

healthwave 21

WINTER 2009



A NEW YEAR FOR HEALTH

Look inside for ways to stay well
and keep your healthcare costs low.

Consulte la contraportada para
información en español.



How to Stay Healthy and Save Money

- Take care of yourself!
Get plenty of sleep—at least seven to eight hours a night.
Eat well and exercise.
- Talk to your provider about generic drugs. Don't be afraid to ask if there is a generic version of a medication that would work for you.
- Avoid the emergency room unless there is a truly life-threatening emergency. For questions, call our 24/7 helpline at 1-866-896-7293.

- Keep all your doctor appointments. Preventive mental and physical healthcare allows children and parents to lose fewer productive days at school and work.

HCA

1-866-896-7293

Austin, TX 78701

504 Lavaca St., Suite 850

CENPATICO

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

ASK THE DOCTOR

Dear Doctor,
What are some good New Year's resolutions for my kids to make about their health?

Signed,
Positive Parent

Dear Positive Parent,
There are many resolutions your kids can make. Try these for a healthy start to 2009:

Preschoolers

- I will clean up my toys.
- I will brush my teeth twice a day.
- I will wash my hands after going to the bathroom and before eating.

Kids Ages 5 to 12

- I will drink milk and water, and limit soda and fruit drinks.
- I will apply sunscreen before I go outdoors.
- I will try to find a sport or an activity that I like and do it at least three times a week!
- I will always wear a helmet when bicycling.
- I'll be nice to other kids. I'll be friendly to kids who need friends—like someone who is shy, or is new to my school.
- I'll never give out personal information such as my name, home address, school name or telephone number on the Internet.

Taking Your Medications

- Take your medicine exactly as prescribed on your medicine bottles. Only your doctor should change your prescription.
- **DO NOT** let your medicine run out, even if your appointment is in a few days. Call your psychiatrist. He or she can prescribe enough pills to last until your appointment.
- Prescriptions from the hospital usually don't come with refills. A psychiatrist can refill your medicine.
- If you are unhappy with your medication, don't stop or change your medication on your own. Call your psychiatrist instead. He or she can change it if necessary.

We Help You Save

Avoid out-of-pocket expenses with Cenpatico.

The shaky economy has many Americans taking shortcuts on their health, skipping medical appointments and cutting back on medications to save money.

When you use a provider in the Cenpatico network, you can stay healthy and save money by avoiding out-of-pocket expenses.

How to find a Cenpatico Network Provider:

1 Use your [Cenpatico Provider Directory](#). You can also look up a provider online at www.cenpatico.com/find-a-provider.

2 If you need more help, please call our Member Services line. We will help you find a provider in your area.



QUESTIONS?

Member Services

1-866-896-7293

PREGÚNTELE AL MÉDICO

Estimado doctor:

¿Cuáles son algunos de los propósitos de año nuevo que deben hacer mis hijos sobre su salud?

Firma,
Padre participativo

Estimado padre participativo:

Existen muchos propósitos que sus hijos pueden hacer. Pruebe los siguientes para comenzar 2009 de manera saludable:

Niño en edad preescolar

- Limpiaré mis juguetes.
- Me cepillaré los dientes dos veces al día.
- Me lavaré las manos después de ir al baño y antes de comer.

Niños de 5 a 12 años

- Tomaré leche y agua, y limitaré la cantidad de refrescos y jugos de frutas.
- Me pondré protector solar antes de jugar al aire libre.
- Intentaré hallar un deporte o una actividad que me guste y lo practicaré, ¡por lo menos tres veces por semana!
- Siempre me pondré un casco para andar en bicicleta.
- Me comportaré bien con otros niños. Seré amigable con aquellos niños que necesiten amigos, por ejemplo, aquéllos que son tímidos o nuevos en la escuela.
- Nunca divulgaré información personal en Internet, como mi nombre, dirección, nombre de la escuela o número de teléfono.



Administración de sus medicamentos

- Tome sus medicamentos tal como se indica en los frascos. Sólo el médico puede modificar la receta.
- NO se quede sin sus medicamentos, aun si tiene una cita con el médico en pocos días. Llame a su psiquiatra. Él puede recetarle la cantidad de comprimidos suficiente como para que le duren hasta su próxima cita.
- Las recetas de los hospitales no suelen incluir reabastecimientos. Un psiquiatra puede reabastecerle el medicamento.
- Si no está satisfecho con el medicamento, no lo interrumpa ni lo cambie por otro sin consultar. En cambio, llame a su psiquiatra. El o ella pueden cambiarlo si es necesario.

Lo ayudamos a ahorrar

Evite gastos de bolsillo con Cenpatico.

La economía inestable hace que muchos estadounidenses tomen atajos con respecto a su salud, y faltan a sus citas médicas y economizan en medicamentos para ahorrar dinero.

Cuando recurre a un proveedor de la red Cenpatico, puede mantenerse saludable y ahorrar dinero evitando gastos de bolsillo.

Cómo encontrar un proveedor de la red Cenpatico:

1 Utilice el directorio de proveedores de Cenpatico. También puede buscar un proveedor en línea, en www.cenpatico.com/find-a-provider.

2 Si necesita ayuda adicional, llame a nuestra línea de Servicios para Afiliados. Lo ayudaremos a encontrar un proveedor en su área.



¿PREGUNTAS?

Servicio para Afiliados

1-866-896-7293



UN AÑO NUEVO PARA LA SALUD

Busque maneras de mantenerse saludable
y de que sus costos de atención de
salud no aumenten.



Cómo mantenerse saludable y ahorrar dinero

☑ ¡Cuídesse! Duerma mucho, al menos de siete a ocho horas por noche. Aliméntese bien y haga ejercicio.

☑ Hable con su proveedor acerca de medicamentos genéricos. No tema preguntar si existe una versión genérica de un

medicamento que a usted le haría bien.

☑ Asista a todas sus citas con el médico. La atención de la salud física y mental preventiva permite a padres e hijos perder menos días productivos en el trabajo y la escuela.

☑ Evite las salas de emergencias, a menos que haya una emergencia real que ponga en peligro la vida. Si tiene preguntas, llame a nuestra línea de ayuda, disponible las 24 horas los 7 días de la semana, al número 1-866-896-7293.



QUESTIONS? ¿PREGUNTAS?

Unicare: 1-866-408-7105 TDD/TYY: 1-866-408-7190

Published by McMurry. © 2009. 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, © 2009. 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.

