

House Call

Improving Your Health Is As Easy As “Ask Me 3”

Being able to understand health information can improve outcomes and save lives. Tell your doctors, nurses and pharmacists when you do not understand the information they give you. It may help you learn how to better take care of yourself and your family.

You can take steps to help you get the answers you need:

1. Don't be shy – ask questions.

Make a list of questions to bring with you to your doctor's appointment so you do not forget to ask them. The Partnership for Clear Health Communication – a team of national health care groups – has set up the “Ask Me 3” program. “Ask Me 3” suggests three simple but important questions people can ask their health care providers:

- What is my main problem?
- What do I need to do?
- Why is it important for me to do this?

If you think of more questions after your visit, write them down. Call your doctors office when you return to your home or job to get answers to your questions.

2. Bring a family member or friend.

This person may be able to help you take notes and hear the provider's instructions – in case you miss something.

3. Speak up.

Tell your doctor if you do not understand the information he or she has given you. Ask him or her to repeat the instructions until you know what you need to do.

4. Repeat instructions.

After the health care provider gives you instructions, repeat them back to him or her. Make sure you've got them right.

continued on page 2

Mejorar Su Salud Es Tan Fácil Como el “Ask Me 3”

Cuando se entiende la información de salud, los resultados pueden mejorar, además de salvar vidas. Cuando usted no entienda la información que sus médicos, enfermeras y farmacéuticos le dan, hágase los saber. Esto puede ayudarlo a que usted aprenda a cuidar mejor de sí mismo y de su familia.

Usted puede tomar medidas para ayudar a obtener las respuestas que necesita:

1. No sea tímido – haga preguntas.

Haga una lista con preguntas y tráigala a la cita con su médico, para que así no se olvide de hacerlas. El equipo Partnership for Clear Health Communication – un equipo de grupos de cuidados de la salud nacional- ha implementado el programa “Ask Me 3”. El programa “Ask Me 3” sugiere que las personas le hagan tres preguntas simples, pero muy importantes, a sus proveedores de cuidados de la salud:

- ¿Cuál es mi problema principal?
- ¿Qué tengo que hacer?
- ¿Por qué es importante que yo haga esto?

Si usted piensa en otras preguntas después de su visita, anótelas. Llame a la oficina de su médico en cuanto llegue a su casa o al trabajo para obtener las respuestas a sus preguntas.

2. Traiga a un miembro de su familia o a un amigo con usted.

Esta persona puede ayudarlo a tomar notas y a escuchar las instrucciones de su proveedor, por si acaso usted se olvida de algo.

3. No se quede callado, hable.

Dígale a su médico si no entiende la información que él o ella le ha dado. Pídale que repita las instrucciones hasta que tenga claro lo que debe hacer.

4. Repita las instrucciones.

Después de que su proveedor de la salud le dé instrucciones, repítaselas a él o ella. Asegúrese de que las haya entendido bien.

continúa en la página 2

continued from page 1

5. Ask for more information.

If your doctor says you have a health problem, ask for extra information – such as a hotline number or brochure. It may help you figure out what is happening to you and how to treat it. Work closely with your health care providers. They can advise you on ways to lead a healthy, active life. Try to understand all your medical information. This way you can be a more active partner in decisions about you and your family's health.

For more on how to talk with your health care providers, ask him or her for a free "Ask Me 3" brochure.

(Partnership for Clear Health Communication)

continuación de la página 1

5. Solicite más información.

Si su médico le dice que usted tiene un problema de salud, solicite información adicional, tales como un folleto o el número de una línea telefónica directa de información. Tal vez esto lo ayude a comprender lo que le está sucediendo y cómo debe tratarse. Colabore estrechamente con sus proveedores de cuidados de la salud. Ellos le pueden dar consejos sobre cómo llevar una vida activa y saludable. Trate de entender toda su información médica. De esta forma usted puede participar más activamente en las decisiones de salud de su familia y de usted mismo.

Para más información sobre cómo hablar con sus proveedores de cuidado de la salud, pídale a él o ella un folleto gratuito del programa "Ask Me 3".

(Partnership for Clear Health Communication)

If you have diabetes know your blood sugar numbers!

Taking control of your diabetes can help you feel better and stay healthy. Research shows that keeping your blood sugar close to normal reduces your chances of having eye, kidney, and nerve problems. To control your diabetes, you need to know your blood sugar numbers and your target goals.

There are two different tests to measure your blood sugar.

- The A1C Test: This test shows your average blood sugar level over the last 3 months. It is the best way to know your overall blood sugar control during this period of time. This test used to be called hemoglobin A-1-C or H-b-A-1-C.
- The blood sugar test you do yourself uses a drop of blood and a meter that measures the level of sugar in your blood at the same time you do the test. This is called self-monitoring of blood sugar (SMBG).

You and your doctor need to use both A1C and SMBG tests to get a complete picture of your blood sugar control. For more information call Disease Management at 1-877-874-3933, extension 4.

Si usted tiene diabetes, ¡conozca los niveles de azúcar en su sangre!

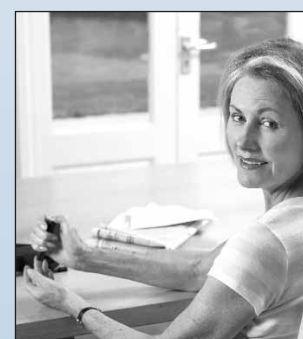
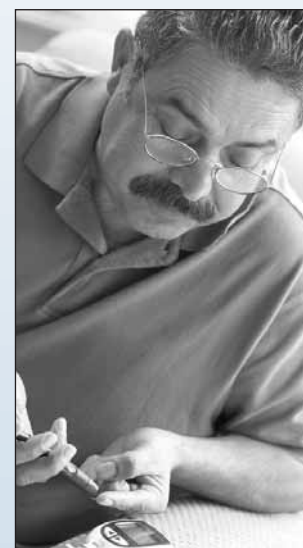
Tomar control de su diabetes puede ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse saludable. Las investigaciones muestran que cuando los niveles de azúcar se mantienen cerca del nivel normal, se reducen las posibilidades de tener problemas a la vista, riñón y nervios. Para controlar su diabetes, usted necesita saber el nivel de su azúcar en su sangre y cuáles deberían ser sus metas.

Hay dos tipos de pruebas diferentes para medir la glucosa sanguínea:

- La prueba A1C: Esta prueba refleja el nivel promedio de azúcar en su sangre durante los últimos 3 meses. Esta es la mejor forma de saber cómo ha controlado su azúcar en general durante este periodo de tiempo. Esta anteriormente se conocía como la prueba de hemoglobina A-1-C o H-b-A-1-C.
- La prueba de azúcar que se hace uno mismo usando una gota de sangre y un medidor para medir el nivel de glucosa en la sangre en el momento mismo de hacerse la prueba. Esta se conoce como prueba de autocontrol de la glucosa sanguínea (SMBG, por sus siglas en inglés).

Usted y su médico necesitan usar ambas pruebas, la A1C y la SMBG, para obtener una idea total sobre el control de su azúcar en la sangre. Para más información llame a Disease Management al 1-877-874-3933, extensión 4.

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP)



Physical Exam Expressway

During your life, you need a number of physical exams. These will help you stay on the road to good health. Here's a checklist for life:

Birth – 18 Months

- Physical exams to be done at 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15 and 18 months of age.
- Height, weight, vision and hearing checked at each visit.
- Tests for anemia and lead poisoning should be done by 1 year.
- Keep immunizations on schedule.

19 Months – 6 Years

- Physical exams to be done yearly.
- Height, weight, blood pressure, vision and hearing checked at each visit.
- Immunizations as recommended.
- After the age of 3, see a dentist twice a year.

7-12 Years

- Physical exams to be done yearly.
- Height, weight, blood pressure, vision and hearing checked at each visit.
- Immunizations as recommended.
- Dental exams twice a year.

13-18 Years

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

19-39 Years

- Physical exam once every 3 years.
- Height, weight, blood pressure, pelvic exam, breast or testicular exam.

continued on page 4

Hoja de Consulta Rápida sobre Exámenes Físicos

Durante su vida, usted necesita hacerse varios exámenes físicos. Estos le ayudarán a mantenerse en el camino de la buena salud. He aquí una lista para toda su vida:

Nacimiento – 18 meses

- Los exámenes físicos deben hacerse a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses de edad.
- En cada visita se controla la estatura, peso, visión y audición.
- Las pruebas de anemia y envenenamiento con plomo deben hacerse antes de cumplir 1 año.
- Asegúrese de estar al día con el plan de vacunas.

19 Meses – 6 años

- Se deben hacer exámenes físicos todos los años.
- En cada visita se controlará la estatura, peso, presión sanguínea, visión y audición.
- Las vacunas que se recomiendan.
- Después de los 3 años de edad, acuda a un dentista dos veces al año.

7-12 años

- Debe hacerse exámenes físicos todos los años.
- En cada visita se controlará la estatura, peso, presión sanguínea, visión y audición.
- Inmunizaciones, si se recomienda.
- Exámenes dentales dos veces al año.

13-18 años

- Debe hacerse exámenes físicos todos los años.
- En cada visita se controlará la estatura, peso, presión sanguínea, visión y audición.
- Aprenda a examinarse los senos o los testículos y hágase un chequeo mensual.
- Hágase la prueba Papanicolau [Pap] cuando comience a tener relaciones sexuales.
- Se sugiere hacerse las pruebas VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual (STD) si tiene relaciones sexuales sin protección o usa drogas endovenosas.
- Inmunizaciones, si se recomienda.
- Exámenes dentales dos veces al año.

19-39 años

- Un examen físico cada 3 años.
- Control de la estatura, peso, presión sanguínea, examen pélvico, senos o testículos.

continúa en la página 4

continued from page 3

- Pap test when you reach age 21 or begin to be sexually active with a repeat test every 1-3 years.
- HIV and other STD tests if involved with unprotected sex or IV drug use.
- Monthly self breast exam.
- First mammogram between the ages of 35-40.
- Immunizations as recommended.
- Dental exams twice a year*.

40-64 Years

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

65 Years and Over

- Physical exam every 1-3 years.
- Height, weight, blood pressure, hearing, vision*, breast or testicular exam, prostate exam, rectal exam and stool for blood test, pelvic exam and Pap test with each exam.
- Cholesterol blood test every 5 years if normal.
- Mammograms yearly.
- HIV and other STD tests if involved with unprotected sex or IV drug use.
- Immunizations as recommended.
- Dental exams twice a year*.

More tests might be suggested according to your special health needs and your family history. **Know your family history!**

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

(Adapted from the *Road to Health*)

continuación de la página 3

- Prueba Papanicolau cuando cumpla los 21 años o comience a tener relaciones sexuales. Esta prueba debe repetirse cada 1 a 3 años.
- Pruebas de VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual si tiene relaciones sexuales sin protegerse o usa drogas endovenosas.
- Hágase un autoexamen de los senos mensualmente
- La primera mamografía debe hacerse entre los 35 y 40 años.
- Inmunizaciones, si se recomienda.
- Exámenes dentales dos veces al año*.

40-64 años

- Un examen físico cada 1 a 3 años.
- Control de peso, estatura, presión sanguínea, examen pélvico (con prueba Papanicolau cada 1-3 años), examen de los senos o testículos, examen rectal y de la próstata.
- Pruebas de VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual si tiene relaciones sexuales sin protegerse o usa drogas endovenosas.
- Prueba sanguínea de colesterol cada 5 años, si el nivel es normal.
- Una mamografía año por medio (cada 18 meses) hasta los 50 años, después de los 50, todos los años.
- Una prueba de detección de sangre en las deposiciones cada año.
- Examen de cáncer al colon después de los 50 años.
- Inmunizaciones, si se recomienda.
- Exámenes dentales dos veces al año*.

65 años y más

- Un examen físico cada 1 a 3 años.
- Control de la estatura, peso, presión sanguínea, audición, visión*, examen de los senos o testículos, examen de la próstata, examen rectal y de detección de sangre en las deposiciones, examen pélvico y prueba Papanicolau con cada examen.
- Prueba sanguínea de colesterol cada 5 años, si el nivel es normal.
- Una mamografía anual.
- Pruebas de VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual si tiene relaciones sexuales sin protegerse o usa drogas endovenosas.
- Inmunizaciones, si se recomienda.
- Exámenes dentales dos veces al año*.

Se pueden sugerir más pruebas de acuerdo a sus necesidades especiales de salud y de su historial familiar. **¡Conozca su historial familiar!**

*Los exámenes dentales preventivos y los chequeos de rutina de la vista no están cubiertos por AHCCCS después de los 20 años.

(Adaptado de *Road to Health*)

Do I have Depression?

Over the past 2 weeks, have you felt little interest or pleasure in doing things?

Over the past 2 weeks, have you felt down, depressed, or hopeless?

If you answered yes to these questions, you might have depression and should make an appointment with your doctor to find out.

Did you know that 10-20% of people in the U.S. have depression? Most depression is treated in a regular doctor's office with medicine that can help with this problem. The medicine has to be taken as the doctor says for 4-8 weeks before you will know if it is working. You cannot tell if medicine will help for depression if you stop taking it before 4-8 weeks. Some people do stop because of side effects, but if this happens you should see your doctor and follow his/her advice (you may change medicines or doses). Feeling depressed can affect every part of your life in a bad way. If you think you have depression, you should get help and follow your doctors advice to start feeling better. Everything in your life can feel a little better when you are not depressed.

If you would like to learn more or want counseling, call the member services number and ask to speak with Rachel or Shawnee: (800) 582-8686.

¿Tengo Depresión?

Durante las últimas 2 semanas, ¿ha sentido que tiene poco interés o que no disfruta al hacer cosas?

Durante las últimas 2 semanas ¿se ha sentido triste, deprimido o desesperanzado?

Si usted respondió afirmativamente a estas preguntas, es posible que tenga una depresión y debería hacer una cita con su médico para averiguarlo.

¿Sabía usted que entre un 10 y 20% de las personas en Estados Unidos tiene depresión? La mayoría de las depresiones son tratadas en la oficina regular del médico con un medicamento que puede ayudarlo con este problema. El medicamento debe tomarse tal como lo indique el médico durante 4 a 8 semanas, antes de poder saber si está surtiendo efecto o no. No es posible saber si un medicamento ayudará con la depresión si uno lo deja de tomar antes de las 4 a 8 semanas. Algunas personas dejan de tomar el medicamento debido a los efectos secundarios, pero si a usted le llegara a suceder esto, debe acudir donde su médico y seguir su consejo (es posible que se cambie el medicamento o la dosis). El sentirse deprimido puede afectar a cada aspecto de su vida en forma negativa. Si usted cree que tiene depresión, debe obtener ayuda y seguir los consejos de su médico para así comenzar a sentirse mejor. Todo aspecto de la vida puede verse un poco mejor si uno no está deprimido.

Si desea informarse más o si desea terapia, llame al número de Servicios a los Miembros y pida hablar con Rachel o Shawnee: (800) 582-8686.

Phone Number Change

As your health insurance company, we are continually striving to improve our services. In an effort to continue to serve the health care needs of our members, please note our phone number change.

Our new number is 520-874-5290 or 1-800-582-8686

Como su compañía de seguro de salud, constantemente nos estamos esforzando para mejorar nuestros servicios. En un esfuerzo de continuar sirviendo el cuidado medico de nuestros miembros, tenga presente que nuestro numero es el 520-587-5290 o el 1-800-582-8686.

Nuestro nuevo número es el 520-874-5290 o el 1-800-582-8686.

Kino Hospital and Clinic Services

Hospital Services

- Emergency Services
- Urgent Care, 9:00 a.m. – 1:00 a.m.
- Intensive Care
- Inpatient and Outpatient Surgery including minimally invasive robotics program
- Inpatient Behavior Health
- Laboratory, including same day biopsies results
- Neurophysiology and Sleep Studies
- Outpatient Adult Nutrition Services
- Outpatient Physical Therapy
- Pharmacy
- Radiology, CT scans, digital mammography, and ultrasound including Saturday appointments for MRI's

Clinic Services

(Monday-Friday from 8:00 a.m.- 5:00 p.m.)

- Adult Health Services
 - Cardiology
 - Infectious Disease
 - Internal Disease
 - Gastroenterology
 - Nephrology
- Multi-Specialty Surgery Clinic
 - General, Vascular and Thoracic Surgery
 - Podiatry
 - Urology
- Neurology
- UPH Retina Center
- Women & Families Health & Resource Center
 - Family Practice
 - OB/GYN

To access services, find a doctor, schedule an appointment, ask questions or have any questions about insurance coverage on services at UPH call 520-694-8888 (8:00 a.m.-5:00 p.m.) or visit www.uph.org

Servicios de Hospital y Clínicos de Kino Hospital

Servicios de Hospital

- Servicios de emergencia
- Cuidados de Urgencia, 9:00 a.m. – 1:00 a.m.
- Cuidado intensivo
- Cirugía como paciente interno y externo, incluyendo el programa de cirugía robótica mínimamente invasivo.
- Salud conductual como paciente interno
- Laboratorio, incluyendo resultados de biopsia en el mismo día
- Neurofisiología y estudios del sueño
- Servicios de nutrición al adulto como paciente externo
- Terapia física como paciente externo
- Farmacia
- Radiología, tomografías computerizadas (CT), mamografías digitales y ecografías, incluyendo citas los días sábados para pruebas de imagenología por resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés).

Servicios Clínicos

(Lunes-viernes desde las 8:00 a.m.a las 5:00 p.m.)

- Servicios de salud al adulto
 - Cardiología
 - Enfermedades infecciosas
 - Enfermedades internas
 - Gastroenterología
 - Nefrología
- Clínica quirúrgica de especialidades múltiples
 - Cirugía general, vascular y torácica.
 - Podiatría
 - Urología
- Neurología
- Centro de Retina de UPH
- Centro de Recursos y de Salud para las Mujeres y Familias
 - Práctica familiar
 - Obstetricia/ginecología

Para recibir servicios, escoger un médico, programar una cita, hacer preguntas o si tiene cualquier pregunta sobre cobertura de seguro para servicios en UPH, llame al 520-694-8888 (8:00 a.m.-5:00 p.m.) o visite la página Web www.uph.org





520-874-5214

Counseling

Do you need to talk to someone? You can talk to your doctor or call Shawnee, the Behavioral Health Coordinator at 520-874-5214.

Terapia

¿Necesita hablar con alguien? Usted puede hablar con su médico o llamar a Shawnee, la Coordinadora de Salud Conductual al 520-874-5214.

Chlamydia

Chlamydia is a germ men and women catch by having sex with someone who is infected. Pregnant mothers can also give it to newborn babies.

Teenage girls and young women who are having sex are at a high risk of infection because their cervix (opening to the uterus) is not developed. The more sex partners a person has, the greater the risk of infection.

The signs of Chlamydia are usually mild or none. Many people don't even know they are sick.

In women:

- Pelvic pain
- Hurts to urinate
- Lower stomach aches
- Vaginal discharge or bleeding after sex
- Trouble getting pregnant

In men:

- Discharge from the penis
- Hurts to urinate

To treat the Chlamydia your doctor will prescribe medicine. Be sure to take all your medicine. It is important to tell anyone you have sex with that you have Chlamydia so they can also be treated.

To stop Chlamydia, women aged 25 and younger who are having or have had any kind of sex should see their doctor once per year to be screened. If you are at risk, talk to your doctor right away.

Clamidia

La clamidia es una bacteria que los hombres y mujeres contraen cuando ellos tienen relaciones sexuales con una persona que está infectada. Las madres embarazadas pueden transmitirlo a su bebé también.

Los niños y las niñas adolescentes que están teniendo relaciones sexuales corren un riesgo alto de infección puesto que su cuello uterino (abertura del útero) no está desarrollado aún. Mientras más grande sea el número de personas con las que se tienen relaciones sexuales, mayor será el riesgo de infección.

Por lo general los síntomas de clamidia son leves, o bien no se tiene ninguno. Muchas personas ni siquiera saben que están enfermas.

En las mujeres:

- Dolor pélvico
- Dolor al orinar
- Dolores en el área baja del estómago
- Secreción vaginal o sangrado después de que se tienen relaciones sexuales
- Problemas para quedar embarazada

En los hombres:

- Secreciones del pene
- Dolor al orinar

Para tratar la clamidia su médico le recetará medicamentos. Asegúrese de tomar todos sus medicamentos. Es sumamente importante que le diga a toda persona con la cual tenga relaciones sexuales que usted tiene clamidia, para que así ellos también puedan ser tratados.

Para detener la clamidia, las mujeres de 25 años y de menos edad que estén teniendo, o que hayan tenido, cualquier tipo de relación sexual, deben acudir a ver a su médico una vez al año para que se les haga un chequeo. Si usted está en riesgo de contraer clamidia, dígaselo a su médico inmediatamente.

Cultural Corner

(Culture and Health)



When we grow up, we learn cultural rules from our families and other people around us. What we learn may always seem clear and right to us but not always are these things clear to other people. There are many different ways to view the same thing. Sometimes this has to do with different cultures we belong to. Cultural beliefs may come from a group identity (race or ethnic, sexual or gender identity), the place you were raised, when you grew up, how much money you have, or whether your body is able or disabled. Think about your own beliefs. How do they affect how you take care of your health? Cultural beliefs might be related to deciding what you tell your doctor and what you don't tell or ask your doctor. Some people believe that to ask the doctor questions is rude or disrespectful because that is how they were brought up. If you believe this you might not ask your doctor things you need to know to take care of your health. Culture can be a big part of how we act, what we want from others, and what we think of the world around us. The next time you see your doctor let him or her know what you've been thinking. Try making a list of questions you would like to ask and go for it! At University Physicians Healthcare we want all of our members to get the best care possible.

Rincón Cultural

(Cultura y Salud)



Cuando crecemos, aprendemos normas culturales de nuestras familias y de las otras personas a nuestro alrededor. Lo que aprendemos siempre nos parece claro y correcto, pero no siempre estas cosas son claras para los demás. Una misma cosa puede verse de muchas formas. A veces esto tiene que ver con las distintas culturas a las cuales pertenecemos. Las creencias culturales pueden provenir de la identidad de un grupo (raza o etnia, identidad sexual o de género), del lugar donde uno se crió, del periodo en el cual uno creció, cuánto dinero se tiene, o si se tiene una discapacidad o no. Piense en sus propias creencias. ¿Cómo afectan éstas la forma en la que usted cuida de su salud? Las creencias culturales podrían estar relacionadas con lo que usted decide decirle o no decirle y preguntarle a su médico. Algunas personas creen que hacerle preguntas a un médico es mala educación o una falta de respeto, ya que ellos fueron criados de esta forma. Si usted cree esto, es posible que no le haga preguntas a su médico sobre las cosas que necesita saber para cuidar de su salud. La cultura puede jugar un rol importante en cómo nosotros actuamos, en lo que queremos de otras personas, y qué pensamos del mundo a nuestro alrededor. La próxima vez que visite a su médico, hágale saber lo que usted ha estado pensando. Trate de hacer una lista de preguntas que le gustaría hacerle y ¡hágaselas! En University Physicians Healthcare deseamos que todos nuestros miembros reciban el mejor cuidado posible.

PRSORT
STANDARD
U.S. Postage
PAID
Tucson, Arizona
Permit # 2843

A division of The University Physicians
Tucson, AZ 85706
2701 E. Elvira Rd.

