



Spring/Summer 2017

## Have a safe summer

Summer is around the corner, and that means hot days and long evenings — a perfect time for adventure. But before the fun can begin, review some basic safety rules with your family.

### Water safety

- Make sure everyone learns to swim.
- Always watch kids in and near water.
- Never swim alone or in bad weather.

### Fireworks safety

It's best to leave fireworks to the pros. But if you have fireworks at home:

- Use them outdoors only
- Light them one at a time

- Never relight a dud
- Never point or throw fireworks toward another person
- Always have water handy in case of a fire
- Never let kids handle fireworks

### Food safety

- Keep uncooked meats away from other foods.
- Put food back in the fridge after two hours —

one hour on hot days above 90 degrees.

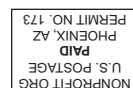
- Grill meat to the right temperature. Use a meat thermometer to test it. Chicken should be cooked to an internal temperature of 165 degrees. Hamburgers should be cooked to 160 degrees.

Sources: American College of Emergency Physicians; National Safety Council

## Member Handbook

You can get this year's Member Handbook from Mercy Care Plan Member Services at no cost to you. They can also send you a copy of the Provider Directory at no cost to you.

WH



## PCMH Corner

### Developmental monitoring and your PCMH

It is important to track your child's growth and development. But you don't have to do this alone. Your child's doctor is there for you. During well-child visits, the doctor looks for delays in your child's growth or other health problems. Looking for healthy growth means watching for signs related to your child's physical, mental, social and emotional well-being.

Is your child's doctor part of a Patient-Centered Medical Home (PCMH)? PCMH doctors can provide family-centered, complete and coordinated care. As a part of a PCMH, you and your family can work closely with all the people who are caring for your child.

For more information about PCMHs, call Mercy Care Plan Member Services at **602-263-3000** or **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**).

## What does BMI stand for?

BMI stands for body mass index. It's one way to gauge if you're at a healthy weight. Your BMI is based on your height and weight.

Your BMI helps you know if your weight is:

- Too low
- In a healthy range
- Too high

Knowing your BMI can help you make decisions about your health. Talking to your doctor can help you find out if your BMI is in a healthy range.

*Source: Centers for Disease Control and Prevention*



---

## Five facts to help combat childhood obesity

Obesity among kids is on the rise. To help an overweight child become healthy, you need to know a few facts. Start with these five:

1. **Neither the parent nor the child is to blame.** Children put on weight for many reasons. Focus on solutions, not guilt.
2. **There is no quick fix.** Diets that promise fast results can be dangerous. A pediatrician can help you create a plan for safe and lasting weight loss.
3. **Kids don't simply outgrow weight problems.** Growth spurts rarely take care of weight issues. Changes in eating and exercise habits are needed to slow weight gain.

4. **Height and weight charts apply to all kids.** Any child outside the normal range for weight is considered overweight. Being "big-boned" doesn't change this.

5. **A heavy child does not need more food than the average kid does.** Larger portions add to a child's weight problem. Feed a child the amount of food he or she needs to stay at a healthy weight.

Talk with your child's doctor about proper portion sizes and any concerns you have about your child's weight.

*Source: American Academy of Pediatrics*

## Colorectal cancer screening

It might save your life!

Colorectal cancer screenings are tests that detect cancer in your colon or rectum. Both men and women can get colorectal cancer. Colorectal cancer is most often found in people ages 50 and older. Cancer is the second leading cause of death in the United States. Getting regular screenings can help save your life!

### What are the facts about colorectal cancer?

- It can be prevented.
- With testing, it can be found when small and treatable.
- Your risk increases with age.
- In the early stages, colorectal cancer can develop and spread without any symptoms.
- It can be difficult to treat when it is in advanced stages.
- It is usually not linked to family history of colon cancer.

### Colorectal cancer screening types

- There are different types of invasive and noninvasive screenings.



- Talk with your doctor to find the right test for you.
- Screenings typically start at age 50 and continue to age 75.

### A few simple steps you can take to lower your risk are:

- Get screened for colorectal cancer

- Eat a diet rich in fruits, vegetables, beans, nuts and seeds
- Be active
- Avoid processed foods
- Avoid tobacco use

Source: Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/cancer/colorectal/index.htm](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/index.htm)

---

## Do you want to be an active voice in Mercy Care Plan?

Join our Member Advisory Council

Mercy Care Plan has a Member Advisory Council (MAC). The council is made up of members like you who are concerned about health care. The MAC advises Mercy Care Plan on issues that are important to members. Members volunteer to serve at least two years.

MAC meetings are held once every three months. Lunch and transportation are provided. Call Mercy Care Plan Member Services for more information on how to join the council.

If you are not on the council, you may still suggest changes to policies and services by calling Member Services at **602-263-3000** or **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**), Monday through Friday from 7 a.m. to 6 p.m.

## Save time with e-Prescribing

Mercy Care Plan wants your health care to be clear, simple and safe. To help do this, many doctors can now send your prescriptions to your pharmacy electronically by e-Prescribing.

### E-Prescribing facts:

- E-Prescribing is safer than handwritten prescriptions. It ensures that the pharmacy can clearly read the prescription sent from your doctor. It allows your doctor to be aware of all of your medications. It also allows your pharmacy to catch any alerts or warnings.
- E-Prescribing saves time. You'll only make one trip to your pharmacy to pick up your prescription. No need to do a drop-off trip.

Ask your doctor if e-Prescribing is an option for you.



## Strike up a conversation

### Talk to your kids about not smoking

You can't count on being there to help your child say no if someone offers him or her a cigarette. Speaking up early and often about smoking may help you snuff out a habit before it starts.

Most smokers pick up the habit before their 18th birthday. That's why experts recommend you start talking to your kids about the dangers of smoking long before then.

With a kindergartner, for instance, you might start by saying something as simple as, "Smoking is bad for your body."

As your child gets older, try the following:

**Make your feelings known.** Be sure your kids know where you stand. Tell them that you don't want them to smoke because you love them and don't want them harmed. Let them know that you'll be disappointed if they smoke.

**Put a face on it.** Kids need to know how dangerous smoking is. If you know someone who became ill due to smoking, mention what happened to that person.

**Play up the ugly stuff.** Kids may worry less about getting lung cancer someday and more about what might happen to them now if they smoke. Let them know that smoking causes stained teeth, bad breath, a nagging cough, and smelly clothes and hair.

**Build a relationship on trust and communication.** When children feel like they can talk with you, they'll be more likely to speak up if they're pressured to smoke. Listen to what your kids say about their lives, and get to know their friends.

**Be a role model.** When parents smoke, their kids are more likely to become smokers too. If you smoke, set an example by quitting for good! Until then, don't let your kids see you smoke and don't let anyone smoke in your car or home.

*Sources: American Academy of Pediatrics; Campaign for Tobacco-Free Kids*

**Mercy Care Plan can help you quit.**  
Call Member Services at **602-263-3000**  
or **1-800-624-3879**.

HEALTH MATTERS is published as a community service for the members of Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Contract services are funded in part under contract with the state of Arizona.

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Models may be used in photos and illustrations.

Mercy Care Plan is administered by Aetna Medicaid Administrators, LLC, an Aetna company.

Call Mercy Care Plan Member Services Monday through Friday, 7 a.m. to 6 p.m., at **602-263-3000** or **1-800-624-3879**. If you are deaf or have difficulty hearing, call **711**.  
**[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)**

2017 © Coffey Communications, Inc.  
All rights reserved.

AZ-17-01-07-ENG



ربيع/صيف 2017

### دليل الأعضاء

يمكنك الحصول على دليل الأعضاء لهذا العام من مكتب خدمات الأعضاء Mercy Care Plan دون مقابل. كما يمكن للمكتب أن يزودك بنسخة من دليل مقدم الخدمات دون مقابل.

### سلامة الأغذية

- حافظ على اللحوم غير المطبوخة بعيدة عن الأطعمة الأخرى.
- ضع الطعام مرة أخرى في الثلاجة بعد ساعتين أو — ساعة واحدة في الأيام التي تزيد درجة حرارتها عن 90 درجة مئوية.
- اشو اللحم على درجة حرارة مناسبة. استخدم مقياس حرارة اللحوم لاختبارها. يجب طهي الدجاج في درجة حرارة 165 درجة مئوية. يجب طهي الهامبرجر في درجة حرارة 160 درجة مئوية.

American College: المصادر  
of Emergency Physicians;  
National Safety Council

### السلامة في الألعاب النارية

- من الأفضل ترك الألعاب النارية للمحترفين. لكن إذا كان لديك ألعاب نارية في المنزل:
- استخدمها خارج المنزل فقط
- اشعلها واحدة تلو الأخرى
- تجنب إعادة إشعال القطع التي لم تشتعل
- تجنب توجيه أو رمي الألعاب النارية تجاه شخص آخر
- حافظ على وجود مياه دائماً في متناول يدك تحسباً لنشوب حريق
- لا تدع الأطفال يتعاملون مع الألعاب النارية

### تمتع بصيف آمن

لقد اقترب فصل الصيف، وهذا يعني الأيام الحارة والأمسيات الطويلة - والوقت المثالي للمغامرة. لكن قبل أن يبدأ المرح، راجع بعض القواعد الأساسية للسلامة مع أسرته.

### السلامة في المياه

- تأكد من أن الجميع يتعلم السباحة.
- راقب الأطفال دائماً وهم في المياه أو بالقرب منها.
- لا تسبح أبداً وحدك أو في أحوال طقس سيئة.

## إلى ما يرمز BMI؟

يرمز BMI إلى مؤشر كتلة الجسم. فهو الوسيلة الوحيدة لقياس ما إذا كنت بالوزن الصحي أم لا. ويستند مؤشر كتلة الجسم على الطول والوزن.

حيث يساعد مؤشر كتلة الجسم على معرفة ما إذا كان وزنك:

- منخفض للغاية
- في نطاق صحي
- زائد للغاية

يمكن لمعرفة مؤشر كتلة جسمك أن يساعدك على اتخاذ قرارات بشأن صحتك. يمكن للتحدث مع الطبيب أن يساعدك على معرفة ما إذا كان مؤشر كتلة الجسم الخاص بك في النطاق الصحي أم لا.

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention



## قسم دور الرعاية الطبية التي تركز على المرضى (PCMH)

الرصد التنموي ودور الرعاية الطبية التي تركز على المرضى

من المهم أن تتابع نمو طفلك وتطوره. لكن يتعين عليك عدم القيام بذلك وحدك. فهناك طبيب طفلك يتواجد من أجلك. خلال زيارات رعاية الطفل، يبحث الطبيب عن أي تأخر في نمو طفلك أو مشاكل صحية أخرى. يعني البحث عن النمو الصحي ملاحظة أي علامات ذات صلة بالصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية لطفلك.

هل الجزء الخاص بالطبيب تجاه طفلك يدخل ضمن دور الرعاية الطبية التي تركز على المرضى (PCMH)؟ يمكن لأطباء دور الرعاية الطبية التي تركز على المرضى أن تقديم الرعاية الكاملة والمنسقة التي تركز على الأسرة. كجزء من دور الرعاية الطبية التي تركز على المرضى، يمكن لك ولأسرتك العمل بشكل وثيق مع جميع الأشخاص الذين يقدمون الرعاية لطفلك.

لمزيد من المعلومات حول دور الرعاية الطبية التي تركز على المرضى، اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care Plan على الرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879 (إذا كنت أصمًا أو تعاني من مشكلة في السمع فاتصل على 711).

## خمس حقائق تساعد في القضاء على السمنة في مرحلة الطفولة

إن السمنة لدى الأطفال آخذة في الازدياد. ولمساعدة الأطفال ذوي الوزن الزائد في الحصول على وزن صحي، تحتاج إلى معرفة بعض الحقائق. ابدأ بالحقائق الخمس التالية:

1. لا يقع اللوم على الأبوبين أو الطفل. يزداد وزن الأطفال لعدة أسباب. التركيز على إيجاد الحلول، وليس اللوم.

2. لا يوجد حل سريع. قد تكون الحميات الغذائية التي تعدّ بنتائج سريعة خطيرة. يمكن لطبيب الأطفال أن يساعدك في وضع خطة لخسارة الوزن بطريقة آمنة ودائمة.

3. لا يتخلص الأطفال من مشاكل زيادة الوزن ببساطة. نادرًا ما تراعي طفرات النمو مشاكل زيادة الوزن. هناك حاجة إلى إجراء تغييرات في عادات تناول الطعام وممارسة التمارين لإبطاء اكتساب الوزن.

4. ينطبق مخطط الطول والوزن على جميع الأطفال. أي طفل يكون خارج النطاق الطبيعي للوزن يعتبر زائد الوزن. كونك "كبير العظام" لا يغير من الأمر شيئًا.

5. فالطفل الثقيل لا يحتاج طعامًا أكثر من الطفل المتوسط. يزيد الحجم الأكبر للوجبات من مشكلة وزن الطفل. اطعم الطفل كمية الطعام التي يحتاجها للبقاء في وزن صحي.

تحدث مع طبيب طفلك حول أحجام وجبة الطعام المناسبة وأية مخاوف لديك حول وزن طفلك.

المصدر: American Academy of Pediatrics



## فحص سرطان القولون والمستقيم

قد ينقذ حياتك!

ما الحقائق حول سرطان القولون والمستقيم؟

- يمكن الوقاية منه.
- بفضل الفحص، يمكن اكتشاف القولون وهو صغير ويمكن علاجه.
- تزداد خطورته مع التقدم في السن.
- في المراحل المبكرة، يمكن لسرطان القولون والمستقيم أن يتطور وينتشر من دون أي أعراض.
- وقد يصعب علاجه عندما يكون في مراحل متقدمة.
- ولا يرتبط الأمر عادة بالتاريخ العائلي للإصابة بسرطان القولون.

### أنواع فحص سرطان القولون والمستقيم

- هناك أنواع مختلفة من الفحوصات الباضعة وغير الباضعة. تشاور مع طبيبك لمعرفة الاختبار المناسب لك.
- تبدأ الفحوصات عادة في سن 50 وتستمر حتى سن 75.

إن فحوصات سرطان القولون والمستقيم عبارة عن اختبارات تكشف عن وجود سرطان في القولون أو المستقيم. يمكن لكل من الرجال والنساء الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. وغالبًا ما يتم اكتشاف الإصابة بسرطان القولون والمستقيم في الأشخاص البالغين 50 عامًا فما فوق. يعد السرطان السبب الرئيسي الثاني للوفاة في الولايات المتحدة. ويمكن لإجراء الفحوصات الدورية أن تساعد في إنقاذ حياتك!

• وهناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لتقليل الخطر تتمثل فيما يلي:

- كن فعالاً
- تجنب الأطعمة المصنعة
- تجنب تعاطي التبغ
- إجراء الفحص عن سرطان القولون والمستقيم
- اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والبقول والمكسرات والبنذور

المصدر: Centers for Disease Control and Prevention  
www.cdc.gov/cancer/colorectal/index.htm

## هل تريد أن تكون عضوًا فعالاً في Mercy Care Plan؟ انضم إلى مجلسنا الاستشاري للأعضاء (MAC)

تتضمن خطة Mercy Care Plan مجلس استشاري للأعضاء (MAC). يتشكل المجلس من الأعضاء الذين يشاركونك نفس الحاجة للرعاية الصحية. يوصي المجلس الاستشاري للأعضاء خطة Mercy Care Plan بالعمل على حل أي مشكلة تعتبر مهمة للأعضاء. يتطوع الأعضاء لمدة سنتين على الأقل في المجلس.

يعقد المجلس اجتماعًا كل ثلاثة أشهر. يتم تقديم وجبة الغداء والانتقال للمشاركين. اتصل على خطة Mercy Care Plan لمعرفة المزيد من المعلومات حول كيفية الانضمام إلى المجلس.

إذا لم تكن عضوًا في المجلس، فلا يزال بإمكانك اقتراح تغييرات على السياسات والخدمات من خلال الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم 3000-263-602 أو 1-800-624-3879 (إذا كنت أصمًا أو تعاني من مشكلة في السمع فاتصل على 711)، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 7 صباحًا إلى 6 مساءً.

## وفر الوقت بفضل وصف الأدوية عبر الإنترنت

تسعى خطة Mercy Care Plan إلى جعل الرعاية الصحية الخاصة بك واضحة وبسيطة وآمنة. ولمساعدتك في القيام بذلك، يمكن للعديد من الأطباء حاليًا أن يرسلوا الوصفات الدوائية الخاصة بك إلى الصيدلية إلكترونياً طريق وصف الأدوية عبر الإنترنت.

### حقائق عن وصف الأدوية عبر الإنترنت:

- يعتبر وصف الأدوية عبر الإنترنت أكثر أمانًا من الوصفات الدوائية المكتوبة بخط اليد. إذ تضمن أنه يمكن للصيدلية أن تقرأ الوصفة الدوائية المرسله من طبيبك بوضوح. وتتيح للطبيب أن يعلم جميع الأدوية التي تحصل عليها. كما تتيح للصيدلية أن تنتبه لأي تنبيهات أو تحذيرات.
- وصف الأدوية عبر الإنترنت يوفر الوقت. حيث تقوم بزيارة واحدة فقط إلى الصيدلية للحصول على وصفاتك الدوائية. وليست هناك حاجة للذهاب إلى الصيدلية لتقديمها.

اسأل طبيبك عما إذا كان وصف الأدوية عبر الإنترنت متاحًا لك أم لا.

يُنشر HEALTH MATTERS  
كخدمة مجتمعية لأعضاء خطة  
MERCY CARE PLAN, 4350  
E. COTTON CENTER BLVD.,  
BUILDING D, PHOENIX, AZ  
.85040

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها  
بشكل جزئي بموجب عقد مع ولاية  
أريزونا.

هذه تعتبر معلومات صحية عامة  
ولا ينبغي أن تعوّض عن الاستشارة  
أو الرعاية التي تحصل عليها من  
مقدم الخدمات الصحية. اطلب دائماً  
من مقدم الخدمات الصحية الخاص  
بك أن يخبرك عن احتياجات  
الرعاية الصحية الخاصة بك.

قد يتم استخدام ممثلين في الصور  
والرسومات.

تتولى شركة Aetna Medicaid  
Administrators, LLC، إحدى  
شركات Aetna إدارة خطة  
Mercy Care Plan.

اتصل بخدمة أعضاء خطة  
Mercy Care Plan

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة  
السابعة صباحاً حتى السادسة مساءً  
3000-263-602 أو  
1-800-624-3879. إذا كنت  
أصمًا أو تعاني من صعوبة في  
السمع، فاتصل بالرقم 711.

www.MercyCarePlan.com

2017 © Coffey Communications, Inc.  
جميع الحقوق محفوظة.

AZ-17-01-07-ARB



## بدء محادثة

### تحدث مع أطفالك حول عدم التدخين

لا يمكنك الاعتماد على أن تكون هناك لمساعدة طفلك  
على أن يقول لا إذا عرض عليه شخص ما سيجارة.  
قد يساعد التحدث المبكر والمستمر عن التدخين في  
القضاء على تلك العادة قبل أن تبدأ.

يعتاد معظم المدخنين على تلك العادة قبل بلوغهم سن  
18 عامًا. لهذا السبب يوصي الخبراء بأن تبدأ الحديث  
مع أطفالك حول مخاطر التدخين قبل ذلك بفترة  
طويلة.

في مرحلة الروضة، على سبيل المثال، قد تبدأ بقول  
شيئًا بسيطًا مثل "التدخين عادة سيئة لجسمك".

وبينما يتقدم طفلك في العمر، جرب ما يلي:

**عبّر عن مشاعرك.** تأكد من أن أطفالك يعرفون وجهة  
نظرك عن هذا الموضوع. أخبرهم بأنك لا تريد أن  
يدخنوا لأنك تحبهم ولا تريد لهم الضرر. أخبرهم بأنك  
سوف تُصاب بخيبة أمل إذا أقدموا على التدخين.

**تحدث عن الأمر بشجاعة وثقة وعن معرفة.** يحتاج  
الاطفال إلى معرفة مدى خطورة التدخين. فإذا كنت  
تعرف شخص ما أصيب بمرض بسبب التدخين،  
فاذكر لهم ما حدث لهذا الشخص.

**ركّز على الوجه القبيح للتدخين.** قد يكون قلق الأطفال  
بشأن الإصابة بسرطان الرئة في يوم من الأيام أقل  
ويهتمون أكثر بما قد يحدث لهم الآن إذا أقدموا على  
التدخين. أخبرهم أن التدخين يسبب تغير لون الأسنان،  
ويجعل رائحة الفم كريهة، ويسبب سعال مزعج،  
ويجعل رائحة الملابس والشعر كريهة.

**كوّن معهم علاقة مبنية على الثقة والتواصل.** عندما  
يشعر الأطفال بأنهم يستطيعون التحدث معك، فسوف  
تزداد احتمالية أن يتحدثوا إليك إذا ما ترغيبهم في  
التدخين. استمع إلى ما يقوله أطفالك عن حياتهم،  
وتعرف على أصدقائهم.

**كن مثلاً يُحتذى به.** عندما يدخن الآباء، يكون الأطفال  
أكثر احتمالاً أن يصبحوا مدخنين أيضًا. إذا كنت  
تدخن، فكن مثلاً يُحتذى في الخير عن طريق الإقلاع  
عن التدخين! حتى ذلك الحين، لا تدع أطفالك يرونك  
وأنت تدخن ولا تدع أحدًا يدخن في سيارتك أو منزلك.

المصادر: American Academy of Pediatrics;  
Campaign for Tobacco-Free Kids

**يمكن لخطة Mercy Care Plan أن تساعدك على  
الإقلاع عن التدخين. اتصل بخدمات الأعضاء على رقم  
3000-263-602 أو 1-800-624-3879.**





Primavera/Verano 2017

## Tenga un verano seguro

El verano está a la vuelta de la esquina, y eso significa días calurosos y noches largas, un momento perfecto para la aventura. Pero antes de que empiece la diversión, repase algunas reglas básicas de seguridad con su familia.

### Seguridad en el agua

- Asegúrese de que todos aprendan a nadar.
- Siempre vigile a los niños dentro y cerca del agua.
- Nunca nade solo o con mal tiempo.

### La seguridad cuando se emplean fuegos artificiales

Es mejor dejar los fuegos artificiales para los profesionales. Pero si tiene fuegos artificiales en el hogar:

- Utilícelos solamente al aire libre
- Encienda uno a la vez
- Nunca encienda de nuevo un fuego artificial que no funcionó
- Nunca apunte o lance fuegos artificiales hacia otra persona
- Siempre tenga agua a mano en caso de un incendio
- Nunca deje que niños manejen fuegos artificiales

### Seguridad alimenticia

- Mantenga carnes crudas lejos de otros alimentos.
- Ponga comida en el refrigerador en el plazo de las dos horas — una hora los días de calor por encima de los 90 grados.
- Cocine la carne a la temperatura adecuada. Use un termómetro de carne para probarla. El pollo debe cocinarse a una temperatura interna de 165 grados. Las hamburguesas deben cocinarse a 160 grados.

*Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Safety Council*

## Manual para Miembros

El departamento de Servicios a Miembros de Mercy Care Plan puede suministrarle el Manual para Miembros de este año de forma gratuita. También pueden enviarle una copia del Directorio de Proveedores sin costo alguno.

## Esquina del PCMH

### Monitoreo del desarrollo y su PCMH

Es importante hacer un seguimiento del crecimiento y desarrollo de su hijo. Pero no tiene que hacerlo solo. El médico de su hijo está allí para ayudarle. Durante las visitas de rutina de su hijo, el médico evalúa los retrasos en su crecimiento u otros problemas de salud. Evaluar el crecimiento saludable significa estar atento a signos relacionados con el bienestar físico, mental, social y emocional de su hijo.

¿El médico de su hijo forma parte de un hogar médico centrado en el paciente (PCMH, por sus siglas en inglés)? Los médicos de un PCMH pueden proporcionar una atención completa y coordinada centrada en la familia. Como parte de un PCMH, usted y su familia pueden trabajar en estrecha colaboración con todas las personas que cuidan a su hijo.

Para obtener más información acerca de PCMH, llame a Servicios a Miembros de Mercy Care Plan al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711).

## ¿Qué significa la abreviatura IMC?

IMC significa índice de masa corporal. Es una forma de medir si tiene un peso saludable. Su IMC se basa en su altura y peso.

Le ayuda a saber si su peso:

- Es demasiado bajo
- Se encuentra en un rango saludable
- Es demasiado alto

Conocer su IMC puede ayudarle a tomar decisiones sobre su salud. Hable con su médico para averiguar si su IMC está en un rango saludable.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*



---

## Cinco hechos para ayudar a combatir la obesidad infantil

Aumenta la obesidad entre niños. Para ayudar a un niño con sobrepeso a ser sano, es necesario que conozca algunos hechos. Comience con estos cinco:

1. **Ni los padres ni el niño tienen la culpa.** Los niños aumentan de peso por muchas razones. Céntrese en las soluciones, no en la culpa.
2. **No hay una solución rápida.** Las dietas que prometen resultados rápidos pueden ser peligrosas. Un pediatra puede ayudarle a diseñar un plan para la pérdida de peso segura y duradera.
3. **Los niños no superan los problemas de peso simplemente.** Las fases aceleradas de crecimiento raramente se ocupan de los problemas de peso. Se necesitan cambios en los hábitos alimenticios y de ejercicio para frenar el aumento de peso.

4. **Las tablas de altura y peso se aplican a todos los niños.** Cualquier niño que se encuentre fuera del rango normal de peso se considera que tiene sobrepeso. Tener “huesos grandes” no cambia esto.

5. **Un niño pesado no necesita más comida que un niño promedio.** Las porciones más grandes se suman a los problemas de peso de un niño. Dele a un niño la cantidad de comida que necesita para mantenerse en un peso saludable.

Hable con el médico de su hijo sobre el tamaño adecuado de las porciones y cualquier inquietud que tenga sobre su peso.

*Fuente: American Academy of Pediatrics*

## Detección del cáncer colorrectal

¡Podría salvarle la vida!

La detección del cáncer colorrectal está conformada por pruebas que detectan el cáncer en el colon o en el recto. Tanto hombres como mujeres pueden desarrollar cáncer colorrectal. El cáncer colorrectal es más frecuente en personas que tienen 50 años o más. El cáncer es la segunda causa principal de muerte en los Estados Unidos. ¡Realizarse pruebas de detección periódicas podría salvarle la vida!

### ¿Qué datos son importantes sobre el cáncer colorrectal?

- Se puede prevenir.

- Con las pruebas, se puede detectar cuando es pequeño y tratable.
- El riesgo aumenta con la edad.
- En las primeras etapas, el cáncer colorrectal puede desarrollarse y propagarse sin generar síntomas.
- Puede ser difícil de tratar cuando se encuentra en etapas avanzadas.
- Por lo general, no está vinculado a los antecedentes familiares de cáncer de colon.

### Tipos de pruebas para la detección del cáncer colorrectal

- Hay diferentes tipos de pruebas de detección invasivas y no invasivas.



- Hable con su médico para determinar cuál es la prueba adecuada para usted.
- Las pruebas de detección suelen comenzar a los 50 años y continúan hasta los 75.

### Algunos pocos pasos simples que puede tomar para reducir su riesgo son:

- Hacerse las pruebas de detección de cáncer colorrectal

- Comer una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, frutos secos y semillas
- Ser activo
- Evitar los alimentos procesados
- Evitar fumar o consumir tabaco

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/cancer/colorectal/index.htm](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/index.htm)

## ¿Quiere ser una voz activa en Mercy Care Plan?

Únase a nuestro Consejo de Asesores para Miembros

Mercy Care Plan cuenta con un Consejo de Asesores para Miembros (MAC, por sus siglas en inglés). El consejo está compuesto por miembros como usted que se preocupan por el cuidado de la salud. El MAC informa a Mercy Care Plan sobre temas que son importantes para los miembros. Los miembros voluntarios son integrantes del consejo durante al menos dos años.

Las reuniones del MAC se celebran una vez cada tres meses. Se ofrece almuerzo y transporte. Llame al departamento de Servicios a Miembros de Mercy Care Plan para obtener más información sobre cómo unirse al consejo.

Aunque no sea parte del consejo, aun así puede sugerir cambios a políticas y servicios llamando al departamento de Servicios a Miembros al **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY/TDD **711**), de lunes a viernes entre las 7 a.m. a las 6 p.m.

## Ahorre tiempo con el servicio e-Prescribing

Mercy Care Plan quiere que su cuidado de la salud sea claro, sencillo y seguro. Para contribuir a ello, muchos médicos ahora pueden enviar sus recetas a su farmacia por vía electrónica a través del servicio e-Prescribing (recetas electrónicas).

### Datos acerca del servicio e-Prescribing:

- E-Prescribing es más seguro que las recetas escritas a mano. Garantiza que la farmacia pueda leer con claridad la receta enviada por su médico. Le permite a su médico estar al tanto de todos sus medicamentos. También le permite a su farmacia detectar cualquier alerta o advertencia.
- El servicio e-Prescribing ahorra tiempo. Solo irá a la farmacia una vez para recoger su receta. No necesita volver para devolver el medicamento que le entregaron.

Pregúntele a su médico si el servicio e-Prescribing es una opción para usted.



## Entable una conversación

### Hable con sus hijos acerca de no fumar

No puede contar con estar ahí para ayudar a que su hijo diga que no si alguien le ofrece un cigarrillo. Hablar pronto y con frecuencia acerca de fumar puede ayudarle a erradicar un hábito antes de que comience.

La mayoría de los fumadores incorporan el hábito antes de los 18 años. Es por eso que los expertos le recomiendan que empiece a hablar con sus hijos sobre los peligros de fumar mucho antes.

En el caso de un niño en el jardín de infantes, por ejemplo, puede empezar por decir algo tan simple como “Fumar es malo para tu cuerpo”.

A medida que su hijo crece, intente lo siguiente:

**Hágale conocer su opinión sobre este tema.** Asegúrese de que sus hijos sepan cuál es su posición al respecto. Dígales que no quiere que fumen porque los ama y no quiere que resulten perjudicados. Hágales saber que estará decepcionado si fuman.

**Póngale una cara a la situación.** Los niños necesitan saber lo peligroso que es fumar. Si conoce a alguien que se enfermó a causa del tabaquismo, hable de lo que le pasó a esa persona.

**Muestre el lado negativo del hecho de fumar.** Los niños pueden preocuparse menos de contraer cáncer de pulmón algún día y más sobre lo que podría sucederles ahora si fuman. Déjeles saber que fumar genera manchas en los dientes, mal aliento, una tos persistente y olor en la ropa y el cabello.

**Establezca una relación de confianza y comunicación.** Si los niños sienten que pueden hablar con usted, es más probable que le comenten si los presionan para fumar. Escuche lo que dicen sus hijos acerca de sus vidas y conozca a sus amigos.

**Sea un modelo a seguir.** Cuando los padres fuman, es más probable que sus hijos se conviertan en fumadores también. Si fuma, ¡dé el ejemplo de dejar de fumar para siempre! Hasta entonces, no deje que sus niños lo vean fumar y no permita que nadie fume en su automóvil u hogar.

*Fuentes: American Academy of Pediatrics; Campaign for Tobacco-Free Kids*

**Mercy Care Plan puede ayudarle a dejar de fumar.** Llame a Servicios a Miembros al **602-263-3000** o **1-800-624-3879**.

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario a los miembros de Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con el estado de Arizona.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltele a este sobre sus necesidades de atención médica.

Se podrán usar modelos en fotos e ilustraciones.

Mercy Care Plan es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Llame a Servicios a Miembros de Mercy Care Plan de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. Si es sordo o tiene problemas auditivos, llame al **711**. **[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)**

2017 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

AZ-17-01-07-SPA