

The Abrazo Advantage



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



Staying Cool in the Heat

It's the summer season, and Abrazo Advantage Health Plan wants you to take good care of yourself and your family. Temperatures are already hitting the triple digits and you need to protect yourself from the intense Arizona sun by wearing sun block (at least SPF 15) every time you go outdoors. Try to avoid being

outside during the sun's peak hours, between 11 a.m. and 4 p.m. It's also important to wear light-colored and breathable clothes, and stay in the shade when you can to avoid heat exhaustion. You also need to increase your fluid intake to at least 8 to 10 cups of water a day, and even more if you are active outdoors. *continued inside...*



Permanecer fresco en el calor

Es la temporada de verano, y el plan de salud de Abrazo Advantage Health Plan desea que usted tome las medidas necesarias para su cuidado y el de su familia. Las temperaturas ya están llegando a los dígitos triples y usted necesita protegerse del sol intenso de Arizona usando bloqueador de sol (por lo menos SPF 15) cada vez que usted se exponga al sol. Trate de evitar estar afuera durante las horas altas del sol, entre 11 a.m. y 4 p.m. También es importante usar ropa ligera y de color claro y permanecer en la sombra para evitar agotamiento por calor. También necesita tomar más líquidos por lo menos 8 a 10 tazas de agua al día, y aún más si usted es activo afuera.

In this issue

Staying Cool in the Heat
Prostate Cancer
Stroke Awareness
Case Management

1
2
4
5

En esta edición

Permanecer fresco en el calor
El cáncer de la próstata
Conocimiento de derrame cerebral
Programa de casos

1
3
5
5



continúa adentro...

Staying cool...

Here are indoor activities to help you stay active in the summertime:

1. Go for walks at the mall. Count your steps with a pedometer and set walking goals.
2. Use light weights or stretch bands at home. You'll stay fit while you watch TV or listen to music.
3. Buy an exercise DVD, or borrow one from the library.
4. Go dancing or take dance lessons. Or just turn on some music and dance in your living room.
5. Burn calories by doing housework like dusting or vacuuming.
6. On trips, stay at hotels with fitness centers or pools. Take a jump rope or exercise bands to use in your room.
7. Join sports programs in your community. Many community and senior centers offer indoor exercise classes like water aerobics at little or no cost. As always, consult with your doctor before starting an exercise program.

Permanecer fresca...

Aquí están las actividades de interior para ayudarle a permanecer activo en el verano:

1. Camine en el Mall (Centro Comercial). Cuente sus pasos con un podómetro.
2. Utilice pesas ligeras o bandas elásticas en casa. Usted se mantendrá en forma mientras mira la televisión o escucha música.
3. Compre un DVD para hacer ejercicio, o pida prestado uno de la biblioteca.
4. Vaya al baile o tome clases de baile. O simplemente ponga música y baile en su sala de recibo.
5. Queme calorías haciendo tareas domésticas como limpiar con aspiradora.
6. En viajes, permanezca en hoteles con centros deportivos o piscinas. Lleve una cuerda para brincar o una bandas de ejercicio para utilizar en su cuarto.
7. Ingrese a programas deportivos en su comunidad o en el trabajo. Muchos centros comunitarios y centros para personas de mayor edad ofrecen clases de ejercicio bajo techo como el aeróbic de agua a un costo pequeño o ningún costo. Como siempre, consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.

Prostate Cancer

June is Prostate Cancer awareness month.

Prostate cancer is the abnormal growth of cells in a man's prostate gland. Most men do not know they have it until it is found during a regular exam. According to the American Cancer Society, 1 in 6 men will get prostate cancer during his lifetime. About 9 out of 10 prostate cancers are found in the early stages since most men have regular checkups. The survival rate is very high when the cancer is found early.

Prevention:

It is important to have regular checkups to catch the onset of diseases such as this. More low-fat, high-fiber foods, or foods with omega-3 fatty acids, such as:

- Soy products, like tofu and soy beans
- Tomatoes and foods that contain tomato sauce
- Vegetables like broccoli, cauliflower and cabbage
- Fish, like salmon, albacore tuna and sardines
- Walnuts and flaxseed and their oils

A healthy diet can help reduce your risks.

Una dieta saludable puede ayudar a reducir sus riesgos.



El cáncer de la próstata

Junio es mes de conocimiento sobre el cáncer de próstata.

El cáncer de la próstata es el crecimiento anormal de células en la próstata de un hombre. La mayoría de los hombres no saben que lo tienen hasta que es encontrado durante un examen regular. Según la Sociedad Americana del Cáncer, 1 de cada 6 hombres padecerá cáncer de próstata durante su vida. Aproximadamente 9 de cada 10 cánceres de próstata son encontrados en las etapas tempranas ya que la mayoría de los hombres tienen chequeos regulares. La tasa de la supervivencia es muy alta cuando el cáncer es encontrado tempranamente.

La prevención:

- Es importante tener chequeos regulares para prevenir el comienzo de enfermedades como estos. Los alimentos bajos en grasa y ricos en fibra o alimentos con omega-3 con ácidos grasos, tales como:
 - Productos de Soya, como el tofú y el frijol de soya
 - Tomates y alimentos que contienen salsa de tomate
 - Verduras como el brécol, como la coliflor, y el repollo
 - Pescado, como salmón, atún de albacore, y las sardinas
 - Nueces, semillas, y sus aceites



See your doctor if:

- You have trouble starting your urine stream.
- You have a weaker-than-normal urine stream.
- You cannot urinate at all.
- You have to urinate often.
- You feel like your bladder is not emptying completely when you urinate.
- You have to get up at night to urinate.
- You have pain or burning when you urinate.
- You have blood in your urine.
- You have a deep pain in your lower back, belly, hip, or pelvis.

Ve a su médico si:

- Usted tiene problemas con el flujo de orina.
- Usted tiene un flujo débil de orina.
- Usted no puede orinar.
- Usted tiene que orinar a menudo.
- Usted se siente que la vejiga no se vacía completamente cuando usted orina.
- Usted tiene que levantarse de noche para orinar.
- Usted tiene dolor o quemazón cuando usted orina.
- Usted tiene sangre en su orina.
- Usted tiene un dolor profundo en la parte inferior de la espalda, en el vientre, en la cadera, o en la pelvis.

Stroke Awareness

Most people don't realize that stroke is the third largest cause of death, ranking behind "diseases of the heart" and all forms of cancer (American Heart Association). Stroke is a leading cause of serious, long-term disability in the United States.



A stroke happens when a blood vessel in the brain is blocked or bursts. Without blood and the oxygen it carries, part of the brain starts to die. The part of the body controlled by the damaged area of the brain can't work properly.

Symptoms of a stroke include:

- sudden numbness or paralysis on one side of your body
- sudden vision changes
- problems with balance or walking and slurred speech

If you have any of these symptoms call 911 right away.

Stroke prevention:

After you have had a stroke, you are at risk for having another one. These lifestyle changes can reduce your risk of stroke and improve your overall health:

- Don't smoke. Smoking can more than double your risk of stroke.
- Eat a heart-healthy diet that includes plenty of fish, fruits, vegetables, beans, high-fiber grains and breads, and olive oil. Eat less salt too.
- Try to do moderate activity at least 2½ hours a week. It's fine to be active in blocks of 10 minutes or more throughout your day and week. Your doctor can suggest a safe level of exercise for you.
- Stay at a healthy weight.
- Control your cholesterol and blood pressure.
- If you have diabetes, keep your blood sugar as close to normal as possible.

- Limit alcohol. More than one drink a day for females or more than two drinks a day for males increases your risk.
- Avoid getting sick from the flu. Get a flu shot every year.

Conocimiento de derrame cerebral

La mayoría de las personas no se dan cuenta de que el derrame cerebral es la tercera causa de mortalidad, dejando atrás "las enfermedades del corazón" y todas formas de cáncer (Asociación Americana del Corazón). El derrame cerebral es una causa principal de incapacidad grave y a largo plazo en Estados Unidos.

Un derrame sucede cuando un vaso sanguíneo en el cerebro es bloqueado o estalla. Sin sangre y sin el oxígeno que lleva, parte del cerebro empieza a morir. La parte del cuerpo controlada por el área dañada del cerebro no puede trabajar apropiadamente.



Los síntomas de un derrame incluyen:

- el entumecimiento o la parálisis repentina en un lado de su cuerpo
- cambios repentinos de visión
- problemas con el equilibrio o el andar y pronunciaron indistinta

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas llame al 911 en seguida.

Prevención De Derrame Cerebral:

Después de que haya tenido un derrame cerebral, usted está en peligro de tener otro. Estos cambios de estilo de vida pueden reducir su riesgo de tener un derrame y mejorar su salud general.

- No fume. El fumar puede duplicar mas su riesgo de derrame cerebral.
- Coma una dieta sana que incluya mucho pescado, frutas, verduras, frijoles, granos y panes ricos en fibra, y el aceite de olivo. También coma menos sal.
- Trate de hacer actividad moderada por lo menos 2½ horas por semana. Esta bien ser activo en períodos de 10 minutos o más a través de su día y la semana. Su médico puede sugerir un nivel seguro de ejercicio para usted.
- Permanezca en un peso sano.
- Controle su colesterol y la tensión.
- Si usted tiene diabetes, mantenga su nivel de azúcar de sangre en un estado normal como le sea posible.
- Limite el alcohol. Más de 1 bebida al día para mujeres o más de 2 bebidas al día para hombres aumenta su riesgo.
- Evite enfermarse de la gripe. Vacunese contra la gripe todos los años.



Did you know?

Case Management

Abrazo Advantage Health Plan has a Case Management Program if you become overwhelmed by multiple health problems. We want to help you understand your illness so you can become self-sufficient.

- Are you having problems with asthma, diabetes or other chronic diseases?
- Have you recently learned that you may need a transplant, or
- Been discharged from the hospital and are having trouble dealing with problems related to your health?

If so, please talk to your doctor or call one of our helpful associates at (602)824-3882 for more details on this program.

¿Sabia usted?

Programa de casos

El Plan de la Salud de Abrazo Advantage Plan tiene un programa de casos para cuando usted llega a estar agobiado por múltiples problemas de salud. Queremos ayudarlo a comprender su enfermedad para que pueda llegar a ser autosuficiente.

- ¿Tiene usted problemas con el asma, la diabetes u otras enfermedades crónicas?
- ¿Recientemente supo que usted puede necesitar un trasplante, o
- ¿Fue dado de alta del hospital y tienen problema relacionados con su salud?

Si eso es el caso, por favor hable con su médico o llame a uno de nuestros asociados (602)824-3882 para más detalles sobre este programa.

Abrazo Advantage Health Plan

An Affiliate of Abrazo Health Care

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

**INDICIA GOES
HERE**

Questions?

Our Member Services team can assist you
Monday to Friday, 8:00 a.m. to 8:00 p.m. at:

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

TTY/TDD users should call:

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

As of member, you also have access to our
nurse line available 24-hours, 7 days-a-week
to answer your medical questions.

¿Preguntas?

Nuestro equipo de servicios al miembro
le puede ayudar de Lunes al Viernes, de
8:00 a.m. a 8:00 p.m. a los teléfonos
(602) 824-3900 o 1-888-864-1114.

Los usuarios de TTY/TDD deben llamar
(602)824-3909 o 1-800-489-1472. Como
miembro, usted también tiene acceso a
nuestra línea de enfermería disponible las
24 horas, 7 días a la semana para contestar
sus preguntas médicas.



Verano 2009

Summer 2009

