

The Abrazo Advantage



(602) 824-3900 or 1-888-864-1114 • TTY/TDD 1-800-489-1472 • www.abrazoadvantage.com

The “Heart” of the Matter

The Facts:

Heart disease is the number one killer in the U.S. of both men and women. Many people don't know that it is the leading cause of death among women aged 65 years and older.

According to the Centers for Disease Control, in 2009 an estimated 785,000 Americans will have a new heart attack. Worldwide, coronary heart disease kills more than 7 million people each year.

continued inside...

El “corazón” del asunto

Los hechos:

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte, tanto de hombres como de mujeres, en los EE. UU. Muchas personas desconocen que es la principal causa de muerte en mujeres de 65 años o más.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, unos 785,000 estadounidenses sufrirán un nuevo ataque cardíaco en 2009. En todo el mundo, la enfermedad coronaria provoca la muerte de más de 7 millones de personas por año.

continúa adentro...

WELCOME

Abrazo Advantage Health Plan would like to introduce our quarterly newsletter to you. These newsletters will provide you with valuable member information, articles on preventative care and recipes/tips for healthy living—all specific to your needs.

This edition will focus on wellness and caring for your heart. Thank you for being a valued member of Abrazo Advantage Health Plan.

BIENVENIDO

Abrazo Advantage Health Plan tiene el agrado de presentarle su boletín trimestral. Estos boletines le brindarán información importante para miembros, artículos sobre cuidados y recetas preventivas, y artículos con consejos útiles para tener una vida saludable, todos adaptados a sus necesidades específicas.

Esta edición estará dedicada al bienestar y el cuidado de su corazón. Le agradecemos por ser un miembro valioso de Abrazo Advantage Health Plan.

In this issue

The “Heart” of the Matter
Staying Active
Wellness as a Way of Life
Heart-Healthy Recipe

1
3
4
4

En esta edición

El “corazón” del asunto
Mantenerse activo
El bienestar como forma de vida
Receta saludable para el corazón

1
3
4
4



Abrazo Advantage Health Plan

An Affiliate of Abrazo Health Care



Risk Factors

There are several factors that will determine your likelihood of getting heart disease. These are the major ones identified by health professionals:

1. Blood cholesterol levels
2. High blood pressure
3. Diabetes
4. Obesity
5. History in your family
6. Tobacco and excessive alcohol use
7. Poor diet and lack of physical activity

Factores de riesgo

Existen varios factores que determinan las probabilidades de contraer enfermedad cardíaca. Éstos son los principales factores identificados por los profesionales de la salud:

1. Niveles de colesterol en la sangre
2. Presión arterial alta
3. Diabetes
4. Obesidad
5. Antecedentes familiares
6. Consumo excesivo de tabaco y de alcohol
7. Dieta deficiente y falta de actividad física



What Does it Mean to be Heart-Healthy?

Recognizing behavioral factors (ones you have control over) that need to be changed will help reduce your risk. A healthy diet and lifestyle are the best weapons to fight against heart disease.

Heart-healthy eating

A healthy diet will decrease your risk of heart disease. Here are some tips:

- Eat more fruits, vegetables, whole grains, and other high-fiber foods.
- Choose foods that are low in saturated fat, trans fat, and cholesterol.
- Limit salt (sodium) as much as possible.
- Stay at a healthy weight by balancing the calories you eat with your physical activity.
- Eat more foods high in omega-3 fatty acids, such as fish.

Making good food choices can have a big impact on your health. Eating a heart-healthy diet can help you:

- Lower your blood pressure and cholesterol
- Reach and stay at a healthy weight
- Control or prevent diabetes
- Improve your overall health

In this newsletter, you'll find a heart-healthy recipe to try at home.



¿Qué significa tener un corazón sano?

Reconocer los factores de conducta (sobre los que se tiene control) que deben modificarse lo ayudará a reducir sus riesgos. Un estilo de vida y una dieta saludables son las mejores armas para luchar contra la enfermedad cardíaca.

Alimentos saludables para el corazón

Una dieta saludable reducirá su riesgo de padecer enfermedad cardíaca. A continuación encontrará algunos consejos:

- Coma más frutas, verduras, cereales integrales y otros alimentos con alto contenido de fibra.
- Elija alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Restrinja el consumo de sal (sodio) tanto como sea posible.
- Mantenga un peso saludable compensando las calorías que consume con la actividad física.
- Consuma más alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el pescado.

Elegir bien sus alimentos puede tener un efecto positivo sobre su salud. Tener una dieta saludable para el corazón puede ayudarlo a:

- disminuir su presión arterial y su colesterol;
- alcanzar un peso saludable y mantenerlo;
- controlar y prevenir la diabetes; y
- mejorar su salud en general.

En este boletín, usted encontrará una receta saludable para el corazón que puede tratar en casa.

Eat plenty of fresh fruits, vegetables and whole grains.

Coma muchas frutas frescas, verduras y granos enteros.



Staying Active

A healthy lifestyle is also vital to lowering your risk for heart disease. The Surgeon General recommends that adults should engage in 30 minutes of physical activity most days of the week.

Taking the stairs instead of elevator or going for walking breaks during the day are some ways to jumpstart your way towards a more active lifestyle.

Talk to your doctor to find out what exercises are best for you and get on an exercise plan you can follow.

Mantenerse activo

Llevar un estilo de vida saludable también es vital para reducir el riesgo de padecer enfermedad cardíaca. La Dirección General de Salud Pública recomienda a los adultos realizar 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

Subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor o caminar durante los recesos del día son algunas maneras de comenzar a adoptar un estilo de vida más saludable.

Hable con su médico y pregúntele cuáles son los ejercicios más convenientes para usted, y comience con un plan de ejercicios que pueda seguir.

Wellness as a Way of Life

Abrazo Advantage Health Plan wants to help you make the best choices for your health. Annual well-care visits are an important part of preventative health. It is important to see your doctor for these screenings when you are not sick. If you have questions or need help scheduling your appointments, please call Member Services at (602) 824-3900 or 1-888-864-1114.



El bienestar como forma de vida

Abrazo Advantage Health Plan quiere ayudarlo a tomar las mejores decisiones para su salud. Las visitas de rutina anuales son parte importante de la salud preventiva. Es importante que visite al médico para realizarse estos exámenes cuando no esté enfermo. Si tiene preguntas o necesita ayuda para programar sus citas, comuníquese con los Servicios para miembros al (602) 824-3900 o al 1-888-864-1114.

Roasted Chicken Tenders with Peppers and Onions ❤️

Makes 4 servings

ACTIVE TIME: 20 minutes

TOTAL TIME: 45 minutes

EASE OF PREPARATION: Easy

1/2 teaspoon freshly grated lemon zest

3 tablespoons lemon juice

2 tablespoons finely chopped garlic

2 tablespoons finely chopped fresh oregano or 1 teaspoon dried

2 tablespoons finely chopped pickled jalapeno peppers

2 tablespoons extra-virgin olive oil

1/2 teaspoon salt

1 pound chicken tenders

1 red, yellow or orange bell pepper, seeded and thinly sliced

1/2 medium onion, thinly sliced

Preheat oven to 425°F. Whisk lemon zest, lemon juice, garlic, oregano, jalapenos, oil and salt in a 9-by-13-inch glass baking dish. Add tenders, bell pepper and onion; toss to coat. Spread the mixture out evenly; cover with foil. Bake until the chicken is cooked through and no longer pink in the middle, 25 to 30 minutes. (courtesy: www.eatingwell.com)



Tiras de pechuga de pollo asada con ajíes y cebollas ❤️

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO TOTAL: 45 minutos

FACILIDAD DE PREPARACIÓN: Fácil

1/2 cucharadita de ralladura de limón fresca

3 cucharadas de jugo de limón

2 cucharadas de ajo finamente picado

2 cucharadas de orégano fresco finamente picado o 1 cucharadita de orégano seco

2 cucharadas de ají jalapeño en vinagre finamente picado

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1/2 cucharadita de sal

1 libra de tiritas de pechuga de pollo

1 ají anaranjado dulce, amarillo o rojo, sin semillas y cortado en julianas delgadas; y 1/2 cebolla mediana cortada en rodajas delgadas

Precaliente el horno a 425 °F. Mezcle la ralladura de limón, el jugo de limón, el ajo, el orégano, los ajíes jalapeños, el aceite y la sal en una fuente de vidrio para horno de 9 x 13 pulgadas. Añada las tiritas de pechuga, el ají dulce y la cebolla, y mezcle todo. Esparza la mezcla de manera uniforme y cúbrala con papel de aluminio. Hornee hasta que el pollo esté cocido de ambos lados y no esté rosado en el medio, de 25 a 30 minutos. (Cortesía de: www.eatingwell.com)

❤️ = Heart-Healthy Recipe = Receta saludable para el corazón

Follow the below wellness guidelines unless directed otherwise by your doctor.

PREVENTIVE SCREENING TESTS FOR WOMEN

Mammography – annually for women 40 years of age and older

Pap test – every 3 years or advised by your doctor for women 18 to 64 years

Bone density test – baseline test for women over 65 years of age, baseline test for women at risk who are under 65 years of age

PREVENTIVE SCREENING TESTS FOR MEN

PSA (screening for prostate cancer) – 40 years and older (high risk members) – every year or as advised by your doctor

50 years and older – every year or as advised by your doctor

PREVENTIVE CARE FOR ALL ADULTS

Colorectal cancer screening – 50 years of age and older

Colonoscopy – every 10 years

Sigmoidoscopy – every 5 years

Fecal occult blood test – every year

ANNUAL DOCTOR'S EXAMS CAN INCLUDE:

Complete physical exam

Blood pressure reading

Cholesterol check

Blood glucose (sugar) reading – 45 and older; every 3 years if test results are normal

Flu shot

Pneumonia shot

As an AAHP member, you also have access to our **Nurse Line** available 24-hours, 7 days-a-week.

(602) 824-3900 or 1-888-864-1114

Como miembro de AAHP, también tiene acceso a nuestra **línea de enfermería** que está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Siga las pautas de bienestar que figuran a continuación, salvo que su médico le indique lo contrario.

EXÁMENES DE DIAGNÓSTICO PREVENTIVOS PARA MUJERES

Mamografía: todos los años para mujeres de 40 años o más.

Papanicolaou: cada 3 años o cuando el médico lo solicite para mujeres de 18 a 64 años.

Densitometría ósea: prueba de referencia para mujeres mayores de 65 años; prueba de referencia para mujeres en riesgo menores de 65 años.

EXÁMENES PREVENTIVOS PARA HOMBRES

Examen de antígeno específico prostático (PSA) para detectar el cáncer de próstata.

40 años o más (miembros de alto riesgo): todos los años o cuando el médico lo solicite.

50 años o más: todos los años o cuando el médico lo solicite.

ATENCIÓN PREVENTIVA PARA ADULTOS EN GENERAL

Examen de detección de cáncer colorrectal: 50 años o más.

Colonoscopia: cada 10 años.

Sigmoidoscopia: cada 5 años.

Análisis de sangre oculta en material fecal: todos los años.

LOS EXÁMENES MÉDICOS ANUALES PUEDEN INCLUIR:

Examen físico completo

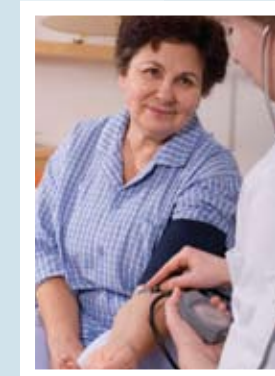
Medición de la presión arterial

Control de colesterol

Medición de la glucosa en sangre (azúcar): 45 años o más, cada 3 años si los resultados de las pruebas son normales.

Vacuna contra la gripe

Vacuna contra la neumonía



Abrazo Advantage Health Plan

An Affiliate of Abrazo Health Care

7878 N. 16th Street, Suite 105, Phoenix, AZ 85020

**INDICIA GOES
HERE**

We are here for you.

Our Member Services team can assist you Monday to Friday, 8:00 am to 8:00 pm at:

(602) 824-3900 or 1-888-864-1114

TTY/TDD users should call:

(602) 824-3909 or 1-800-489-1472

Please note:

As of March 1, 2009 AHCCCS will no longer pay prescription co-payments for members with both Medicaid and Medicare benefits. The pharmacy may require you pay the co-payment amount for drugs under Part D.



Primavera de 2009

Spring 2009

