

LOOK INSIDE!

- Cold or Flu? Call Your PCP
- Medicine Safety
- Asthma Action Plan

¡VEA ADENTRO!

- ¿Resfriado o gripe? Llame a su PCP
- La seguridad médica
- Plan de Acción para el Asma

High Blood Pressure

High blood pressure, or hypertension, is a sneaky disease. There are no symptoms you can see or feel. Having your blood pressure checked is the only way to know if it is high.

Left untreated, hypertension can result in serious illness such as:

- Coronary artery disease
- Heart attack
- Stroke
- Kidney failure

Diet and lifestyle changes may be enough to control mildly high blood pressure. But if your blood pressure is very high, your Primary Care Practitioner (PCP) may prescribe blood pressure medication and lifestyle changes.

The following lifestyle choices can help lower your blood pressure:

- Don't smoke.
- Keep your weight in check.
- Exercise regularly. Consult your doctor first if you have high blood pressure.

Continued on page 8.

Vea la traducción en español en la página 5.



Are You Expecting a Baby?

Did You Know...?

- We care about you.
- We care that you have a healthy baby.

At AmeriHealth Mercy, our WeeCare program can help you stay healthy during your pregnancy and help you have a healthy baby. Early and regular prenatal care (care of a pregnant woman before the birth of her baby) and a healthy lifestyle are important for you and your baby.

The earlier you get prenatal care, the better your chances are for a healthy pregnancy and baby. If you smoke — stop! Smoking is very bad for the baby

and you. If you need help quitting, then let us know. A case manager can assist you with:

- Getting support to help you quit smoking
- Getting a ride to your prenatal appointments
- Getting a prenatal appointment
- Getting referrals for help with food, clothing or vitamins
- Finding a dentist
- Getting special medical equipment

Call **Member Services** today at **1-888-991-7200**. Ask for the **WeeCare Department** at **extension 5711**.

Vea la traducción en español en la página 5.

Urgent Care: Call Your PCP When You Have a Cold or Flu

Here it comes again, the cold and flu season. The older you are, the harder it is to fight off infection.

The following symptoms may be common to both colds and flu. If you have these symptoms, call your Primary Care Practitioner (PCP):

- Sore throat
- Runny nose and sneezing
- Headache
- Overall sick feeling
- Low-grade fever
- Tightness in chest
- Wheezing
- High fever
- Frequent colds
- Shortness of breath with little or no exertion
- Phlegm or mucus produced for two or more weeks
- A cough that lasts two weeks or produces blood

A cold usually does not cause high fever, but the flu can. A fever above 101 degrees is high. A stuffy nose is probably a sign of a cold, rather than the flu. Overall, cold symptoms are milder and do not last as long. The flu is more likely to lead to pneumonia. A persistent cough with a fever could be a sign of pneumonia.

Call and make an appointment to see your PCP right away if you have any of these symptoms. Do you need help making an appointment with your PCP or would you like to change your PCP? Call **Member Services at 1-888-991-7200**. We are here to help you 24 hours a day, 7 days a week.

La atención urgente: Llame a su PCP cuando Ud. tiene un resfriado o la gripe

Ahí viene de nuevo, la época de los resfriados y de la gripe. Con la edad, se pierde la capacidad de combatir las infecciones.

Los siguientes síntomas pueden ser comunes tanto a los resfriados como a la gripe. Si Ud. tiene estos síntomas, llame a su Médico de Atención Primaria (siglas en inglés, PCP):

- Dolor de garganta
- Nariz que gotea y estornudos
- Dolor de cabeza
- Sensación de malestar general
- Fiebre leve
- Tirantez del pecho
- Respiración sibilante
- Fiebre muy elevada
- Falta de aliento después de un esfuerzo físico leve o cuando se está en descanso

- Resfriados frecuentes
- Flema o mucosidad que se produce por más de dos semanas
- Tos que dura por dos semanas o que produce sangre

Por regla general, un resfriado no causa fiebre muy alta, mientras que la gripe sí puede. Una fiebre de más de 101 grados es alta. Una nariz constipada probablemente indica un resfriado y no la gripe. Por regla general, los síntomas de un resfriado son más leves y no duran tanto tiempo. Es más probable que la gripe lleve a la pulmonía. Una tos persistente con fiebre podría indicar la pulmonía.

Llame a su PCP enseguida para hacer una cita si Ud. tiene cualquiera de estos síntomas. ¿Necesita Ud. ayuda para hacer una cita con su PCP o quiere cambiar su PCP? Llame a **Servicios a los Miembros al 1-888-991-7200**. Estamos disponibles para ayudarle las 24 horas del día, 7 días a la semana.

What to Do if You Get a Health Care Bill

AmeriHealth Mercy services are provided at no cost to you. You are not responsible for co-pays and you should not be charged for any services covered by AmeriHealth Mercy. If you receive a bill from your PCP or the hospital by mistake, you should do the following:

1. Open the bill right away and call **Member Services at 1-888-991-7200** and give the representative the billing information.
2. **DO NOT PAY IT.** Write AmeriHealth Mercy Health Plan and your AmeriHealth Mercy member identification number on the bill.
3. Mail the bill back to the office that sent it to you.

You should not receive any more bills for services covered under your benefits if you follow these steps right away. If you do receive more bills, or if you have questions about what to do when you get a bill, call your AmeriHealth Mercy Member Services Representative at **1-888-991-7200** for help.

Lo que Ud. debe hacer si recibe una factura médica

Los servicios de AmeriHealth Mercy están disponibles sin costo alguno para Ud. Ud. no es responsable de pagar los copagos y no debería ser facturado por ningún servicio cubierto por AmeriHealth Mercy. Si Ud. recibe una factura de su PCP o del hospital por casualidad, debería hacer lo siguiente:

1. Abra la factura de inmediato y llame a **Servicios a los Miembros al 1-888-991-7200** y déle al representante la información en la factura.
2. **NO LA PAGUE.** Escriba "AmeriHealth Mercy Health Plan" y su número de identificación de miembro en la factura.
3. Envíele la factura por correo a la oficina que se la envió a Ud.

Ud. no debería recibir más facturas por servicios cubiertos bajo sus beneficios si Ud. sigue estos pasos de inmediato. Pero si Ud. sí recibe más facturas, o si Ud. tiene preguntas sobre qué hacer cuando recibe una factura, llame a su Representante de Servicios a los Miembros de AmeriHealth Mercy al **1-888-991-7200** para obtener ayuda.



Nightmares

It's midnight and Tony is in the middle of a great dream. In the dream — he's riding a motorcycle with his dad — just like he did earlier that day. Then, all of a sudden, a big truck comes up behind Tony and his dad. Tony jumps around in bed trying to move to the other side of the road. After he wakes up, he runs into his parent's room, crying. "It's alright, Tony," his mom says, "you just had a bad dream."

Nightmares can make you feel scared or upset, but they are not real. They can't hurt you, no matter how real they feel.

Here are two things you can do to avoid having nightmares:

- 1 Do not watch scary movies or read scary books before bedtime.
- 2 Do not worry too much about problems at home or school.

If you're still having nightmares, have your parents talk to your doctor about it. He or she can make a suggestion to help cut down the number of

nightmares you have.

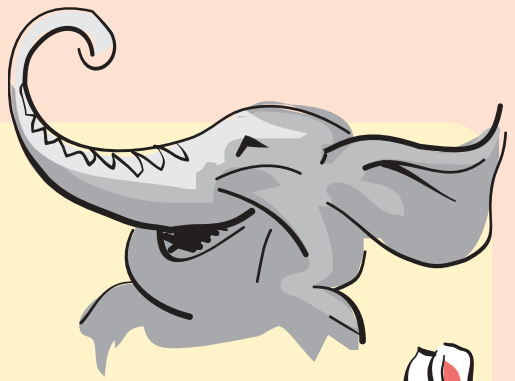


Jungle Word Scramble

Unscramble the letters to spell out animal names.

1. THEACHE _____
2. KEASN _____
3. TALLROGAI _____
4. BEZRA _____
5. PHELANTE _____

- (HVEEHC)
 (SNAKE)
 (ALIGATOR)
 (ZEBRA)
 (ELEPHANT)



Las pesadillas

Es la medianoche y Tony está teniendo un gran sueño. En su sueño, él esta montado en una motocicleta con su papá — así como él hizo más temprano ese día. Entonces, de repente, viene un camión grande por atrás de Tony y su papá. Tony salta por toda la cama intentando de moverse al otro lado del camino. Después que él se despierta, él corre al cuarto de sus padres, llorando. "Todo esta bien", le dice su mamá, "acabas de tener una pesadilla".

Las pesadillas te pueden hacer sentir espantado, o con mucho pánico, pero no son verdaderas, y no te pueden lastimar. Aunque se sientan muy reales.

Aquí están dos cosas que puedes hacer para evitar las pesadillas:

- 1 No mires películas espantosas, ni lees libros espantosos antes de la hora de acostarte.
- 2 No te preocupes demasiado sobre los problemas en casa o en la escuela.

Si aún sigues teniendo pesadillas, dile a tus padres que hablen con el médico sobre esto. El o ella puede ofrecer más sugerencias en cómo ayudarte a reducir el número de las pesadillas que tienes.

7 Healthy Rules

1. Get plenty of sleep.
2. Exercise every day.
3. Eat lots of healthy food.
4. Brush your teeth after each meal.
5. Stay away from anyone with a cold or the flu.
6. Wash your hands with soap and warm water to get rid of germs.
7. Visit your doctor and dentist regularly.



7 reglas saludables

1. Duerme lo suficiente cada noche.
2. Haz ejercicios todos los días.
3. Come comida saludable.
4. Cepíllate los dientes después de cada comida.
5. Alejate de personas con catarro o la gripe.
6. Lavate las manos con jabón y agua tibia para deshacerte de los microbios.
7. Visita a tu médico y dentista regularmente.

Quality Care to Our Members

New Technology



Thank you for choosing AmeriHealth Mercy Health Plan for your health care needs. We are happy to have you as a member.

Our members deserve a quality health care plan that is easy to use and understand.

AmeriHealth Mercy Health Plan is always looking for new ways to improve your health and to serve you better.

We take part in AmeriHealth HMO Inc.'s Technology Assessment Program. Through this program, we are always looking for new treatment methods to see if they will help you and your family.

To find out more, please call **Member Services** 24 hours a day, 7 days a week at **1-888-991-7200**. *We are here for you!*

Medicine Safety

AmeriHealth Mercy wants to make sure you are safe when taking your medicine. Here are some hints about medicine safety:

- Check your medicine bottle before you leave the pharmacy. If you do not have the right medicine, tell your pharmacist.
- Keep your medicine away from children.
- Use safety caps on your medicine bottles if you have children.
- Follow the directions on your medicine bottle.
- Make sure your medicine looks the same as before. If it does not, call your pharmacy.
- Make sure you throw out old or expired medicine. If you are not sure if the medicine is expired, call your pharmacist.

- Make sure you tell your Primary Care Practitioner (PCP) the prescription or over-the-counter medicines you are taking. Over-the-counter means medicines you can buy without a prescription.
- Keep a list of medicines that you take.
- Check with your PCP or pharmacist when taking over-the-counter medicines.
- If you miss a medicine dose, call your PCP or pharmacist.
- Never take someone else's medicine.

If you have questions about any medicine, talk to your pharmacist or PCP. If you have questions about your pharmacy benefits, call **Member Services** at **1-888-991-7200**.

La seguridad de las medicinas

AmeriHealth Mercy quiere asegurar su seguridad cuando Ud. se toma una medicina. He aquí unos consejos con respecto a la seguridad de las medicinas:

- Mire su botella de medicina antes de salir de la farmacia. Si Ud. no tiene la medicina correcta, dígaselo al farmacéutico.
- Guarde sus medicinas fuera del alcance de los niños.
- Utilice tapas de seguridad en sus botellas de medicina si es que Ud. tiene hijos.
- Siga las indicaciones en su botella de medicina.
- Asegúrese de que su medicina parece igual que antes. Si parece distinta, llame a su farmacia.
- Asegúrese de botar la medicina vieja o vencida. Si Ud. no está seguro si una medicina está vencida, llame a su farmacéutico.

- Asegúrese de decirle a su Médico de Atención Primaria (siglas en inglés, PCP) las medicinas de receta y de venta libre que Ud. está tomando. “De venta libre” significa que se puede comprar la medicina sin receta.
- Guarde una lista de las medicinas que Ud. está tomando.
- Consulte con su PCP o farmacéutico antes de tomar las medicinas de venta libre.
- Si Ud. pierde una dosis de su medicina, llame a su PCP o farmacéutico.
- Nunca tome una medicina de otra persona.

Si Ud. tiene preguntas sobre alguna medicina, hable con su farmacéutico o con su PCP. Si Ud. tiene preguntas sobre sus beneficios de farmacia, llame a **Servicios a los Miembros** al **1-888-991-7200**.

¿Está Ud. embarazada?

¿Sabía Ud. que...?

- Nos preocupamos por Ud.
- Queremos que Ud. tenga un bebé saludable.

En AmeriHealth Mercy, nuestro programa WeeCare puede ayudarle a mantenerse saludable durante el embarazo y a tener un bebé saludable. La atención prenatal temprana y regular (atención que una mujer embarazada recibe antes de dar a luz) y un estilo de vida saludable son importantes para Ud. y para su bebé.

Mientras más temprano Ud. recibe la atención prenatal, mejores son sus posibilidades de tener un embarazo y un bebé saludable. ¡Si

Ud. fuma — pare! Fumar es malo para Ud. y para su bebé. Si Ud. necesita ayuda para parar de fumar, déjenos saber. Un administrador de casos puede asistirlo con:

- Darle apoyo para ayudarlo a parar de fumar
- Conseguir transporte a sus citas prenatales
- Conseguir una cita prenatal
- Obtener referencias para ayuda con comida, ropa o vitaminas
- Encontrar a un dentista
- Obtener equipo médico especial

Llame a **Servicios a los Miembros** hoy al **1-888-991-7200**. Pregunte por el **Departamento WeeCare** en la **extensión 5711**.

La presión arterial alta

La presión arterial alta, o hipertensión, es una enfermedad silenciosa. No hay síntomas que Ud. puede ver o sentir. El medirse la presión arterial es la única manera de saber si está alta.

Sin tratamiento, la presión arterial alta puede llevar a enfermedades graves, tales como:

- Enfermedad arterial coronaria
- Infarto
- Derrame cerebral
- Insuficiencia renal

Es posible lograr controlar una presión arterial levemente elevada, cambiando su dieta y estilo de vida. Pero si su presión arterial está muy alta, su PCP puede recetarle medicina para la presión arterial y recomendarle que cambie su estilo de vida.

Las siguientes costumbres puede ayudarle a bajar su presión arterial:

- No fume.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicios con regularidad. Consulte primero con su médico si Ud. tiene la presión arterial alta.
- Reduzca el estrés. Medite, escuche cintas sobre técnicas para controlar el estrés o haga ejercicios de relajación a diario.
- Si es que Ud. toma el alcohol,

hágalo con moderación.

- Limite la cantidad de sal que Ud. ingiere. Algunos alimentos que Ud. debería evitar incluyen: la salsa de soja, las patatas, las tortillas fritas, el caldo de pollo, los encurtidos, las sopas enlatadas, el tocino, el jamón y muchas comidas congeladas o preparadas de antemano.
- Coma alimentos con alto contenido de potasio. Éstos ayudan a hacer salir el sodio del cuerpo. Buenos fuentes incluyen el melón, los tomates cocidos, los plátanos, las papas al horno, las fresas y la calabaza de verano. Si su médico le receta medicina:
- Tome todos los medicamentos según se indica.
- Tome sus píldoras a la misma hora todos los días.
- Nunca pierda una dosis de sus píldoras porque podría experimentar efectos secundarios desagradables. Llame a su médico para discutir sus inquietudes.
- Llene la receta de su medicina antes de que se agote.
- No deje de tomar su medicina si cuando se mide la presión arterial es normal. Es normal porque Ud. está tomando la medicina.

Atención de calidad para nuestros miembros

Nueva tecnología



Gracias por elegir AmeriHealth Mercy Health Plan para sus necesidades de atención médica. Nos alegra mucho tener a Ud. como miembro.

Nuestros miembros merecen un plan de atención médica de calidad que es fácil de usar y entender.

AmeriHealth Mercy siempre está buscando nuevas maneras de mejorar su salud y de servirle mejor.

Tomamos parte en el Programa de Evaluación de Tecnología de AmeriHealth HMO, Inc. A través de este programa, siempre buscamos nuevos métodos de tratamiento para ver si pueden ayudar a Ud. y a su familia.

Para aprender más, sírvase llamar a **Servicios a los Miembros** las 24 horas del día, 7 días a la semana al **1-888-991-7200**. ¡Estamos disponibles para servirle!

Living Well With Asthma: What Is an Asthma Action Plan?

An Asthma Action Plan is a written plan that tells you and others — like teachers and family members — how to keep asthma under control. Do you or your child have asthma? You should know what an Asthma Action Plan is.

You and your Primary Care Practitioner (PCP) should fill out the Asthma Action Plan *together*. An Action Plan uses a traffic light with red, yellow and green colors to help you manage your asthma.



Red means Stop! Danger! A Red Zone means your asthma is getting worse. You must call your PCP. Follow the directions in the Red area of your Action Plan.

Yellow means Caution. You may have a cold or cough, or been exposed to a trigger. Follow the directions your PCP gave on the Yellow area of your Action Plan.

Green means Go. Take your normal control medicines.

An Asthma Action Plan is a written plan that tells you and others — like teachers and family members — how to keep asthma under control.

There are lots of ways for an Asthma Action Plan to look. But all Action Plans should have the following:

- What medicines to take every day.
- What medicines to take when you or your child are having an asthma attack.
- If you or your child uses a peak flow meter, how to use it in deciding what medicines to take.

An Asthma Action Plan also may include:

- What medicine to take in school or work.
- What medicine to take before exercise.
- A list of your triggers or your child's triggers. Triggers are what cause your asthma to get worse. Examples are dust, pollen or mold.

- What medicines to take if you think you or your child will be in contact with a trigger.
- What medicines to take after you or your child has been in contact with a trigger.

Your PCP can help you make your Asthma Action Plan. AmeriHealth Mercy is your partner to help you and your family have a healthy and active life. AmeriHealth Mercy's Disease Management Program teaches parents of children ages 3-20 about managing asthma. We can help any member with questions about asthma. **Call Member Services at 1-888-991-7200.** Ask for Special Needs/Disease Management.

Important Notice

AmeriHealth Mercy Medical Services: Making Sure They Are Used Correctly

- AmeriHealth Mercy monitors whether health care and services are used correctly. They look at:
 - whether they are appropriate and needed, and
 - whether they are covered.
- AmeriHealth Mercy does not specifically reward practitioners or others for denying coverage or service care.
- AmeriHealth Mercy does not give monetary incentives to people who decide about whether or not to approve or deny care and services as a way to encourage decisions that lead to less care and services.

Vea la traducción en español en la página 8.

Viviendo bien con el asma: ¿Qué es un Plan de Acción para el Asma?

Un Plan de Acción para el Asma es un plan escrito que les dice a Ud. y a otras personas — tales como sus maestros y familiares — cómo mantener el asma bajo control. ¿Ud. o su hijo tiene asma? Ud. debe saber qué es un Plan de Acción para el Asma.

Ud. y su Médico de Atención Primaria (siglas en inglés, PCP) deberían rellenar el Plan de Acción para el Asma *juntos*. Un Plan de Acción utiliza un semáforo con los colores rojo, amarillo y verde para ayudarle a manejar su asma.

El color rojo significa ¡Alto! ¡Peligro! Una Zona Roja significa que su asma se está empeorando. Ud. debe llamar a su PCP. Siga las indicaciones en el área Roja de su Plan de Acción.

El color amarillo significa Cuidado. Ud. posiblemente esté resfriado o tenga tos, o quizás estuviera expuesto a un factor desencadenante. Siga las indicaciones que su PCP le dió en el área amarilla de su Plan de Acción.

El color verde significa Adelante. Tome sus medicinas de control regulares.

Un Plan de Acción para el Asma puede tener muchas formas. Pero todos los Planes de Acción deberían contener lo siguiente:

- Cuáles medicinas Ud. debe tomar todos los días.
- Cuáles medicinas debe tomar cuando Ud. o su hijo tiene un ataque de asma.
- Si es que Ud. o su hijo utiliza un medidor del flujo máximo, cómo usarlo para decidir cuáles medicinas debería tomar.

Un Plan de Acción para el Asma también puede incluir:

- Cuál medicina debe tomar en la escuela o al trabajo.
- Cuál medicina debe tomar antes de hacer ejercicios.
- Una lista de los factores desencadenantes para Ud. o para su hijo. Factores desencadenantes son factores que causan que su asma se empeore. Unos ejemplos son el polvo, el pólen y el moho.
- Cuáles medicinas debe tomar si Ud. cree que Ud. o su hijo estará en contacto con un factor desencadenante.
- Cuáles medicinas debe tomar si Ud. o su hijo ha estado expuesto a un factor desencadenante.

Su PCP puede ayudarlo a crear su Plan de Acción para el Asma. AmeriHealth Mercy trabaja con Ud. para ayudarles a Ud. y a su familia a tener una vida saludable y activa. El Programa del Manejo de Enfermedades AmeriHealth Mercy les enseña a los padres con hijos de entre 3 y 20 años de edad cómo manejar el asma. Podemos ayudar a cualquier miembro con preguntas sobre el asma. **Llame a Servicios a los Miembros al 1-888-991-7200.** Pregunte por Necesidades Especiales/Manejo de Enfermedades.



Un Plan de Acción para el Asma es un plan escrito que les dice a Ud. y a otras personas — tales como sus maestros y familiares — cómo mantener el asma bajo control.

Aviso importante

Los servicios médicos de AmeriHealth Mercy: Asegurando que se usan apropiadamente

- AmeriHealth Mercy verifica si el cuidado de salud y los servicios son usados correctamente. Ellos ven si:
 - son apropiados y necesarios, y
 - si ellos tienen cobertura.
- AmeriHealth Mercy no premia específicamente a los profesionales u otros por negar la cobertura o los servicios de cuidado.
- AmeriHealth Mercy no da incentivos monetarios a la gente que decide acerca de si debe o no aprobar o negar el cuidado y los servicios, a manera de motivar a tomar decisiones que pueden llevar al menor cuidado y servicios.

High Blood Pressure

Continued from page 1.

- Reduce stress. Meditate, listen to stress-management tapes or do relaxation exercises daily.
- If you drink alcohol, do so only in moderation.
- Limit your salt intake. Some high-salt foods you should avoid include: soy sauce, potato chips, corn chips, chicken broth, pickles, canned soups, bacon, ham and many convenience and frozen foods.
- Eat potassium-rich foods. These help flush sodium from the body. Good sources include cantaloupe, cooked tomatoes, bananas, baked potatoes, strawberries and summer squash.

If your doctor prescribes medicine:

- Take all your medication as prescribed.
- Take your pills at the same time each day.
- Never skip your pills because you have unpleasant side effects. Call your doctor to discuss concerns.



© Copyright 2003 Health Ink & Vitality Communications. Articles in this newsletter are written by professional journalists or physicians who strive to present reliable, up-to-date health information. But no publication can replace the advice of health care professionals, and readers are cautioned to seek medical attention any time it may be necessary. Some images in this publication were provided by © 2003 PhotoDisc, Inc.

© Copyright 2003 Health Ink & Vitality Communications. Los artículos que aparecen en este boletín han sido escritos por periodistas profesionales o médicos que se han esforzado por presentar una información confiable y actualizada. Pero ninguna publicación podrá sustituir el consejo de los profesionales de atención médica, por lo que se aconseja a los lectores buscar atención médica cuando sea necesario. Algunas de las imágenes de esta publicación han sido proporcionadas por el © 2003 PhotoDisc, Inc.

If you need this translated into another language, please call Member Services at **1-888-991-7200**.

For members with a hearing impairment, please call the TTY Line at **1-888-987-5704**.

For members with a visual impairment, this material is available in alternate formats.

Please call Member Services at **1-888-991-7200**.



A healthcare ministry of the Sisters of Mercy.
A program of AmeriHealth HMO, Inc.

200 Stevens Drive
Philadelphia, PA 19113-1570

Presorted
Standard
U.S. Postage Paid
Long Prairie, MN
Permit No. 372