

Fall 2017

Talk to Your Teen

You may wonder if talking to teens is worth the effort. It may seem like your words go in one ear and right out the other.

But your kids are listening. And talking to them about important issues is one of the best ways to guide them through these years leading to adulthood.

Teens face a lot of pressure. They may be dealing with risky behaviors, personally or with their peers, such as:

- Bullying.
- Self-injury.
- Alcohol and substance abuse.

Talk to your teen about these kinds of problems. Share your family values with them.

At the same time, be open and don't judge. Let your child know that you will listen to whatever he or she has to say. And together, you can come up with ideas for making good choices.

As a parent, also be alert for signs your teen is having problems. You might notice:

- A sudden drop in grades or loss of interest in school.
- Unexplained bruises, cuts or other injuries.
- Sleeping much more than usual.
- Sudden weight loss.
- Extreme moodiness or anger.
- Feelings of worthlessness or hopelessness.



Hopper
Helping kids learn how to stay healthy and fit.

If you think your teen needs help, talk to your child, and talk to their doctor too. It may help if your teen can talk to their doctor privately.

Call the Regional Behavioral Health Authority – Mercy Maricopa Integrated Care at **1-800-564-5465** for help with mental health, alcohol or substance abuse problems.

Sources: American Academy of Pediatrics;
National Institutes of Health

Stories Inside

- 2 *Regular health checks are important for your child*
- 3 *Keep your child safe with vaccines*
- 4 *Stay in touch with your doctor if you take mental health drugs*

 **Health Net**
Access™

AZ
NW5011948X100
NNA-Q3-2017

Health Net Access
PO Box 9103
Van Nuys, CA 91409-9103

Standard
U.S. Postage
PAID
Plateville, WI
Permit No. 7



Flu and Pneumonia Shots

Help your family stay ahead of illness. Ask your doctor about these vaccines:

Flu shot. Everyone in your family who is 6 months old and older may be able to get a flu shot.

Pneumonia shot. All babies and children younger than 2 years old, all adults 65 years or older, and people 2 years through 64 years old who are at high risk for pneumonia due to certain health problems.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services

Protect Your Unborn Baby

Using illegal drugs isn't a good choice. And when you're pregnant, it's doubly harmful. That's because you're not just hurting your own health. You're putting your baby – and your baby's future – in harm's way.

Drugs can cause you to miscarry. Your baby could also be born too early or too small, both of which are dangerous. Using drugs also increases the risk that your baby could be born with:

- Heart defects.
- Birth defects.
- An infection like hepatitis C or HIV.

If you use drugs during pregnancy, your baby will have a higher-than-normal risk for SIDS (sudden infant death syndrome). And, as your baby grows up, he or she might have learning problems and may grow slower than normal.

If you are pregnant and use drugs regularly, a doctor can help you quit. Keep in mind that some drugs cause problems if you quit taking them suddenly. Your doctor can help you find a safe way to get off drugs – and keep your baby healthy.

Source: March of Dimes

Your Child: Regular Health Checks Matter

If you're pregnant, you're probably seeing a lot of your doctor. And once your baby is born, it will be time for your little one to meet his or her own doctor.

This is the first of many checkups your child will need over the coming years. These well-child visits, also known as EPSDT visits, usually start within days of your baby's birth. They continue every few months until your child turns 2 years old.

Well-child visits occur less often – once a year – as your child grows older.

These visits include a physical exam. You can also expect your doctor to:

- Check your child's height and weight.

- Test your child's hearing and vision.
- Give your child any shots he or she needs.
- Talk about issues like safety and sleep.

Well-child visits also are a good time for you to ask any questions you might have.

If your baby ever seems ill, don't wait for the next well-child visit. Call your doctor right away.

Call Health Net Access Member Services at **1-888-788-4408** if you need help finding a doctor for your child.

Sources: American Academy of Pediatrics; National Institutes of Health

We Speak Your Language

Health Net Access has a Language Assistance Program (LAP) to help you talk with your doctor or any health care provider in your language. This service is no cost to you.

The LAP can:

- Let you use an interpreter to talk with your doctor, the pharmacy, the lab, or any health care provider. You do not need to use family or friends as an interpreter.
- Let you use an interpreter to talk with a Health Net Access staff person.

- Send you some written Health Net Access materials in your language.
- Read any Health Net Access materials to you in your language.

Interpreter services are available 24 hours a day, 7 days a week. You can file a grievance (complaint) if your language needs are not met.

Please call us at **1-888-788-4408** to tell us what language you speak and read.



You may also be asked to give us your race and ethnicity. We use this information to improve our services for you. If you do not want to give us this information, that is OK. Health Net Access will protect your personal information and will not share it with anyone.

Keep Your Child Safe with Vaccines

You can keep your child from getting really sick when your child gets the right shots at the right time.

Vaccines have been saving children's lives for many decades. They are safe, and they work. Altogether, they can help prevent 14 different diseases.



Most vaccines are given by shots. So talk to your child's doctor about what shots to get at these ages:

- birth
- 1 to 2 months
- 4 months
- 6 months
- 12 to 18 months
- 2 to 3 years
- 4 to 6 years
- 11 to 12 years
- 13 to 18 years

Children get vaccines at checkups. So make sure your child has every checkup the doctor advises.

Teens need shots too. Make sure your teen sees the doctor for more than shots. The doctor wants to talk to your teen about bullying, injury and suicide prevention, risky sexual behavior, and violence.

You can learn more about vaccines online. Go to **www.cdc.gov/vaccines**.

Sources: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

Mental Health Drugs: *Stay in Touch with Your Doctor*



Are you on an antipsychotic medicine? These are drugs that can help people with a serious mental illness.

If you are taking antipsychotic medicine, you'll want to check in with your doctor regularly to talk about how you're doing.

Here are some important questions to ask your doctor when you are prescribed an antipsychotic drug:

- What are the benefits of this drug?
- How long will it take to start working?
- What are the side effects of taking this medicine? Are any of them serious?
- Will I need to take any blood tests while on this drug? How often?
- Is it OK to get pregnant while I'm taking this drug?
- What should I do if I don't think the drug is working?
- How often should I check in with you about how I'm doing?

And for safety's sake, don't stop taking a drug without talking to your doctor first.

Sources: Agency for Healthcare Research and Quality; National Institute of Mental Health

Signs of Depression

Everyone feels sad sometimes. But it usually fades after a few days. Depression is more serious. But almost everyone who has it can get better.

Who is at risk? Anyone can get depression. It is a common illness. You may be depressed if you have 5 or more of these signs for 2 weeks or more:

- feeling hopeless
- lost interest in things you used to enjoy
- sleeping too much or too little
- eating too much or too little
- feeling tired and helpless
- trouble with your memory
- thoughts of death or suicide

If you think you might have depression, tell your doctor.

Medicines and counseling can help. You can get help for depression or other behavioral health problems through Mercy Maricopa Integrated Care. Call them at **1-800-564-5465**.

NWS011948XL00 Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona.

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

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Health Net Access hearing-impaired members can reach us by giving the **711** operator Health Net's toll-free number, **1-800-431-0964**.

Hable con Su Adolescente

Tal vez se pregunte si hablar con los adolescentes vale la pena. Puede parecerle que sus palabras entran por un oído y salen por el otro.

Pero sus hijos escuchan. Y hablar con ellos sobre temas importantes es una de las mejores maneras de guiarlos en estos años que conducen a la adultez.

Los adolescentes se enfrentan a mucha presión. Pueden estar lidiando con conductas de riesgo, a nivel personal o con sus pares, como por ejemplo:

- Acoso.
- Lesiones que se causan ellos mismos.
- Abuso de alcohol y sustancias.

Hable con su hijo adolescente sobre estos tipos de problemas. Transmítale los valores de su familia.

Al mismo tiempo, sea abierto y no juzgue. Hágale saber a su hijo que usted escuchará cualquier cosa que tenga para decirle. Y juntos, pueden encontrar ideas para tomar buenas decisiones.

Como padre, también esté alerta a las señales que indiquen que su adolescente está teniendo problemas. Podría observar:

- Baja repentina en las calificaciones escolares o pérdida de interés en la escuela.
- Lastimaduras, cortes y otras lesiones inexplicables.
- Necesidad de dormir mucho más que de costumbre.
- Pérdida de peso repentina.
- Malhumor o enojo extremos.
- Sentimientos de inutilidad o desesperanza.

Si cree que su adolescente necesita ayuda, hable con su hijo y también con su médico. Puede ser de ayuda que su hijo hable con su médico en privado.

Llame a la Autoridad Regional de Salud del Comportamiento, Mercy Maricopa Integrated Care, al **1-800-564-5465** para obtener ayuda con problemas de salud mental y abuso de alcohol o sustancias.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; National Institutes of Health



Hopper

Ayudamos a los niños a mantenerse saludables y en forma.

Artículos en el Interior

- 6 *Los chequeos médicos regulares son importantes para su hijo*
- 7 *Mantenga a su hijo protegido con las vacunas*
- 8 *Esté en contacto con su médico si toma medicamentos para la salud mental*



Vacunas contra la Gripe y la Neumonía

Ayude a su familia a estar un paso adelante de las enfermedades. Pregúntele a su médico sobre estas vacunas:

Vacuna contra la gripe. Todos en su familia desde los 6 meses de vida en adelante tal vez puedan ponerse la vacuna contra la gripe.

Vacuna contra la neumonía. Todos los bebés y niños menores de 2 años, todos los adultos de 65 años o mayores y las personas de 2 a 64 años que tienen un alto riesgo de tener neumonía debido a determinados problemas de salud.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services

Proteja a Su Bebé por Nacer

Consumir drogas ilegales no es una buena elección. Y cuando está embarazada, es el doble de dañino. Eso es porque no solo daña su propia salud. Daña a su bebé, y al futuro de su bebé.

Las drogas pueden provocar un aborto. Su bebé también podría nacer muy temprano o muy pequeño; dos cosas peligrosas. Consumir drogas también aumenta el riesgo de que su bebé nazca con:

- Defectos cardíacos.
- Defectos congénitos.
- Una infección como hepatitis C o VIH.

Si consume drogas durante el embarazo, su bebé tendrá un riesgo más alto de lo normal de sufrir el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés). Y a medida que su bebé crezca, podría tener problemas de aprendizaje y crecer a ritmo más lento de lo normal.

Si está embarazada y consume drogas de manera regular, un médico puede ayudarle a dejar de hacerlo. Tenga en cuenta que algunas drogas pueden provocar problemas si se dejan de consumir de repente. Su médico puede ayudarle a encontrar la mejor manera de dejar las drogas, y mantener a su bebé saludable.

Fuente: March of Dimes

Su Hijo: Los Chequeos Médicos Regulares Son Importantes

Si está embarazada, es probable que vea mucho a su médico. Y una vez que su bebé nazca, será el momento de que su pequeño vea a su propio médico.

Este es el primero de muchos chequeos que su hijo necesitará en los próximos años. Estas consultas para niños saludables, también conocidas como consultas EPSDT, por sus siglas en inglés, suelen comenzar pocos días después del nacimiento de su bebé. Se hacen varias veces al año hasta que su hijo tiene 2 años de edad.

Las consultas para niños saludables van siendo menos frecuentes – una vez al año – a medida que su hijo crece.

Estas consultas incluyen un examen físico. También puede esperar que su médico:

- Controle la estatura y el peso de su hijo.

- Evalúe la audición y la visión de su hijo.
- Le dé las vacunas que necesite.
- Hable sobre cuestiones como la seguridad y el sueño.

Las consultas para niños saludables también son una buena oportunidad para hacer cualquier pregunta que usted pueda tener.

Si alguna vez su bebé se ve enfermo, no espere hasta la próxima consulta para niños saludables. Llame a su médico de inmediato.

Llame al Departamento de Servicios al Afiliado de Health Net Access al **1-888-788-4408** si necesita ayuda para buscar un médico para su hijo.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; National Institutes of Health

Hablamos Su Idioma



Llámenos al **1-888-788-4408** para informarnos en qué idioma habla y lee.

Es posible que le pidan también información sobre su raza y origen étnico. Utilizamos esta información para mejorar los servicios que le brindamos. Si no desea darnos esa información, está bien. Health Net Access protegerá su información personal y no la compartirá con nadie.

Health Net Access tiene un Programa de Asistencia con el Idioma (Language Assistance Program, LAP) para ayudarle a hablar con su médico o cualquier proveedor de atención de la salud en su idioma. Este servicio no tiene ningún costo para usted.

El LAP:

- Puede permitirle utilizar un intérprete para hablar con su médico, la farmacia, el laboratorio o cualquier proveedor de atención de la salud. No tiene que utilizar a sus familiares o amigos como intérpretes.

- Puede permitirle utilizar un intérprete para hablar con alguien del personal de Health Net Access.
- Puede enviarle algunos materiales de Health Net Access escritos en su idioma.
- Puede leerle cualquier material de Health Net Access en su idioma.

Los servicios de intérprete están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana. Usted tiene derecho a presentar una queja (reclamo) si no se satisfacen sus necesidades con el idioma.

Mantenga a Su Hijo Protegido con las Vacunas

Puede evitar que su hijo se enferme de gravedad si recibe las vacunas adecuadas en el momento adecuado.

Las vacunas han salvado la vida de los niños durante muchas décadas. Son seguras y funcionan. En total, pueden ayudar a prevenir 14 enfermedades diferentes.

La mayoría de las vacunas son inyecciones. Por eso, hable con el médico de su hijo



sobre las vacunas que necesita a estas edades:

- nacimiento
- 1 a 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 12 a 18 meses
- 2 a 3 años
- 4 a 6 años
- 11 a 12 años
- 13 a 18 años

Los niños reciben vacunas en los chequeos. Por eso, asegúrese de que su hijo se realice todos los chequeos que su médico recomiende.

Los adolescentes también necesitan vacunas. Asegúrese de que su adolescente no vea a su médico solo para vacunarse. El médico querrá hablar con su hijo adolescente sobre prevención del acoso, lesiones y suicidio, conductas sexuales peligrosas y violencia.

Puede obtener más información sobre las vacunas en Internet. Visite www.cdc.gov/vaccines.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

Medicamentos *para la Salud Mental:* *Esté en Contacto con Su Médico*



¿Está tomando algún medicamento antipsicótico? Estos medicamentos pueden ayudar a las personas que sufren enfermedades mentales graves.

Si está tomando un medicamento antipsicótico, querrá ver a su médico regularmente para comentarle cómo le está yendo.

Estas son algunas preguntas importantes para hacerle a su médico cuando le recetan un medicamento antipsicótico:

- ¿Cuáles son los beneficios de este medicamento?
- ¿Cuánto tiempo pasará hasta que comience a actuar?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de este medicamento? ¿Alguno de ellos es grave?
- ¿Tendré que realizarme análisis de sangre mientras tome este medicamento?
¿Con qué frecuencia?
- ¿Puedo quedar embarazada mientras tomo este medicamento?

- ¿Qué debo hacer si creo que el medicamento no está funcionando?
- ¿Con qué frecuencia debo verlo para comentarle cómo me está yendo?

Y por su seguridad, no deje de tomar un medicamento sin antes hablar con su médico.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; National Institute of Mental Health

Signos de Depresión

Todos nos sentimos tristes a veces. Pero generalmente se nos pasa en unos días. La depresión es más grave. Pero casi todos los que la padecen pueden mejorar.

¿Quiénes están en riesgo?

Cualquier persona puede tener depresión. Es una enfermedad común. Quizás tenga depresión si tiene 5 o más de estos signos durante 2 semanas o más:

- se siente desesperanzado
- ha perdido el interés en cosas que solía disfrutar
- duerme mucho o muy poco
- come mucho o muy poco
- se siente cansado y desvalido
- tiene problemas de memoria
- piensa en la muerte o en suicidarse

Si cree que podría tener depresión, dígaselo a su médico.

Los medicamentos y el asesoramiento pueden ser de ayuda. A través de Mercy Maricopa Integrated Care, usted puede obtener ayuda para tratar la depresión u otros problemas de la salud del comportamiento. Llame al **1-800-564-5465**.

NWS011948XL00 Los servicios por contrato están financiados en parte por un contrato con el estado de Arizona. La información de **Noticias de Health Net Access** viene de una amplia gama de expertos en medicina. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones. Si tiene inquietudes o preguntas acerca de contenido específico que puede afectar a su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

2017 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Los afiliados con discapacidad auditiva de Health Net Access pueden comunicarse por medio de la línea TTY al **1-800-431-0964**.