



Delaware health aware

Winter 2008

things to know

Come join us!

Each month our Member Advocates are holding meetings in your area. These meetings will be in Spanish and English and will give members the opportunity to:

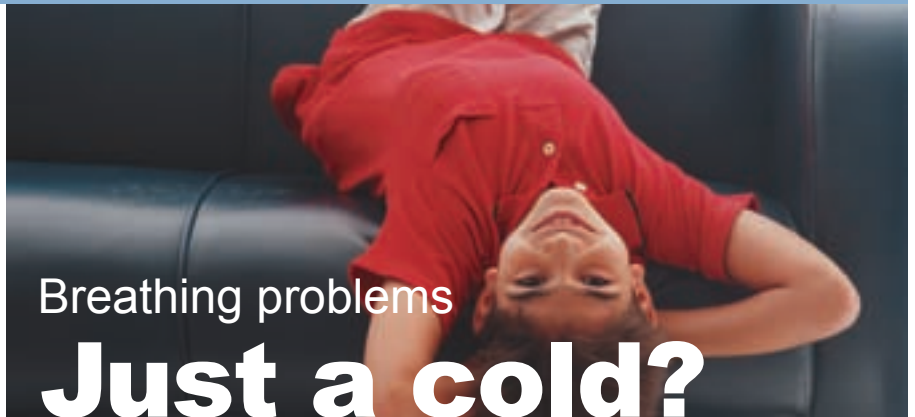
- Learn how to use your benefits.
- Meet your bilingual Member Advocate team.
- Receive answers to questions you may have about our plan.



Find out more

Please call our Member Services Department toll-free at **1-866-543-2167** for information about dates and times.

If you come to one of these meetings and bring your Delaware Physicians Care, Incorporated, member ID card, you will receive a free gift!



Coughing, wheezing, trouble breathing—these are all signs of a respiratory illness. When your child has these symptoms, that can be scary.

Lots of things can affect the lungs. Some, like colds, aren't often serious. But others, such as the flu, can be.

If you think your child has a cold, you may help him or her feel better with:

- Fluids.
- A cool-mist vaporizer.
- Medicine to lower fever. Never give children aspirin.

Most colds last about a week. If there's fever, it usually lasts only the first few days of a cold.

Your child may have a more serious problem if he or she has:

- Trouble breathing.
- Fever that lasts more than two days or rises. (Or fever or coughing in any baby younger than 3 months.)
- Symptoms that get worse.
- Fingernails, skin or lips that look blue or gray.
- A hard time eating.
- Dry mouth, little urine or crying without tears.

Call the doctor if your child has any of these symptoms.



Learn how to keep your child healthy at <http://familydoctor.org>.

staying healthy



Steps to a healthy weight

You know that being overweight isn't good for you. Those extra pounds can raise your risk for plenty of health problems.

But how should you start to

shed pounds—and keep them off?

No quick fix.

You lose weight when you use more calories than you eat. Fad diets sound good, but they won't solve things. But small changes in your daily life can add up and help you reach your goal weight.

Eat right. Enjoy a mix of healthy foods each day, including more fruits and veggies, plenty of whole grains as well as low-fat or fat-free dairy products.

Limit fatty foods and sweets, such as fried foods, doughnuts and

sugary soft drinks.

And try these tips:

- Look at food labels and choose lower-calorie foods.
- Eat smaller portions.

- Don't eat while watching TV.
- Switch to smaller bowls and plates.
- Don't skip meals—you'll just eat more later.

It takes time, but a healthy weight is worth it.

Be active. Moving burns calories. Exercise for 30 minutes five days a week. Ride a bike or take a brisk walk. Do strengthening exercises—for example lift weights—twice a week.

To lose weight and keep it off, exercise 60 to 90 minutes.

And consider this:

- Walk 10 minutes after lunch at first.
- On rainy days walk in the mall.
- Park farther from the door.
- Have a friend join you.
- Take the stairs.

Hang in there. Don't feel bad if things don't work out some days. Just start again the next day.

It takes time, but a healthy weight is worth it. Many people have done it—and you can too!

Source: American Academy of Family Physicians

Your health in '08

It's a new year—a time for new beginnings.

Instead of setting goals that are hard to reach, think small. Just two or three little changes in your life could make you

healthier. Here are some ideas:

Eat better. Switch from whole milk to 2 percent. Or serve an extra veggie with every dinner. Try to eat fast food less often.

Exercise more. Be active with your family at least weekly. Take a walk, perhaps, or ride bikes. Get

off the bus one stop sooner and walk farther.

If you smoke, pick a quit date. Get rid of ashtrays and matches. Ask your doctor about medicines that may help. And ask others to encourage you.

Source: American Academy of Family Physicians



SCHALLER ANDERSON
OF DELAWARE, INCORPORATED

DELAWARE HEALTH AWARE is published as a community service for the friends and patrons of DELAWARE PHYSICIANS CARE, INCORPORATED, 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 © 2008 Coffey Communications, Inc.

WHN21219p

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

www.DelawarePhysiciansCare.com



Make the most of your doctor visit

When you go to the doctor, it's good to prepare and to know what to expect. It will help you make the most of your visit.

Sometimes it's hard to remember everything you want to tell or ask your doctor. So before you arrive, write down your symptoms. Be as specific as you can. The more your doctor knows about you, the easier it will be to help you. Writing out any questions you have is a good idea too.

The doctor might have questions for you as well. He or

she may ask about medicines you take, for example, or about whether you smoke or drink. Be honest. Hiding things makes it harder to get good care.

Writing out any questions you have is a good idea.

Ask the doctor to clear up things that confuse you. Some people find it helpful to take notes. Bring a paper and pen so you can write down what the doctor says.

Ask 3 questions for better health

Getting better health care can be as easy as 1, 2, 3.

At your doctor visit, ask:

1. What is my main problem?
2. What do I need to do?
3. Why is it important for me to do this?

Asking these questions can help you understand what you need to know.

For example, your doctor may say you have high blood pressure or diabetes. Asking the three questions will help you learn:

- How your condition harms your health.
- How to reduce your risks.
- Why it's important to take action.

If you still don't understand something, be sure to ask more questions. Don't be shy about speaking up. Your doctor wants you to understand.

Source: Partnership for Clear Health Communication



We're committed to satisfaction

We work hard to keep you satisfied. But sometimes you might not be. When that's the case, we want to hear about it.

If you have a problem with your doctor, talk first to the doctor or staff. If that doesn't work, we may be able to help.

Call Member Services, write a letter or come to our office. Let us know if:

- You're not pleased with your care.
- You're unhappy with your plan.
- You don't think the plan should have denied you certain services.
- You didn't follow the rules to get a referral and now the plan won't pay for your care.

Someone will look into your

complaint, and we'll do all we can to help you. If you're still unhappy after we try to resolve your case, we'll tell you what steps to take next.

Your satisfaction is important to us. Don't hesitate to tell us if there's something you think we could do better. Just call our Member Services Department at **1-866-543-2167**.

Screening tests

Providing early cancer warning

Finding cancer early can be the key to surviving it.

That's why screening tests are so important. They can spot cancer even before you feel sick.

Work with your doctor to come up with the best screening plan for you.

Here are some common tests:

For women

- Pap test. This test checks for cervical cancer. All women should have the test starting by



age 21 or three years after they start having sex.

- Mammogram. This test looks for breast cancer. The test should be done every one to two years starting at age 40. If you find any unusual lumps in your breasts, tell your doctor right away.

Your doctor can help you develop a screening plan.

For men

- Prostate cancer tests. These can find prostate cancer. Ask your doctor if the tests are right for you.
- Testicular exam. Check your testicles for unusual lumps or swelling that may mean cancer. See your doctor if you find any changes.

For everyone

Everyone age 50 and older should be screened for colon cancer. There are several options.

Also, check your skin for signs of skin cancer. If you see changes in the size, color or surface of your moles, tell your doctor.

Source: American Cancer Society

Know the signs of cancer

Pain can be your body's way of warning you that something is wrong.

While being pain-free is great, it doesn't always mean you're in good health. For example, it's rare to have pain in the early stages of cancer.

Luckily, your body can still alert you to trouble.

When it comes to cancer, common signs include:

- A new lump in the breast or other part of the body.
 - A sore that doesn't heal.
 - A cough that won't go away or a hoarse voice.
 - Changes in bowel or bladder habits.
 - Ongoing indigestion.
 - Trouble swallowing.
 - Losing weight—10 pounds or more—for no reason.
 - Feeling very tired for no reason.
 - A change in a wart or mole.
 - Unusual bleeding or discharge.
- These symptoms do not always mean cancer, but if you have any of them, see your doctor.



Source: National Cancer Institute

Cervical cancer—what's your risk?

Cervical cancer is a common cancer in women. But some women are more likely to get it than others.

You are more likely to get cervical cancer if you:

- Have or have had a virus called HPV.
- Have sex with many partners. HPV is spread by having sex.
- Smoke.
- Have HIV, the virus that causes AIDS.
- Have a mother or sister with cervical cancer.

- Take birth control pills for more than five years.

Most cervical cancer can be prevented. Having regular Pap tests can find HPV and pre-cancers. And treatment can usually stop cervical cancer early.

Source: American Cancer Society



Aviso de salud de Delaware

Invierno 2008

lo que *debe saber*

¡Acompáñenos!

Cada mes nuestras Coordinadoras de Beneficios estarán brindando reuniones en su área. Estas reuniones serán dadas en español e inglés y les darán a los miembros la oportunidad de:

- Aprender como usar sus beneficios.
- Conozca su equipo bilingüe de Coordinadoras de Beneficios.
- Obtener respuestas a las preguntas que puedan tener acerca de nuestro plan.

Entérese de más

Llame gratis a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-543-2167** para obtener información sobre las fechas y horarios.

Traiga su tarjeta de identificación como miembro de Delaware Physicians Care, Incorporated, ¡y reciba un regalo gratis!



Problemas respiratorios

¿Es sólo un resfriado?

La tos, los silbidos en el pecho y problemas para respirar son síntomas de una enfermedad respiratoria que dan miedo si se presentan en nuestros hijos.

Muchas cosas pueden afectar los pulmones y no ser peligrosas, como los resfriados, pero otras pueden ser graves, como la gripe.

Si cree que su hijo tiene un resfriado, puede ayudarlo a sentirse mejor con:

- Líquidos.
- Un vaporizador de aire húmedo y fresco.
- Medicinas para bajar la temperatura. Nunca les dé aspirinas a los niños.

La mayoría de los resfriados duran una semana. Las calenturas generalmente se presentan sólo los

primeros días del resfriado.

Su hijo puede tener un problema más serio si tiene:

- Problemas para respirar.
- Calenturas durante más de dos días o que aumentan. (O calenturas o tos en cualquier bebé menor de 3 meses.)
- Síntomas que empeoran.
- Uñas, piel o labios que se ven azules o grises.
- Dificultad para comer.
- Boca seca, orina poco o llora sin lágrimas.

Llame al doctor si su hijo tiene alguno de estos síntomas.



Para más información sobre cómo mantener saludable a su hijo, visite <http://familydoctor.org>.



Llegue a un peso saludable

Usted sabe que estar pasado de peso no le hace bien. El exceso de peso puede aumentar sus riesgos de tener problemas de salud.

Pero...¿qué puede hacer para bajar de peso y mantener un peso saludable?

No hay soluciones rápidas. Se pierde peso cuando se usan más calorías de las que se consumen. Algunas dietas de moda suenan interesantes pero no le servirán. Sin embargo, los pequeños cambios en su rutina diaria pueden sumarse y ayudarle a alcanzar su meta.

Coma bien. Coma alimentos sanos y variados todos los días, incluyendo más frutas y verduras, granos enteros y productos lácteos con poca grasa o sin grasa.

Limite las comidas con grasa y los dulces, como las frituras, las donas y los refrescos con azúcar.

Y pruebe estos consejos:

- Fíjese en las etiquetas y elija los alimentos con menos calorías.
- Coma porciones más pequeñas.
- No coma mientras mira televisión.
- Use tazones y platos más pequeños.
- No deje de tomar ninguna

comida, pues después terminará comiendo más.

Manténgase activo. El movimiento quema calorías. Haga 30 minutos de ejercicio cinco días a la semana. Monte en bicicleta o camine a paso vivo. Haga ejercicios para fortalecer los músculos, por ejemplo, levantar pesas, dos veces a la semana.

Lleva tiempo, pero llegar a un peso saludable vale la pena.

Para perder peso y no volverlo a recuperar, haga de 60 a 90 minutos de ejercicio.

También puede:

- Comenzar caminando 10 minutos después de la comida.
- Caminar en un centro comercial si llueve.
- Estacionarse lejos de la puerta.
- Pedirle a un amigo que le acompañe.
- Subir por las escaleras.

Tenga paciencia. No se sienta mal si algunos días no puede hacerlo; sólo vuelva a comenzar al día siguiente.

Lleva tiempo, pero llegar a un peso saludable vale la pena. Muchas personas lo han logrado, ¡y usted también puede hacerlo!

Fuente: American Academy of Family Physicians

Su salud en el 2008

Llega el año nuevo: comience algo nuevo. En vez de pensar en metas difíciles, piense en algo pequeño. Con sólo dos o tres cambios pequeños, usted puede mejorar su salud. Algunas ideas:

Coma mejor. Cambie de leche entera a la de 2 por ciento. O agregue más verduras a cada cena. Trate de comer comida rápida con menos frecuencia.

Haga más ejercicio. Manténgase activo con su familia cada semana. Salgan a caminar o a andar en bicicleta. Descienda del autobús una

parada antes y camine más.

Si fuma, escoja una fecha para dejar el hábito. Deshágase de los ceniceros y los cerillos. Pregúntele a su médico acerca de las medicinas que pueden ayudarle. Pídales a otras personas que le animen.

Fuente: American Academy of Family Physicians



SCHALLER ANDERSON
OF DELAWARE, INCORPORATED

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 © 2008 Coffey Communications, Inc. WHN21219p

Representante de Relaciones Comunitarias Paula Victoria
Judith Rodriguez
Jefe Médico Stanley Lynch, MD
Gerente de Servicios para Miembros Bianca Pagan
Servicios para Miembros 1-866-543-2167
Departamento de Salud Mental 1-866-543-2383

www.DelawarePhysiciansCare.com



Cómo aprovechar mejor las citas con el doctor

Cuando vea al doctor, es bueno prepararse y saber qué esperar, pues así aprovechará al máximo su cita.

A veces es difícil recordar todo lo que quiere decirle o preguntarle al doctor, y por eso es bueno escribir sus síntomas antes de llegar. Sea lo más específico posible, pues entre más sepa el doctor acerca de usted, más fácil será ayudarle. También es una buena idea escribir todas sus preguntas.

Tal vez el doctor también quiera hacerle preguntas, como por ejemplo

qué medicinas toma, o si fuma o bebe. Sea honesto. Si oculta

Es una buena idea escribir todas sus preguntas.

algo, será más difícil recibir buenos cuidados.

Pídale al doctor que le explique lo que no entienda. Para algunas personas, es útil tomar notas. Traiga papel y bolígrafo para poder escribir lo que el doctor le dice.

3 preguntas para una mejor salud

Obtener una mejor atención médica puede ser tan fácil como 1, 2, 3. Durante su visita al médico, pregúntele:

1. ¿Cuál es mi problema principal?
2. ¿Qué necesito hacer?
3. ¿Por qué es importante hacerlo?

Hacer estas preguntas puede ayudarle a entender lo que necesita saber.

Por ejemplo, su médico le puede decir que tiene hipertensión o diabetes. Hacer estas tres preguntas le ayudará a aprender:

- Cómo perjudica su salud esta enfermedad.
- Cómo reducir los riesgos.
- Por qué es importante tomar medidas.

Si aún no entiende algo, asegúrese de hacer más preguntas. No sienta vergüenza de expresarse. Su médico quiere que usted entienda.

Fuente: Partnership for Clear Health Communication



Estamos dedicados a satisfacerle

Nos esforzamos por satisfacerle, pero tal vez a veces no lo logramos. En ese caso, queremos que nos lo diga.

Si tiene algún problema con su médico, es mejor hablar primero con él o con el personal. Si eso no funciona, podríamos ayudarle.

Llame a Servicios para Miembros,

escriba una carta o venga a nuestra oficina.

Déjenos saber si:

- No está satisfecho con la atención que recibe.
- Está descontento con su plan.
- No cree que el plan tenga el derecho de haberle negado ciertos servicios.
- No siguió las reglas para obtener una recomendación y ahora el plan no quiere pagar su cuidado.

Alguien se ocupará de su queja, y haremos todo lo posible por ayudarle. Si después de que tratemos de resolver su caso, aún no está conforme, le diremos qué puede hacer.

Su satisfacción es muy importante para nosotros. No dude en comunicarse con nosotros si cree que podemos mejorar algo. Llame simplemente a Servicios para Miembros al **1-866-543-2167**.

Exámenes de control

Para detectar el cáncer a tiempo

Detectar el cáncer temprano puede ser crucial para sobrevivirlo.

Por eso son tan importantes los exámenes. Pueden detectar el cáncer antes de que usted se sienta enfermo.

Usted y el doctor pueden trabajar juntos para decidir qué plan de exámenes es el mejor.

Aquí hay algunos exámenes comunes:

Para mujeres

- Papanicolaou. Este examen detecta el cáncer cervical. Todas las mujeres deben hacérselo a partir de los 21 años, o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales.
- Mamografía. Este examen detecta



el cáncer del seno. Debe hacerse cada año o cada dos años a partir de los 40. Si descubre alguna bolita extraña en sus senos, dígame al doctor inmediatamente.

El doctor puede ayudarle a desarrollar un plan de exámenes.

Para hombres

- Exámenes de cáncer de próstata. Pueden detectar el cáncer de próstata. Pregúntele al doctor si estos exámenes le servirán a usted.
- Examen testicular. Verifique si hay bolitas extrañas o inflamación en los testículos que podrían indicar cáncer. Vaya al doctor si nota algún cambio.

Para todos

Todas las personas a partir de los 50 años de edad deben hacerse exámenes de cáncer de colon. Hay diversas opciones.

También, revise su piel para ver si hay señales de cáncer de piel. Si ve cambios en el tamaño, el color o la superficie de sus lunares, dígame al doctor de inmediato.

Fuente: American Cancer Society

Los síntomas del cáncer

El dolor puede ser una alerta del cuerpo que indica que algo está mal.

Aunque es excelente no tener ningún dolor, no siempre significa que su salud está bien. Por ejemplo, es raro tener dolores en las primeras etapas de un cáncer.

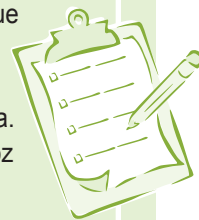
Por suerte, su cuerpo aún le puede alertar si hay problemas.

Si se trata de un cáncer, los síntomas comunes incluyen:

- Una bolita (dureza) que aparece en el seno u otra parte del cuerpo.
- Una llaga que no sana.
- Tos que no se va o voz con ronquera.
- Cambios en su forma habitual de orinar o evacuar.
- Indigestión continua.
- Problemas para tragar.
- Pérdida de peso, 10 libras o más, sin motivos.
- Sentirse muy cansado sin ninguna razón.
- Cambios en una verruga o un lunar.
- Sangrado o descarga inusual.

Estos síntomas no siempre quieren decir que hay cáncer, pero si tiene alguno de ellos, vaya al doctor.

Fuente: National Cancer Institute



Cáncer cervical: ¿Cuál es su riesgo?

El cáncer cervical es común en las mujeres, pero algunas mujeres tienen más riesgos que otras.

Es más probable que tenga cáncer cervical si:

- Tiene o tuvo el virus HPV.
- Tiene muchas parejas sexuales. El HPV se contagia al tener relaciones sexuales.
- Fuma.
- Tiene VIH, el virus del SIDA.
- Su madre o hermana tiene cáncer cervical.
- Tomó píldoras anticonceptivas

durante más de cinco años.

La mayoría de casos de este cáncer se puede prevenir haciéndose Papanicolaous de rutina que detectan el HPV y las células pre-cancerosas. El tratamiento temprano generalmente puede detener el cáncer.

Fuente: American Cancer Society