



# Delaware health aware

Summer 2009

## New benefits and programs

**D**elaware Physicians Care is pleased to offer new benefits beginning July 1.

We now offer contact lenses or eyeglasses up to a \$125 value for all ages—adults and children. This benefit is covered once every 12 months.

We also cover sports physicals for children up to age 18.

### Programs for kids

Our goal is to keep your kids safe, active, healthy and fit. That is why we have partnered with the Boys & Girls Clubs of Delaware. For children 6 to 18 years old, we offer 1,000 free Boys & Girls Club memberships on a first-come, first-served basis. Once your child becomes a member, stop by and



use our Wii Fitness stations at four locations throughout the state. We will sponsor a Wii Sports and Dance Dance Revolution tournament during the annual Day for Kids Along the Riverfront on Sept. 19.

We are working to fight obesity. We also have after-school activity programs to keep kids active as part of We Can! (Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition)

Make Healthy Choices Obesity Prevention Campaign.

Teen D.R.E.A.M.<sup>SM</sup> program (Dare to Raise Expectations About Myself) offers our teen members health education and life skills to increase their self-esteem. Teens receive a gift when they complete the program.

To learn more about your benefits and programs, call Member Services at **1-800-543-2167**.



The Delaware Physicians Care website has a new look! Visit us at [www.DelawarePhysiciansCare.com](http://www.DelawarePhysiciansCare.com). Find information to help you stay healthy and fit.

Presorted Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Tacoma, WA  
Permit No. 1066

# Your PCP's office is your medical home



**W**e want to remind you about the importance of scheduling a visit each year with your primary care physician (PCP).

Delaware Physicians Care members often choose their PCP. However, if you do not choose a PCP, we will assign one to you. One way we do this is by looking at the distance from where you live to the location of the nearest provider.

You will find your PCP information on your ID card.

Sometimes you have an urgent problem, and your doctor cannot see you right away. You can go to an urgent care center. Urgent care is when you need care right away, but you are not in danger of lasting harm or losing your life. Emergency room waits can be very long. Patients with life-threatening conditions are seen

first. We recommend going to an urgent care center rather than the emergency room for problems that are not life-threatening.

Your health care needs are best served by your personal doctor—your medical home. We look forward to working with you to help you reach your best possible health.

Addresses and phone numbers for urgent care centers in Delaware are listed below.

Urgent Care/After Hours Center	Address	City	ZIP	County	Phone
Abby Medical, LLC—Go-Care at Abby	1 Centurian Drive, Suite 106	Newark	19713	New Castle	<b>302-999-0003</b>
Glasgow Medical Aid Unit at Middletown	124 Sleepy Hollow Drive, #100	Middletown	19709	New Castle	<b>302-449-3100</b>
Limestone Medical Aid Unit	1941 Limestone Road, Suite 114	Wilmington	19808	New Castle	<b>302-992-0500</b>
The Medical Aid Unit at Christiana	200 Hygeia Drive, Suite 1300	Newark	19713	New Castle	<b>302-623-0444</b>
Glasgow Medical Center Urgent Care	2600 Glasgow Ave., Suite 204	Newark	19702	New Castle	<b>302-836-8350</b>
Silverside Medical Aid Unit	2700 Silverside Road	Wilmington	19810	New Castle	<b>302-225-6868</b>
Hockessin Walk-In Clinic	316 Lantana Drive	Hockessin	19707	New Castle	<b>302-234-4000</b>
Newark Emergency Center, Inc.	324 E. Main St., #100	Newark	19711	New Castle	<b>302-738-4300</b>
The Medical Aid Unit at Smyrna	100 S. Main St., Suite 101	Smyrna	19977	Kent	<b>302-659-4545</b>
Walk In Medical Center—Care, Inc.	301 Jefferson Ave.	Milford	19963	Kent	<b>302-430-5705</b>
Dover Walk-In Medical	640 S. Queen St.	Dover	19904	Kent	<b>302-734-1759</b>
Eden Hill Medical Center Express Care, LLC	200 Banning St., Suite 170	Dover	19904	Kent	<b>302-674-1999</b>
Weekend Walk-In Health Center	Creekside Shopping Center, Route 26, 205 Atlantic Ave.	Millville	19967	Sussex	<b>302-541-4175</b>
Ambient Medical Care, LLC	24459 Sussex Highway, Suite 2	Seaford	19973	Sussex	<b>302-629-3099</b>



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

DELAWARE HEALTH AWARE is published as a community service for the friends and patrons of DELAWARE PHYSICIANS CARE, 252 Chapman Road, Suite 250, Newark, DE 19702.

Information in DELAWARE HEALTH AWARE comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider. Models may be used in photos and illustrations.

Copyright © 2009 Coffey Communications, Inc. WHN23824p

Community Relations Advocates Paula Victoria  
Judith Rodriguez  
Stanley Lynch, MD  
Chief Medical Officer  
Member Services Manager Dwayne Parker  
Member Services 1-866-543-2167  
Behavioral Health 1-866-543-2383

[www.DelawarePhysiciansCare.com](http://www.DelawarePhysiciansCare.com)

# Checkups for preteens

**R**egular checkups are important for older kids. Even kids who are healthy.

The preteen checkup is for 11- and 12-year-olds. This is a good time to make sure your child is healthy.

It's also important to check that your preteen has had these shots:

- Chickenpox.
- Hepatitis B.
- MMR (measles, mumps, rubella).
- Flu.

These vaccines can help prevent

serious diseases. Your child may have already had these shots at a younger age. But this is a good time to make sure your preteen is up-to-date.

There are also some vaccines just for 11- and 12-year-olds. During this time, kids start middle school or may go to camps more. This can raise their risk for getting different diseases.

**MCV4.** This vaccine can help protect your child from a serious infection called meningitis. It can

cause serious health problems, such as hearing loss. Meningitis can also cause death.

**Tdap booster.** This vaccine protects against tetanus, whooping cough and diphtheria. Whooping cough is very contagious.

**HPV vaccine (for girls).** HPV stands for *human papillomavirus*. This shot helps protect against the virus that can cause cervical cancer.

If your preteen hasn't seen the doctor in a while, schedule a checkup soon.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

## Kids and vaccines

Vaccine is another word for immunization.

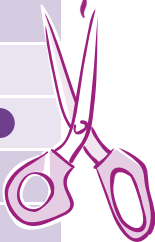
Vaccines protect children from diseases such as measles and polio. You can help protect your children by making sure they get all their vaccines on time.

This chart shows which vaccines children should get and at what age they should get them.

If your child doesn't get a vaccine at the set time, most can be given later. But talk to your child's doctor first. To see vaccine schedules for children and adults, go to [www.DelawarePhysiciansCare.com](http://www.DelawarePhysiciansCare.com). Click on "Prevention & Wellness." On the left side of the page, click on "Immunization Schedule."

Help them grow! Immunization schedule									
Infants and children	Birth	2 months	4 months	6 months	12 months	18 months	4 to 6 years	11 to 12 years	
HepB	●	●		●					
DTap		●	●	●		●	●		
Tdap								●	
Hib		●	●	●	●				
IPV/Polio		●	●	●			●		
MMR					●		●		
Varicella					●		●		
PCV		●	●	●	●				
Influenza				Annually for ages 6 months to 18 years					
MCV 4								●	
HepA					●	●			
Rotavirus		●	●	●					
HPV								● (3 doses)	
Date completed									

--- Clip & Save ---



Centers for Disease Control and Prevention 2009 recommended childhood/adolescent immunization schedule

# Prepare for a healthy pregnancy



**B**eing ready to have a baby is more than setting up a nursery or picking out a name. It also means being in the best health possible to get your baby off to a great start.

So, are you ready? You might be if you have completed these steps.

**See your doctor.** A quick checkup can make sure you are healthy. During this visit, you can:

- Get caught up on your shots. Some diseases, like rubella, can cause serious problems for an unborn baby. Ask your doctor if you need any shots. Some of them need to be given at least three months before you get pregnant.
- Make sure health problems are under control. If you have diabetes, high blood pressure or other health concerns, talk to your doctor about how to handle them now that you want to get pregnant.
- Bring up any questions or concerns you may want to discuss with your doctor.

**Avoid alcohol.** Drinking can make it harder for you to get

pregnant. It can also seriously harm your baby once you get pregnant. It can cause:

- Low birth weight.
- Heart defects.
- Problems with brain development.

Remember, no amount of alcohol is safe when you are pregnant.

**Stop smoking.** If you smoke, you might have a hard time getting pregnant. It can harm your baby's health too. Talk to your doctor for help with quitting. Try to stay away from secondhand smoke too.

**Up your folic acid intake.** Folic acid helps prevent some birth defects. Make sure you get 400 micrograms a day. Take a vitamin that contains folic acid, and eat foods such as beans, leafy greens, and fortified cereal and bread.

**Go healthy.** Exercise regularly. And aim for a healthy diet. Avoid food with a lot of fat or sugar. Eat plenty of fruits, vegetables and whole grains.

Sources: March of Dimes; National Women's Health Information Center

## Programs for moms and babies

Our **Promise Program**<sup>SM</sup> is available for all expectant mothers. We want to make sure that you have a healthy pregnancy and a healthy baby. Keep your doctor appointments, and qualify for things you need for your baby. You can earn a portable crib, play yard, car seat or stroller. The more

appointments you keep, the higher the level of the item you will qualify to receive.

You will also receive:

- One-on-one mentoring and positive coaching.
- Prevention and wellness education about nutrition and other health-related topics.

Our **PACT**<sup>SM</sup> **Program** helps you

keep doctor visits, before and after your baby is born. You will receive text messages on your cell phone reminding you about appointments and giving you health tips, plus a \$20 long-distance calling card to help pay for text messaging charges.

Call Member Services at **1-866-543-2167** for more information about our programs for moms and babies.



# aviso de salud de Delaware

Verano  
2009

## Nuevos beneficios y programas

**D**elaware Physicians Care se complace en ofrecer nuevos beneficios a partir del 1° de julio.

Ahora ofrecemos lentes de contacto y espejuelos por un valor de hasta \$125 para todas las edades —adultos y niños. Este beneficio se cubre una vez cada 12 meses.

También cubrimos los exámenes físicos de aptitud deportiva para los niños y jóvenes hasta los 18 años de edad.

### Programas para niños

Nuestra meta es mantener a los niños seguros, activos, saludables y en forma. Es por esto que nos hemos asociado con los Boys & Girls Clubs de Delaware. Ofrecemos a los niños y jóvenes de 6 a 18 años de edad 1,000 membresías gratuitas al Boys &



Girls Club, por orden de llegada. Una vez que su hijo se haga miembro, se puede presentar y usar las estaciones de Wii para mantenerse en forma en las cuatro localidades del estado. Patrocinaremos un torneo de Deportes Wii y Revolución de Baile (Dance Dance) durante el Día Anual de los Niños a lo largo del Riverfront el 19 de septiembre.

Hacemos lo necesario para luchar contra la obesidad. También contamos con programas de actividades extraescolares para mantener activos a los niños como parte de la campaña contra la obesidad ¡Nosotros Podemos!

We can! (por sus siglas en inglés) mediante la toma de decisiones saludables (Formas de Fomentar la Actividad del Niño y su Nutrición).

El Programa D.R.E.A.M. para adolescentes (Tengo el Valor de Aumentar Mis Expectativas) ofrece a nuestros miembros adolescentes educación de la salud y destrezas para la vida para aumentar su autoestima. Los adolescentes reciben un regalo cuando completan el programa.

Para más información sobre sus beneficios y los programas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-543-2167**.



¡El sitio web de Delaware Physicians Care tiene un aspecto nuevo! Visítenos en [www.DelawarePhysiciansCare.com](http://www.DelawarePhysiciansCare.com). Busque información que le ayudará a mantenerse saludable.

# El consultorio de su PCP es su centro de cuidado médico

**D**eseamos recordarle lo importante que es programar una visita anual con su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

Los miembros de Delaware Physicians Care por lo general elijen a su PCP. Sin embargo, si no lo hacen, se les asignará un PCP. Una de las maneras en que hacemos esto es comparando la distancia desde donde vive usted hasta la ubicación del proveedor más cercano. Encontrará información sobre su PCP en su

tarjeta de identificación.

Algunas veces usted tiene un problema urgente y su médico no lo puede atender inmediatamente. Puede ir a un centro de cuidado urgente. La atención urgente es cuando usted necesita cuidados inmediatamente, pero no corre peligro de daños duraderos o de muerte. La espera en la sala de emergencias puede ser muy larga. Se atiende primero a los pacientes que presentan situaciones que les ponen en peligro la vida. Le recomendamos

que vaya a un centro de cuidado urgente en lugar de la sala de emergencias si tiene problemas que no le ponen en peligro la vida.

Su médico personal —su centro de cuidado médico— es quien se ocupa mejor de sus necesidades de atención médica. Esperamos trabajar en conjunto con usted para ayudarle a tener la mejor salud posible.

A continuación encontrará una lista con las direcciones y números de teléfono de los centros de cuidado urgente de Delaware.

Atención urgente/ Después de las horas hábiles	Dirección	Ciudad	Código postal	Condado	Teléfono
Abby Medical, LLC—Go-Care en Abby	1 Centurian Drive, Suite 106	Newark	19713	New Castle	<b>302-999-0003</b>
Glasgow Medical Aid Unit en Middletown	124 Sleepy Hollow Drive, #100	Middletown	19709	New Castle	<b>302-449-3100</b>
Limestone Medical Aid Unit	1941 Limestone Road, Suite 114	Wilmington	19808	New Castle	<b>302-992-0500</b>
Medical Aid Unit en Christiana	200 Hygeia Drive, Suite 1300	Newark	19713	New Castle	<b>302-623-0444</b>
Glasgow Medical Center Urgent Care	2600 Glasgow Ave., Suite 204	Newark	19702	New Castle	<b>302-836-8350</b>
Silverside Medical Aid Unit	2700 Silverside Road	Wilmington	19810	New Castle	<b>302-225-6868</b>
Hockessin Walk-In Clinic	316 Lantana Drive	Hockessin	19707	New Castle	<b>302-234-4000</b>
Newark Emergency Center, Inc.	324 E. Main St., #100	Newark	19711	New Castle	<b>302-738-4300</b>
Medical Aid Unit en Smyrna	100 S. Main St., Suite 101	Smyrna	19977	Kent	<b>302-659-4545</b>
Walk In Medical Center—Care, Inc.	301 Jefferson Ave.	Milford	19963	Kent	<b>302-430-5705</b>
Dover Walk-In Medical	640 S. Queen St.	Dover	19904	Kent	<b>302-734-1759</b>
Eden Hill Medical Center Express Care, LLC	200 Banning St., Suite 170	Dover	19904	Kent	<b>302-674-1999</b>
Weekend Walk-In Health Center	Creekside Shopping Center, Route 26, 205 Atlantic Ave.	Millville	19967	Sussex	<b>302-541-4175</b>
Ambient Medical Care, LLC	24459 Sussex Highway, Suite 2	Seaford	19973	Sussex	<b>302-629-3099</b>



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

AVISO DE SALUD DE DELAWARE se publica como un servicio comunitario para los miembros del DELAWARE PHYSICIANS CARE, INCORPORATED, 252 Chapman Road, Suite 250, Newark, DE 19702.

La información de AVISO DE SALUD DE DELAWARE proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, sírvase comunicarse con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Derechos de autor © 2009 Coffey Communications, Inc. WHN23824p

**Representantes de Relaciones Comunitarias** Paula Victoria  
Judith Rodríguez  
Stanley Lynch, MD  
**Jefe Médico**  
**Gerente de Servicios para Miembros** Dwayne Parker  
**Servicios para Miembros** 1-866-543-2167  
**Departamento de Salud Mental** 1-866-543-2383

[www.DelawarePhysiciansCare.com](http://www.DelawarePhysiciansCare.com)

# Chequeos médicos y preadolescentes

Los chequeos médicos periódicos son importantes para los niños mayores. Incluso para los niños saludables. El chequeo médico para preadolescentes es para niños de 11 y 12 años. Es un buen momento para asegurarse de que su hijo esté saludable.

También es importante verificar que su preadolescente ha recibido estas vacunas: » Varicela. » Hepatitis B. » SPR (sarampión, paperas, rubéola —o MMR en inglés). » Gripe.

Estas vacunas pueden ayudar a prevenir enfermedades graves. Es

posible que su hijo ya haya recibido estas vacunas cuando estaba más pequeño. Sin embargo, este es un buen momento para asegurarse de que esté al día.

También existen algunas vacunas solo para los niños de 11 y 12 años. En este momento, los niños comienzan la escuela intermedia o pueden ir más seguido a campamentos, lo cual puede aumentar su riesgo de contagiarse de diferentes enfermedades.

**MCV4.** Esta vacuna puede ayudar a proteger a su hijo de una infección grave conocida como meningitis. Esta puede

causar problemas de salud graves, como la pérdida de la audición. La meningitis también puede causar la muerte.

**Refuerzo de Tdap.** Esta vacuna protege contra el tétanos, la tos ferina y la difteria. La tos ferina es muy contagiosa.

**Vacuna VPH (para las niñas).** VPH significa *virus papiloma humano*. Esta vacuna ayuda a proteger contra el virus que puede causar cáncer cervical.

Si hace tiempo que su preadolescente no ha visto al médico, programe un chequeo médico pronto.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

## Los niños y las vacunas

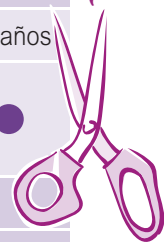
Vacuna es otra palabra para decir inmunización.

Las vacunas protegen a los niños de enfermedades como el sarampión y la polio. Usted puede ayudar a proteger a sus hijos asegurándose de que reciban todas sus vacunas a tiempo. Esta tabla muestra las vacunas que deben recibir los niños y la edad a la que las deben recibir.

Si su hijo no recibe alguna vacuna en el momento establecido, puede recibir la mayoría más tarde, pero hable con el médico de su hijo primero. Para ver los programas de vacunas para niños y adultos, visite [www.DelawarePhysiciansCare.com](http://www.DelawarePhysiciansCare.com). Haga clic en “Prevención y bienestar”. En el lado izquierdo de la página, haga clic en “Calendario de vacunación”.

¡Ayúdeles a crecer! Calendario de vacunación								
Bebés y niños	Al nacer	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	18 meses	4 a 6 años	11 a 12 años
HepB	●	●		●				
DTap		●	●	●		●	●	
Tdap								●
Hib		●	●	●	●			
IPV/Polio		●	●	●			●	
SPR (MMR)					●		●	
Varicela					●		●	
PCV		●	●	●	●			
Influenza				Anualmente para las edades de 6 meses a 18 años				
Meningococo (MCV4, por sus siglas en inglés)								●
HepA					●	●		
Rotavirus		●	●	●				
VPH								● (3 dosis)
Fecha en que se completó								

~ ~ Cortar y guardar ~ ~



Calendario de inmunización de la infancia y la adolescencia en 2009 recomendado por los Centers for Disease Control and Prevention

# Planee un embarazo saludable



**E**star lista para tener un bebé es más que preparar el cuarto del bebé o escoger el nombre. También significa estar lo más saludable posible para brindarle a su bebé un buen comienzo. Así que, ¿está lista? Podría estarlo si ha completado estos pasos.

**Vea a su médico.** Con un chequeo médico rápido puede asegurarse de que esté saludable. Durante esta visita usted puede:

- Actualizar sus vacunas. Algunas enfermedades, como la rubéola, pueden ocasionarle graves problemas al bebé que está por nacer. Pregúntele a su médico si necesita alguna vacuna. Hay que hacerse poner algunas de ellas por lo menos tres meses antes de quedar embarazada.
- Asegúrese de que sus problemas de salud estén bajo control. Si tiene diabetes, hipertensión arterial u otros problemas de salud, hable con su médico sobre la manera de tratarlos ahora que desea quedar embarazada.
- Lleve consigo todas las preguntas o inquietudes de las que quiera hablar con su médico.

**Evite el alcohol.** Tomar alcohol

puede dificultarle el quedar embarazada. También puede perjudicar gravemente al bebé una vez que usted quede en embarazo. Este puede causar:

- Bajo peso al nacer.
- Defectos cardíacos.
- Problemas con el desarrollo del cerebro.

Recuerde, ninguna cantidad de alcohol es segura cuando está embarazada.

**Deje de fumar.** Si fuma, es posible que le sea difícil quedar embarazada. También podría perjudicar la salud del bebé. Pídale ayuda a su médico para dejar de fumar. Además, trate de mantenerse alejada del humo de segunda mano.

**Aumente su consumo de ácido fólico.** El ácido fólico previene ciertos defectos congénitos. Asegúrese de tomar 400 microgramos al día. Tome alguna vitamina que contenga ácido fólico y coma alimentos como frijoles, vegetales de hojas verdes, y pan y cereal fortificados.

**Manténgase saludable.** Haga ejercicio con regularidad y trate de seguir una dieta saludable. Evite los alimentos con mucha grasa o azúcar. Coma muchas frutas, vegetales y granos enteros.

Fuentes: March of Dimes; National Women's Health Information Center

## Programas para las madres y los bebés

Nuestro **Programa Promesa** está disponible para todas las futuras madres. Deseamos asegurarnos de que tenga un embarazo y un bebé saludables. No falte a las citas con su médico y reúna los requisitos para obtener cosas que necesita para su bebé. Podría ganar una cuna portátil, un corralito, un asiento para auto o un

coche de bebé. Mientras a más citas se presente, mayor será el nivel del artículo que podrá recibir.

También recibirá:

- Asesoría y orientación positiva individualizadas.
- Clases de prevención y bienestar con respecto a la nutrición y otros temas relacionados con la salud.

Nuestro **Programa PACT** le ayuda a

no faltar a las citas médicas antes y después del nacimiento de su bebé. Recibirá mensajes de texto en su celular que le recordarán sus citas y le darán consejos de salud, más una tarjeta telefónica de larga distancia de \$20 para ayudarle a pagar los mensajes de texto.

Llame a Servicios para Miembros al **1-866-543-2167** para obtener más información sobre nuestros programas para madres y bebés.