



# Healthy Times

Molina Healthcare of Utah/AFC

## What's Your Blood Pressure?



It is very important to know what your blood pressure (BP) is. The optimal blood pressure rate is 120/80 or below. High-normal BP is 130-139/85-89. High BP is 140/90. If you have high-normal or high BP you need to see your PCP more frequently. If you do not control high blood pressure it can lead to a heart attack, a stroke, or serious kidney damage. Your blood pressure can be controlled. Have your PCP check your blood pressure today.

## In This Issue








What's Your Blood Pressure?  
 Planning for a Healthy Pregnancy  
 Pregnant?  
 How Immunizations Work  
 It's Flu Season Again  
 Knowing about Diabetes  
 Are you at Risk for Cervical Cancer?  
 Special Health Programs  
 Privacy Policy Statement  
 Insurance Plan Reminders

## Congratulations to our Newsletter Drawing Winners!

### Planning for a Healthy Pregnancy

Are you thinking about having a baby? It is important to plan before you get pregnant. Planning can help you to have a healthy pregnancy and a healthy baby.

The following are some things you can do before you get pregnant to help you have a healthy pregnancy:

-  Eat a healthy diet
-  Exercise regularly
-  If you have a health problem, get it under control
-  Tell your doctor about any medications you are taking
-  Stay up-to-date on you immunizations, particularly rubella and hepatitis B
-  Make sure you are getting enough folic acid (a B vitamin)
-  Stop smoking and avoid alcohol.

### Pregnant?

As soon as you know you are pregnant call and let us know. We will send you information about being pregnant and how to stay healthy and have a healthy baby.

### How Immunizations Work



When you get an infection, your body produces antibodies. Antibodies fight the disease and help you get over the illness. The antibodies usually stay in your body even after your disease has gone and protect you from getting the same disease again. This is called immunity.

To protect children against many diseases we use immunizations. The germs that cause diseases are made into vaccines. These vaccines are given to children as shots or as drops. Vaccines make the body think it is under attack by a disease and the body reacts by producing antibodies. The antibodies stay in the body. Then, if the child is exposed to the actual disease he or she is protected.

### It's Flu Season Again!

The flu is no fun and causes achy joints and muscles, fever, and headaches. If you have serious health problems, a flu shot could save your life. Call your primary care physician to see if you should get a flu shot. The flu shot is paid for by Molina Healthcare.

All material in this newsletter is for information only. This does not replace your doctor's advice.

**KNOWING ABOUT DIABETES**

Your body breaks down most of the food you eat into glucose (sugar), your main source of energy. Your pancreas produces a hormone called insulin, which helps glucose leave your blood and enter your muscle, fat, and liver cells.

Diabetes develops when your body doesn't control the level of glucose in your blood. Sometimes a person does not make enough insulin, or their body does not properly use the insulin they do make. Without the right amount of properly working insulin, glucose can't get into the cells, causing blood sugar levels to rise too high.

Diabetes usually develops later in life, after the age of 45. But many young people are also getting diabetes. If you have a family history of diabetes or you are over-weight, you are more likely to develop diabetes.

You CAN change your risks of getting diabetes. Eat a balanced diet. Don't smoke! Get some exercise every day. These things will help your blood pressure and help avoid diabetes.

If you do get diabetes, your doctor will make a treatment plan that is best for you. Controlling diabetes can help you live a long and active life.

**If you want our diabetes newsletter call 1-888-483-0760 ext. 124.**

**Privacy Policy Statement**

At Molina, we are committed to providing you with high quality health care and related services. In order to do this, it is necessary to collect and maintain a certain amount of private health information (PHI) about you. Information like your address, your Medicaid ID #, claims information, eligibility verification, etc. It is important for you to know that we **do not** share any information about our members to anyone, except permitted by law.

We **do** share PHI with people such as your doctor, hospital or other health care providers caring for you and if you have approved the release of this information. In addition, we require our business partners to whom we share PHI to sign a confidentiality agreement that restricts them releasing information about you. The information can only be used if it is related to the delivery of your health care services.

If you have any questions please call Member Services at 1-888-483-0760 or write to us at Molina Healthcare/AFC, ATTN: Privacy Officer, P.O. BOX 8543, Midvale, UT 84047.

**Insurance Plan Reminders!**

- ☞ Take your State Medicaid card and Molina/AFC card to every doctor's appointment.
- ☞ Please keep all appointments. If you cannot make it to an appointment call and cancel your appointment.
- ☞ Authorized referrals are needed to see a specialist.

**Are you at Risk for Cervical Cancer?**

Cervical Cancer is the 2<sup>nd</sup> most common cancer among women. Cervical Cancer can be prevented. You are at high risk if:

- you began having sexual intercourse before age 18
- you have had many sexual partners
- you smoke
- you do not have regular Pap Tests
- you have a Sexually Transmitted Disease
- you have a history of the Human Papilloma Virus (HPV)
- you have a sexual partner with risk factors for STD's.

Protect yourself by getting a gynecological exam and a Pap test. These are the most important steps in preventing cervical cancer.

**Special Health Programs**

Do you want to stop smoking? Get *Free and Clear* with our smoking cessation program. For help, call our Health Education Department at 1-888-483-0760 ext. 132 or

- ☎ Free & Clear Direct: 1-800-292-2336
- ☎ Utah Adult Quit Line: 1-877-220-3466
- ☎ Utah Teen Quite Line: 1-888-567-8788

We have asthma materials for children 3-15 years old. For more information call 1-888-483-0760 ext. 132.

All material in this newsletter is for information only. This does not replace your doctor's advice.

## Norma de Protección de su Privacidad

En Molina, nos hemos comprometido a servirle con la más alta calidad en servicios de salud. Para ello es necesario reunir y mantener cierta cantidad de Información de su Salud en forma Privada (ISP). Detalles como su dirección, su número de identificación de Medicaid, información de cobros, verificación de elegibilidad, etc. Es importante que usted sepa que nosotros **no** entregamos información acerca de nuestros miembros a nadie, excepto a los que nos permite la ley.

Entregamos información confidencial de su salud a gente como su doctor, hospitales u otros proveedores de salud que trabajen para usted y sólo si usted ha autorizado la entrega de esta información. Además de esto, requerimos que todos aquellos que tengan acceso a esta información firmen un acuerdo en que se comprometan a mantenerla como confidencial y el cual les prohíbe entregar información personal de usted. La información sólo puede ser usada si es que va con el propósito de brindarle atención médica.

Si tiene alguna pregunta por favor llame al Departamento de Atención al Cliente al 1-888-483-0760 o escribanos a: Molina Healthcare/AFC, ATTN: Privacy Officer, P.O. Box 8543, Midvale, UT 84047.

## ¡Recordatorios de su Plan de Salud!

- 📄 Lleve su tarjeta Medicaid Estatal y la de Molina/AFC cada vez que vaya al doctor.
- 📄 Por favor vaya a todas sus citas. Si no puede ir llame y cancélela.
- 📄 Para ver a un especialista usted necesita una referencia ya autorizada.

## Aprenda sobre la Diabetes

Su cuerpo transforma la mayoría de los alimentos que usted come en glucosa (azúcares), su principal fuente de energía. Su páncreas produce una hormona llamada Insulina, la cual ayuda a que la glucosa salga de su sangre y entre en sus músculos, grasa, y en las células del hígado.

La diabetes se desarrolla cuando su cuerpo no controla el nivel de azúcar en la sangre. Algunas veces una persona no puede generar suficiente insulina, o su cuerpo no utiliza apropiadamente la insulina que generó. Sin la apropiada cantidad de insulina trabajando, la glucosa no puede llegar a las células, lo que causa que el nivel de azúcar en la sangre suba bastante.

En la vida de una persona, la diabetes se desarrolla generalmente tarde, después de los 45 años. Sin embargo mucha gente joven está enfermándose de diabetes. Si algún miembro de su familia presenta diabetes, o si usted está sobre peso, usted estaría en riesgo de contraer diabetes.

Usted **PUEDE** cambiar el riesgo de contraer diabetes. Lleve una dieta balanceada. ¡No fume! Haga más ejercicios cada día. Esto le ayudará a mejorar su presión sanguínea y a evitar tener diabetes.

Si llegara a tener diabetes, su doctor le dará un tratamiento a seguir. Controlar la diabetes le ayudará a vivir una vida más larga y activa.

**Si quisiera nuestra carta sobre diabetes llámenos al 1-888-483-0760 ext. 124.**

## ¿Está Embarazada?

Tan pronto sepa que está embarazada llámenos y háganos saber. Le enviaremos información sobre el embarazo y de cómo mantenerse saludable para tener un bebé sano.

## Programas Especiales de Salud

¿Quiere dejar de fumar? Libérese y purifíquese con nuestro programa para dejar de fumar. Para ayuda, llame a nuestro Departamento de Educación de Salud al 1-888-483-0760 ext. 132 ó

☎ Gratis al 1-800-292-2336

☎ Línea de ayuda para adultos en Utah:  
1-877-220-3466

☎ Línea de ayuda para adolescentes en Utah:  
1-888-567-8788

Nosotros tenemos un Programa para Niños con Asma de 3 a 15 años. Para más información llame al 1-888-483-0760 ext. 132.

## ¿Está usted en riesgo?

El Cancer Cervical es la segunda forma de cancer más común en la mujer.

El cancer cervical se puede prevenir. Usted está en alto riesgo si:

- comienza a tener relaciones sexuales antes de los 18 años
- ha tenido muchos compañeros sexuales
- fuma
- no se hace exámenes Papanicolaou regularmente
- tiene una Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS)
- tiene un historial del Virus Papilloma Humano (HPV)
- tiene un compañero sexual del cual sospeche que ha tenido ETS.

Protéjase a si misma y obtenga un examen con su ginecólogo y un Papanicolaou.

Estos son los pasos más importantes para prevenir el cancer cervical.

Todo el material en esta carta es sólo para información y no reemplaza el consejo de su doctor.

## ¿Cuál es su presión sanguínea?



Es muy importante saber cuál es su presión sanguínea (PS). La PS recomendada tiene un rango igual o menor a 135/85 (se lee 135 sobre 85). Si su PS es mayor, consulte a su PCP. Una persona que no controla su presión sanguínea alta corre el riesgo de sufrir un ataque al corazón, un infarto o sufrir serios daños a los riñones.

## ¡Es Temporada de Gripe!

Tener gripe no es divertido y causa dolor en las coyunturas y en los músculos, fiebre y fuertes dolores de cabeza. Si tiene serios problemas de salud, una simple vacuna podría salvarle la vida. Llame a su PCP para preguntar si puede vacunarse contra la gripe. Las vacunas contra la gripe son pagadas por Molina Healthcare.

## Planee un Embarazo Saludable

¿Está pensando en tener un bebé? Es importante planificarlo antes de que quede embarazada. El planificarlo le ayudará a que tenga un embarazo más saludable y un bebé sano. Los siguientes son algunos pasos que debe seguir antes de que quede embarazada para que le ayude a tener un embarazo más saludable:

- ✦ Lleve una dieta saludable
- ✦ Haga ejercicios regularmente
- ✦ Si tiene un problema de salud, manténgalo bajo control
- ✦ Infórmele a su doctor sobre cualquier medicamento que este tomando
- ✦ Tenga al día todas sus vacunas, especialmente la de Rubeola y Hepatitis B.
- ✦ Asegúrese de tomar bastante ácido fólico (vitamina B)
- ✦ Deje de fumar y evite el alcohol.

## Cómo funcionan las Inmunizaciones



Cuando tiene una infección, su cuerpo produce anticuerpos. Estos anticuerpos luchan contra las enfermedades y le ayudan a mejorarse. Los anticuerpos usualmente permanecen en su cuerpo incluso después de que haya estado enfermo y así lo protegen de contraer la misma enfermedad nuevamente. A esto se le llama inmunidad.

Para proteger a los niños de muchas enfermedades se usan las inmunizaciones. Las vacunas están hechas de los gérmenes que causan las enfermedades. Estas vacunas se le dan a los niños en forma de inyección o gotas. Las vacunas le hacen creer al cuerpo de que está siendo atacado por una enfermedad, y el cuerpo reacciona produciendo anticuerpos. Los anticuerpos se quedan en el cuerpo. Luego, si el niño es expuesto a esa enfermedad ya estará protegido.

## Adult Male Preventive health Recommendations

START AT AGE	SERVICE	FREQUENCY	COMMENTS
As needed	Diphtheria/tetanus vaccine update	Every 10 years	
	TB skin testing	As needed Talk to PCP	
18	Blood pressure checks	Annual	
	Personal safety counseling	Regular intervals Talk to PCP	Seat belt, bike/motorcycle helmets, firearm safety, HIV/STD
	Health lifestyle counseling	Regular intervals Talk to PCP	Regular aerobic exercise, good nutrition, weight control, tobacco avoidance/quitting, drug avoidance, contraception, skin cancer prevention
20	Fasting lipid profile	Every 5 years if normal	Follow-up intervals for abnormal tests may differ, talk to PCP
50	Fasting glucose	Every 2 years	May screen annually and start sooner if family history or previous high blood sugar
	Colonoscopy	Every 10 years	Abnormal findings or family history may indicate more frequent exams
	Digital prostate exam offered	Annual	May start at age 45 for high-risk men (African-Americans or patients with relatives with prostate CA at early age)
	PSA blood test offered	Annual	May start at age 45 for high-risk men (African-Americans or patients with relatives with prostate CA at early age)
	Fecal occult blood testing	Annual	
65	Influenza vaccine	Annual	High risk patients sooner, talk to PCP
	Pneumococcal vaccine	Single immunization	Patients with chronic health problems may need sooner, talk to PCP

ACOG, USPSTF 2<sup>nd</sup> edition, ACS, and ACG

These guidelines are intended as an educational resource and do not supersede the clinical judgement of the physician in determining appropriate and necessary care for individual patients.

## Adult Female Preventive health Recommendations

START AT AGE	SERVICE	FREQUENCY	COMMENTS
As needed	Diphtheria/tetanus vaccine update	Every 10 years	
	TB	As needed Talk to PCP	
18	Blood pressure checks	Annual	
	Pelvic exam and PAP	Annual	Start sooner if sexually active
	Chlamydia screening	Annual until age 25	Start sooner if sexually active.
	Personal safety counseling	Regular intervals Talk to PCP	Seat belts, bike/motorcycle helmets, firearm safety, HIV/STD, etc
	Health lifestyle counseling	Regular intervals Talk to PCP	Regular aerobic exercise, good nutrition, weight control, contraception, skin cancer prevention, etc.
20	Fasting lipid profile	Every 5 years if normal	Follow-up intervals for abnormal tests may differ, talk to PCP
40	Mammogram	Every other year until age 50 then annual	More frequent intervals if family or personal breast cancer history
	Breast Exam	Annual	
50	Fasting Glucose	Every 2 years	May screen annually and start sooner if family history of gestational DM or previous hyperglycemia
	Colonoscopy	Every 10 years	Abnormal findings or family history may indicate more frequent exams.
	Fecal occult blood testing	Annual	
65	Influenza Vaccine	Annual	High risk patients sooner, talk to PCP
	Pneumococcal vaccine	Single immunization	Patients with chronic health may need sooner, talk to PCP

ACOG, USPSTF 2<sup>nd</sup> edition, ACS, and ACG

These guidelines are intended as an educational resource and do not supersede the clinical judgement of the physician in determining appropriate and necessary care for individual patients.