

Inside...

En esta edición...

| | |
|--|---|
| Preventing cavities | 1 |
| <i>Evite las caries.</i> | 1 |
| Always have asthma medicines filled and ready. | 2 |
| <i>Siempre tenga a la mano sus medicinas contra el asma.</i> | 2 |
| Flu shot reminder | 2 |
| <i>Recuerde vacunarse contra la influenza.</i> | 2 |
| Take steps to prevent an early birth | 3 |
| <i>Pasos para evitar un parto prematuro.</i> | 4 |
| Preventive woman's well visits | 3 |
| <i>Revisiones preventivas para mujeres</i> | 4 |
| Give up emotional eating | 5 |
| <i>Cómo dejar la alimentación emocional</i> | 5 |
| Case managers | 6 |
| <i>Los administradores de casos</i> | 6 |

Preventing Cavities with Good Dental Care

Taking your child to the dentist is necessary to keep their teeth healthy and to promote good oral hygiene habits.

How do we get cavities?

When food and bacteria are left on our teeth it forms a sticky substance called plaque. The plaque makes acid. Acid makes the enamel (outside of tooth) soft until a cavity (hole) forms on the tooth.

How do we prevent cavities?

- Brush your teeth thoroughly at least twice a day for two minutes and after meals. Use a soft-bristled toothbrush and fluoride toothpaste.
- Brush your tongue. This is where bacteria collect.
- Floss every day to remove food caught between teeth.
- Rinse your mouth and toothbrush with water.



- Get a new toothbrush every three to four months
- See your dentist twice a year to have your teeth cleaned and checked.

What happens if cavities are left untreated?

Not taking care of your teeth can lead to gum disease. If left untreated the gums could swell, turn red, and bleed. Eventually, cavities and gum disease may cause pain and tooth loss. Losing teeth affects your ability to eat and speak. It also affects how you look and feel about yourself. It's worth it to take care of your teeth and gums now.

Evite las Caries con un Buen Cuidado Bucal

Es necesario que lleve a su hijo al dentista para mantener sus dientes sanos y fomentar los buenos hábitos de higiene bucal.

¿Qué causa las caries?

Cuando la comida y las bacterias se quedan en nuestros dientes forman una sustancia pegajosa llamada placa. La placa produce ácido y el ácido causa que se ablande el esmalte (afuera del diente) hasta que se forma una caries (agujero) en el diente.

¿Cómo puedo prevenir las caries?

- Cepílese bien los dientes cuando menos dos veces al día durante dos minutos y después de comer. Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta de dientes con flúor.
- Cepílese la lengua, pues es ahí donde se acumulan las bacterias.
- Use hilo dental todos los días para remover la comida que se queda entre los dientes.
- Enjuague su boca y su cepillo de dientes

con agua.

- Cambie su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.
- Visite a su dentista dos veces al año para que le haga una limpieza y revise sus dientes.

¿Qué pasa si no se tratan las caries?

No cuidar sus dientes puede causar una enfermedad de las encías. Si no se tratan, las encías pueden inflamarse, enrojecerse y sangrar. Con el tiempo, las caries y las enfermedades de las encías pueden causar dolor y la pérdida de dientes. Perder dientes afecta su capacidad para comer y para hablar, así como su apariencia y su confianza en sí mismo. Vale la pena cuidar hoy sus dientes y encías.



Always Have Asthma Medicines Filled and Ready

Because asthma affects breathing, we have to stay on top of it every day. Work with your doctor (or your child's doctor) to control asthma symptoms. This includes:

- ❖ Finding out what triggers your asthma.
- ❖ Creating an Asthma Action Plan with your doctor.
- ❖ Using the Action Plan every day. This includes writing down:
 - When you take your medicine.
 - When you take quick-relief medicines for asthma attacks.
 - what caused the attack
- ❖ Making sure your medicines are ALWAYS filled and ready.
- ❖ Keeping ALL follow-up appointments. Talk about whether the Action Plan is working or if it should be changed.



Be sure to talk with your doctor about when to call her or go to the hospital. If you take charge of your (or your child's) asthma, you can live a healthy and active life.

Siempre Tenga a la Mano sus Medicinas Contra el Asma

Debido a que el asma afecta la respiración, todos los días debemos estar al pendiente de ella. Platique con su médico (o el médico de su hijo) para controlar los síntomas del asma. Esto incluye:

- ❖ Descubrir qué provoca su asma.
- ❖ Crear con su médico un Plan de Acción contra el Asma.
- ❖ Utilizar diariamente el Plan de Acción, lo que incluye anotar:
 - Cuándo toma su medicina,
 - Cuándo toma medicinas de alivio rápido para las crisis de asma,
 - Qué causó la crisis.
- ❖ Asegúrese de renovar sus medicinas y tenerlas SIEMPRE listas.
- ❖ Asista a TODAS sus citas de seguimiento y analice con su médico si su Plan de Acción está funcionando o si necesita cambios.

Asegúrese de hablar con su médico sobre cuándo llamarlo o cuándo debe acudir al hospital. Si se hace cargo de su asma (o el de su hijo), puede vivir una vida sana y activa.

Friendly Reminder to get Flu Shot

Getting the flu shot lowers your chance of getting the flu. You don't want to give it to friends and family. Don't forget to cover your mouth when coughing and wash your hands to stop the spread of germs. Don't forget how serious the flu can be. For some, the flu can lead to hospital stays and sometimes even death. The CDC (Center for Disease Control and Prevention) suggests that everyone age 6 months and older get the flu shot every year. Talk with your doctor or nurse to see if the flu shot is right for you.



Recuerde vacunarse contra la influenza

Vacunarse contra la influenza reduce sus posibilidades de contagiarse de ella. No querrá contagiar a sus amigos y familiares. Recuerde cubrirse la boca al toser y lavarse las manos para evitar propagar los gérmenes. No olvide lo grave que puede ser esta enfermedad. En algunas personas, la influenza puede causar su hospitalización y en ocasiones incluso la muerte. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen anualmente contra la influenza. Hable con su médico o enfermera para saber si la vacuna es adecuada para usted.

Take Steps to Prevent an Early Birth

Did you know babies who survive an early birth are often born with serious health problems? There are ways to decrease your chances of having your baby before 37 weeks of pregnancy. Take care of you and your baby by doing the following:

- ♥ See your doctor right away. Go to all your pre-natal doctor visits. Listen and ask questions. Follow all instructions your doctor gives you.
- ♥ Don't smoke, drink alcohol, or take street drugs. Ask your doctor about programs if you need help quitting.
- ♥ Don't take any medications or vitamins without checking with your doctor first. Take pre-natal vitamins given by doctor.
- ♥ Eat healthy and drink lots of water. Talk with doctor about a healthy weight.
- ♥ Get regular exercise with your doctor's approval.
- ♥ Get plenty of sleep.
- ♥ Protect yourself from infections. Wash hands often. Don't eat raw meat or fish. Talk to your doctor about the flu shot.
- ♥ Talk to your doctor about continued treatment for other health conditions, like diabetes, high blood pressure, etc
- ♥ Ask your doctor if you have a higher risk of having an early baby. For example; being pregnant with more than one baby, being 35 or older, having an early baby in the past, and getting pregnant too soon after your last baby.
- ♥ Get help from your doctor if you have severe morning sickness.
- ♥ Know the early signs of labor so you can contact your doctor immediately.



Preventative Woman's Well Visits

You, your family, and your doctors all want the same thing: A healthy you! The way to stay healthy is by going to your wellness checkups. Women's well visits have three important goals:

Getting Health History and Habits

- Medical and mental health history
- Family history
- Medications
- Eating Habits
- Level of activity
- Sleeping habits
- Use of alcohol, drugs and tobacco
- Sexual activity
- Birth control
- Relationships
- Managing stress

Physical Exam and Screenings

- Measuring height and weight
- Calculating BMI (body mass index)
- Checking blood pressure
- Taking temperature
- Screenings for breast and sexual health (including cancer)
- Screenings for diabetes and heart health
- Other screenings recommended by your doctor

Setting Health Goals

- You and your doctor talk about the steps to keep you healthy
- Plan and schedule screenings you need
- Make individual plans to meet health goals. For example, losing weight, quitting smoking, starting exercise program, etc.
- When to follow up with your doctor

The more you see your doctor the more comfortable you will become with your doctor. Doctors are there to help you, not judge you. Ask questions and share concerns you have. You are working as a team with the single goal of good health.

Pasos Para Evitar un Parto Prematuro

¿Sabía que los bebés que sobreviven a un parto prematuro a menudo nacen con graves problemas de salud? Existen formas de reducir sus posibilidades de tener a su bebé antes de las 37 semanas de embarazo. Cuide de usted y de su bebé haciendo lo siguiente:

- ♥ Acuda de inmediato a su médico. Asista a todas sus consultas prenatales. Escuche, haga preguntas y siga todas las indicaciones de su médico.
- ♥ No fume, no beba alcohol ni consuma drogas. Pregunte a su médico sobre los programas disponibles si necesita ayuda para dejar una adicción.
- ♥ No tome ningún medicamento o vitaminas sin antes consultarlo con su médico. Solo tome las vitaminas prenatales que le indique su médico.
- ♥ Mantenga una dieta sana y beba mucha agua. Hable con su médico sobre cuál es un peso saludable.
- ♥ Haga ejercicio regularmente con la aprobación de su médico.
- ♥ Duerma bien.
- ♥ Protéjase de las infecciones. Lávese las manos con frecuencia. No consuma carnes ni pescados crudos. Hable con su médico acerca de la vacuna contra la influenza.
- ♥ Hable con su médico sobre un tratamiento continuo para otros padecimientos, como diabetes, hipertensión, etc.
- ♥ Pregunte a su médico si tiene un mayor riesgo de tener un bebé prematuro; por ejemplo, estar embarazada de más de un bebé, tener 35 años o más, haber tenido un bebé prematuro en el pasado y embarazarse muy pronto después de su último bebé.
- ♥ Pida ayuda a su médico si tiene un exceso de náuseas.
- ♥ Conozca los primeros signos del parto para que pueda comunicarse de inmediato con su médico.



Revisiones preventivas para mujeres

Usted, su familia y sus médicos quieren todos lo mismo: ¡que usted esté sana! La manera de lograrlo es asistir a sus revisiones preventivas. Estas visitas tienen tres objetivos importantes:

Conocer su historial y sus hábitos de salud

- Antecedentes médicos y de salud mental
- Antecedentes familiares
- Medicamentos
- Hábitos alimenticios
- Nivel de actividad
- Hábitos del sueño
- Consumo de alcohol, drogas y tabaco
- Actividad sexual
- Control natal
- Relaciones
- Control de estrés

Revisiones físicas y pruebas de detección

- Medición de su estatura y peso
- Cálculo de su índice de masa corporal (IMC)
- Medición de su presión arterial
- Medición de su temperatura
- Revisión de mamas y salud sexual (incluyendo cáncer)
- Pruebas de diabetes y salud cardíaca
- Otras pruebas recomendadas por su médico

Establecer sus metas de salud

- Usted y su médico hablarán sobre los pasos que debe seguir para matenarse sana.
- Plane y programe los exámenes que necesite
- Elabore sus planes individuales para alcanzar sus metas de salud; por ejemplo, perder peso, dejar de fumar, empezar un programa de ejercicios, etc.
- Pregunte cuándo asistir a una visita de seguimiento con su médico

Mientras más visite a su médico, más cómoda se sentirá con él. Los médicos están para ayudarla, no para juzgarla. Haga preguntas y exprese sus dudas. Se trata de trabajar en equipo con el único objetivo de tener una buena salud.

Giving up Emotional Eating

Do you find that you eat certain foods when you feel stressed, sad, or angry? Using food to cope with feelings is pretty common. Most of us learn this when we are young. If we had a bad day, we often eat something to help us feel better. This is a problem when over eating leads to weight gain or health problems.

Being aware of when we turn to food to make us feel better is the first step to changing. Keep a food journal of what you eat during the day. Think about how hungry you are (on a scale of 1-10) each time you put food in your mouth. Write down whether you are feeling sad, angry, happy, bored or anxious. This will help you to know why you may be eating when you are not hungry.

Make a list of fun things you can do when you have the urge to eat. Carry that list with you. What you do may depend on what you're feeling. For example; if you're sad, talk to a friend or get in the sun and fresh air. If bored, play a game with a family member.

Letting go of foods that make you feel better can be hard. It will take time. Talk with your doctor or a counselor for support and help if needed. Talk with a close friend who understands. You are not alone.



Cómo Dejar la Alimentación Emocional

¿Se ha dado cuenta de que come ciertos alimentos cuando se siente estresado, triste o enojado? Es muy común usar la comida para lidiar con los sentimientos; la mayoría de nosotros lo aprendemos cuando somos jóvenes.

Si tuvimos un mal día, a menudo comemos algo que nos haga sentir mejor. Esto se vuelve un problema cuando comer demasiado provoca un aumento de peso o problemas de salud.

Estar al tanto de cuándo recurrimos a la comida para sentirnos mejor es el primer paso para cambiar. Lleve un diario de lo que come durante el día. Piense en qué tan hambriento está (en una escala de 1 a 10) cada vez que pone comida en su boca. Anote cuando se sienta triste, enojado, feliz, aburrido o ansioso. Esto le ayudará a saber por qué come cuando no tiene hambre.

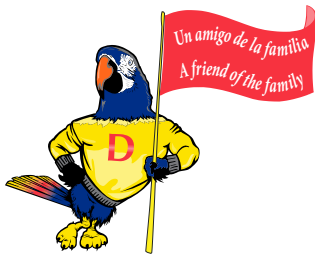
Haga una lista de cosas divertidas que puede hacer cuando le den muchas ganas de comer y llévela con usted. Las actividades pueden depender de lo que esté sintiendo. Por ejemplo, si está triste, hable con un amigo o salga a tomar sol y aire fresco. Si está aburrido, juegue un juego con un familiar.

Dejar los alimentos que le hacen sentir mejor puede ser difícil y tomará tiempo. Hable con su médico o con un consejero para recibir el apoyo y la ayuda que necesita. Hable también con un amigo cercano que le entienda; recuerde que no está sólo.



You have new Value Added Services. Visit us at www.driscollhealthplan.com

Tiene nuevos Servicios de Valor Agredado. Visitenos en www.driscollhealthplan.com



Case Managers are.....

healthcare professionals who help you with special healthcare needs. They give you information and direction about health issues. They help members identify their needs and to make connections to meet those needs. They help set-up visits with doctors. They help find local programs when needed. They can help find a ride to the doctor and help members control their medicines. This is a free service provided to you by Driscoll Health Plan.

Los administradores de casos son...

profesionales de la salud que le ayudan con sus necesidades especiales de atención médica. Ellos le brindan información y lo orientan en cuanto a cuestiones de salud. Ayudan a los miembros a identificar sus necesidades y a realizar conexiones para atender esas necesidades. Ayudan a coordinar citas con los médicos. Ayudan a encontrar programas locales cuando es necesario. Le pueden ayudar a encontrar transporte para ir al médico y a controlar sus medicinas.

Este es un servicio gratuito que le brinda Driscoll Health Plan.

**Important Health Plan
Phone Numbers!**
Member Services

STAR - Nueces
1-877-220-6376

STAR - Hidalgo
1-855-425-3247

CHIP - Nueces
1-877-451-5598

Case Management
1-877-222-2759

Poison Control Center
1-800-222-1222

**Números Telefónicos Importantes
del Plan Médico**
Servicios para Miembros

STAR - Nueces
1-877-220-6376

STAR - Hidalgo
1-855-425-3247

CHIP - Nueces
1-877-451-5598

Manejo de Casos
1-877-222-2759

Centro De Control Del Veneno
1-800-222-1222