



HEALTHYmoves

WINTER 2011 | WWW.CELTICAREHEALTHPLAN.COM

VISIT US ONLINE

You can read more important information on our website, www.CeltiCareHealthPlan.com. There's also a digital version of *HealthyMoves*. It includes information about:

- Advance directives;
- New medical options;
- How to get the right care; and
- Getting active every day.

➔ **AND DON'T FORGET** If you have any questions about any of your CeltiCare benefits, call Member Services, Monday to Friday, 8 a.m. to 5 p.m. at (866) 895-1786 (TDD/TTY: (866) 614-1949).

Know Your Diabetes ABCs



Diabetes can lead to big health problems, like heart disease. You will better understand your risks if you get these "ABC" tests:

A The **A1C** (HbA1C) blood test shows how well you have controlled your blood sugar over the past few months. Most people should aim for an A1C of 7 percent or less. Get this test at least twice a year.

B The **BMI** (body mass index) measures your body fat based on your height and weight. An adult with a BMI of 18.5 to 24.9 is at a healthy weight. A higher number means you are overweight.

C A **cholesterol blood test** measures the "bad" fats (LDL cholesterol and triglycerides) and "good" fats (HDL cholesterol) in your blood. The "bad" fats can cause heart disease, and the "good" fats help prevent it. To stay healthy, your LDL should be less than 100mg/dL. Your triglycerides should be less than 150 mg/dL. Your HDL should be 40mg/dL or higher.

Also, talk to your doctor about getting your eyes and feet checked.

MAC.H



Follow CeltiCare on Twitter

Siga CeltiCare en Twitter

CELTICARE
1380 Soldiers Field Road
Brighton, MA 02135

PSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

Eat Good, Feel Good

Foods with lots of fiber are good for your body. They lower your cholesterol, and they also lower your risk of heart disease, diabetes and some stomach problems. Here's where you can find more fiber:



APPLES



BEANS



BERRIES



TOMATOES



CUCUMBERS



OATMEAL



WHOLE-GRAIN
BREAD



ASK THE DOCTOR



Dear Doctor:

Q

My friend is in the hospital after having a heart attack, which has left me pretty scared about having a heart attack myself. What can I do?

A

Heart attacks can happen suddenly, but signs that your heart needs help usually come sooner.

If you have high blood pressure, are overweight or have high cholesterol, it's time to make important changes. You can make a big difference by making little changes every day.

Begin by following these tips:

- 1. Eat less fat and salt. Eat more fruits and vegetables.**
- 2. Keep a healthy body weight.**
- 3. Get active every day.**
- 4. Take medicine just as your doctor tells you to.**

Seasonal Affective Disorder (SAD)

Seasonal affective disorder (also called SAD) is a type of depression that occurs at the same time every year. If you're like most people with seasonal affective disorder, your symptoms start in the fall and may continue into the winter months, sapping your energy and making you feel moody. Less often, seasonal affective disorder causes depression in the spring or early summer.

Don't brush off that yearly feeling as simply a case of the "winter blues" or a seasonal funk that you have to tough out on your own—you may have seasonal affective disorder. Treatment for seasonal affective disorder includes light therapy (phototherapy), psychotherapy and medications. Addressing the problem can help you keep your mood and motivation steady throughout the year. Talk to your doctor if you think you may have SAD—he or she can help.

Estimado médico:

P Mi amigo está en el hospital después de haber tenido un ataque cardiaco, lo que me ha dejado con temor de tener un ataque cardiaco yo mismo. ¿Qué puedo hacer?

R Un ataque cardiaco puede ocurrir de repente, pero los síntomas de que su corazón necesita ayuda generalmente llegan más pronto.

Si tiene presión alta, tiene sobrepeso o tiene colesterol alto, es hora de hacer cambios importantes. Puede hacer una gran diferencia haciendo cambios pequeños cada día.

Comience siguiendo estos consejos:

1. **Consuma menos grasa y sal. Coma más frutas y vegetales.**
2. **Mantenga un peso corporal saludable.**
3. **Manténgase activo todos los días.**
4. **Tome medicamentos sólo como se lo indica su médico.**

Desorden afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés)

El desorden afectivo estacional (también llamado SAD) es un tipo de depresión que ocurre en el mismo momento cada año. Si usted es como la mayoría de las personas con desorden afectivo estacional, sus síntomas comienzan en el otoño y podrían continuar en los meses de invierno, drenando su energía y haciéndolo sentir malhumorado. Menos a menudo, el desorden afectivo estacional causa depresión en la primavera o comienzos del verano.

No ignore ese sentimiento que vuelve cada año como simplemente un caso de la “depresión invernal” o depresión estacional que tiene que resistir por su cuenta, usted podría tener desorden afectivo estacional. El tratamiento para el desorden afectivo estacional incluye terapia con luz (fototerapia), psicoterapia y medicamentos. Ocuparse del problema puede ayudarle a mantener su estado de ánimo y su motivación constantes a los largo del año. Hable con su médico si piensa que podría tener desorden afectivo estacional, él o ella puede ayuda.

Coma bien, siéntase bien

Las comidas con mucha fibra son buenas para su cuerpo. Disminuyen su colesterol y también disminuyen su riesgo de enfermedad cardiaca, diabetes y algunos problemas de estómago. Aquí es donde puede encontrar más fibra:



MANZANAS



FRIJOLES



FRUTOS ROJOS



TOMATES



PEPINOS



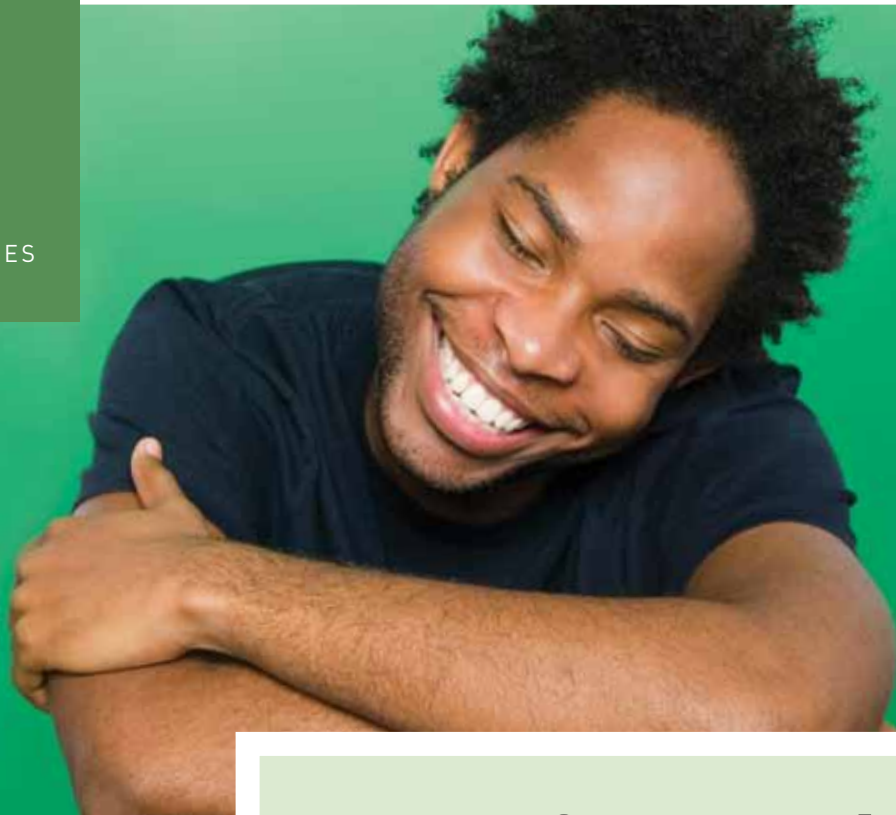
AVENA



PAN INTEGRAL



MAKING CHOICES



What's an Advance Directive?

An advance directive helps you make choices about your healthcare ahead of time. It can explain your wishes if you're ever unable to speak or make health choices for yourself. It also says who will make choices for you if you cannot.

Talk to your doctor about setting up an advance directive at your next appointment. It's a good idea to give a copy of your directive to the doctor, the person acting for you and a family member. Take a copy with you when you go to the doctor or hospital. If you would like to obtain an advance directive form, please contact CeltiCare Member Services at 1-866-895-1786.

How to Get the Right Care

Always call your doctor when you need care so that he or she can help you decide what type of help you need. Your doctor may refer you to see a specialist or instruct you to go to the most appropriate hospital. You can find your doctor's phone number by looking at the back of your CeltiCare member ID card.

If your doctor's office is closed and you have a non-life-threatening problem, call your doctor, listen to the message and follow the instructions given. You can also call NurseWise®, a 24-hour, toll free nurse triage service available to all CeltiCare members. NurseWise provides access to a broad

range of health-related services including health education, urgent pharmacy refills and crisis intervention.

You can contact NurseWise, 24 hours a day, every day of the year, by calling 1-866-895-1786 and following the prompts.



If your problem is sudden or life-threatening, you should call 911 or go to the emergency room (ER). Examples include chest pain; drug overdose; broken bones; seizures; bleeding that won't stop; loss of vision, speech or mobility; gunshot or knife wounds or accidents; neck or back injuries; and loss of consciousness.

Cómo recibir la atención apropiada

Siempre llame a su médico cuando necesite atención para que él o ella pueda ayudarle a decidir qué tipo de ayuda necesita. Su médico podrá derivarlo para que consulte a un especialista o indicarle el hospital más apropiado. Usted puede encontrar el número de teléfono de su médico mirando en el reverso de su tarjeta de identificación para miembros de CeltiCare.

Si el consultorio de su médico está cerrado y tiene un problema que no pone en riesgo su vida, llame a su médico, escuche el mensaje y siga las instrucciones que le dan. También puede llamar a NurseWise®, una línea gratuita que funciona las 24 horas con servicio de triaje de enfermería disponible para todos los miembros de CeltiCare. NurseWise brinda acceso a una amplia gama de servicios relacionados con la salud, incluyendo educación para la salud, resurtidos urgentes de medicamentos e intervención en crisis.

Puede comunicarse con NurseWise las 24 horas del día, todos los días del año, llamando al 1-866-895-1786 y siguiendo los mensajes del operador.

➔ Si el problema es repentino o pone en riesgo su vida, debe llamar al 911 o dirigirse a la sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés). Ejemplos de emergencias incluyen dolores en el pecho, sobredosis de drogas, fracturas de huesos, convulsiones, sangrado que no se detiene, pérdida de la visión, del habla o de la movilidad, accidentes o heridas por disparo o puñal, lesiones en el cuello o en la espalda y pérdida de la conciencia.

¿Qué es una directiva previa?

Una directiva previa le ayuda a tomar decisiones sobre su atención médica con anticipación. Esto puede explicar sus deseos si no puede hablar o tomar decisiones sobre su salud por sí mismo. Asimismo, determina quién tomará decisiones por usted en caso no pueda hacerlo.

Hable con su médico sobre preparar una directiva previa en su próxima cita. Es una buena idea entregar una copia de su directiva a su médico, a la persona que actúa por usted y a un miembro de la familia. Lleve una copia con usted cuando vaya al médico o al hospital. Si desea obtener un formulario para directivas previas, llame a Servicio para miembros de CeltiCare al 1-866-895-1786.



VISÍTENOS EN LÍNEA

Puede leer más información importante en nuestro sitio web, www.CeltiCareHealthPlan.com. También puede encontrar una versión digital de *HealthyMoves*. Esta versión incluye información acerca de:

- Directivas previas;
- Nuevas opciones médicas;
- Cómo recibir la atención apropiada; y
- Mantenerse activo todos los días.

➔ Y NO LO OLVIDE: Si tiene preguntas sobre algunos de sus beneficios de CeltiCare, llame a Servicios para miembros, de lunes a viernes, 8 a.m.–5 p.m. al (866) 895-1786 (TDD/TTY: (866) 614-1949).

Conozca el ABC de su diabetes



La diabetes puede provocar graves problemas de salud, como enfermedades cardíacas. Usted entenderá mejor sus riesgos si se somete a estas pruebas "ABC":

A La prueba de sangre **A1C** (HbA1C) muestra cuán bien ha controlado el azúcar en sangre en los últimos meses. La mayoría de las personas debería proponerse un A1C de 7 por ciento o menos. Hágase esta prueba por lo menos dos veces al año.

B El índice de masa corporal o IMC (**BMI**, por sus siglas en inglés) mide su grasa corporal en base a su altura y su peso. Un adulto con un IMC de 18.5 a 24.9 se encuentra en un peso saludable. Un número más alto significa que tiene sobrepeso.

C La prueba de colesterol en la sangre mide las grasas "malas" (colesterol LDL y triglicéridos) y las grasas "buenas" (colesterol HDL) en su sangre. Las grasas "malas" pueden causar enfermedad cardíaca y las grasas "buenas" ayudan a prevenirla. Para mantenerse sano, su LDL debería ser menor que 100 mg/dL. Sus triglicéridos deberían ser menores que 150 mg/dL. Su HDL debería ser 40 mg/dL o más alto.

Además, hable con su médico para recibir un control de sus ojos y pies.

➔ We Protect Your Private Information

We are serious about your privacy. Your personal health details are called "protected health information." We have procedures in place to keep them safe. We also follow the Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996 (HIPAA). And we practice state privacy laws.

➔ Protegemos su información privada.

Nos ocupamos seriamente de su privacidad. Los detalles de su salud personal se denominan "información de salud protegida". Tenemos procedimientos en vigencia para mantenerlos a salvo. Además, seguimos la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico de 1996 (HIPAA, por sus siglas en inglés). Y ponemos en práctica las leyes de privacidad estatales.

➔ To read more *HealthyMoves* articles, please visit our website at www.CeltiCareHealthPlan.com. To request an additional transcript of articles available on the Web, please call CeltiCare Member Services.

➔ Para leer más artículos de *HealthyMoves*, ingrese a nuestro sitio web en www.CeltiCareHealthPlan.com. Para solicitar una copia adicional de los artículos disponibles en la web, llame a Servicios para Miembros de CeltiCare.



CeltiCare Member Services Servicios para Miembros de CeltiCare

1-866-895-1786 • TDD/TTY: 1-866-614-1949 • FAX: 1-866-614-1953
8 A.M. to 5 P.M. (Eastern Time) (Hora del este)

Published by McMurry. © 2011. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2011. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y—no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

