available to anyone who has both Medical Assistance from the State and Medicare.

Health or Wellness or Prevention Information

La información sobre los beneficios proporcionados adjunto es un breve resumen, no una descripción comprensiva de beneficios.

Para más información entre en contacto con el plan. Este plan está disponible para cualquier persona que tenga ayuda médica del estado y del Medicare.

Información de la salud o del bienestar o de la prevención

Website

Visit our website www.care1st.com/az/medicare! The website is easier to use so you can find what you need faster and it's full of good information.

Are you looking for a new doctor? A drug on our formulary? Maybe you are looking for the latest news about your benefits? you can find answers to these questions and a whole lot more at www.care1st.com/az/medicare!

If you have questions on how to use the website or find something, please call Member Services and let us help you.

www.care1st.com/az/medicare

Sitio web

Visite nuestro sitio web www.care1st.com/az/medicare! El sitio web es más fácil de usar y está lleno de buena información para que usted pueda encontrar lo que usted necesite.

Si usted está buscando un doctor, una droga nueva en nuestro formulario, o las últimas noticias acerca cambios en sus beneficios, usted puede encontrarlo en www.care1st.com/az/medicare!

Si tiene preguntas sobre como usar nuestro sitio web o necesita ayuda para encontrar algo llame a Servicios Para Miembros y le ayudaremos.