



Spring 2014

## Break out of the ‘diabetes/depression’ cycle

Diabetes and depression. They have more in common than both starting with the letter “D.”

They may occur together. And it can be hard to separate the two conditions.

For example:

- If you have diabetes, you are at risk for depression. Your risk is higher than that of someone who doesn’t have diabetes.
- Depression can rob your energy. As a result, you might test your blood sugar less often than you should. Or you might spend less time choosing healthy foods.
- Your blood sugar could get out of control. But you might not know it until you start feeling bad. And feeling sick makes you feel more depressed.

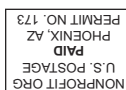
It’s as if your depression and diabetes are feeding on each other. And you’re trapped in the middle.

So, how do you break out of this cycle?

1. **Know the signs of depression.** Are you often sad? Do you cry for no reason? Do you just want to stay in bed all day? Do you have trouble sleeping? Do you feel

—Continued on page 2

**Health tip:**  
Feeling sad?  
Invite a friend  
to go to a  
movie or for  
a walk.



# Kids' immunization schedule

BIRTH	MONTHS									YEARS					
	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	16	
HepB	HepB			HepB											
		RV	RV	RV											
		DTaP	DTaP	DTaP			DTaP				DTaP		Tdap		
		Hib	Hib	Hib		Hib							HPV (3 doses)		
		PCV	PCV	PCV		PCV							MCV4	MCV4	
		IPV	IPV	IPV							IPV				
				Influenza (yearly)											
						MMR					MMR				
						Varicella					Varicella				
						HepA (2 doses)									

The above schedule may not be right for all kids. Talk with your doctor about the timing of doses and if you have questions. The shaded areas indicate that the shot can be given anytime during that range.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

✂️ **Clip and save**

## Break out of the 'diabetes/depression' cycle

—Continued from front page

hopeless? Have you lost interest in things you used to enjoy?

2. **Ask your doctor for help.** Tell him or her how you have been feeling. He or she may refer you to a therapist. If so, go! Just talking to someone can help you feel better. Your doctor or therapist may prescribe medication, as well. They may also create a crisis plan for you. Your primary care physician should also coordinate your care and arrange for follow-up care.

Source: American Diabetes Association

## PCMH corner

It's true: There's no place like home.

And when you need health care, there's no place like a patient-centered medical home (PCMH).

### Care you can count on

A PCMH is a newer type of doctor's office. But it's not the office itself that makes it special. It's how your doctor delivers your care.

PCMHs focus on you—both when you're sick and when you're trying to stay well.

At a PCMH:

- **Your doctor partners with you to head a team.** You are a core member of that team. Your medical home supports you in learning to manage and organize your care as much as you choose to. You build a strong relationship and turn to your doctor first for health care. But the doctor will bring in others to help you as needed.
- **Your doctor keeps everyone working together.** This improves your care.

- **What's important to you matters.** Your care focuses on your needs, values and wishes.
- **It's often easier to get care.** There are usually short wait times for appointments. And there's a place to turn if you have questions or concerns.
- **The best, safest care is always the goal.** Your doctor will constantly look for ways to provide better care.

### Sound good?

You may want to consider a PCMH. There is a listing of PCMHs contracted with Mercy Care Plan on the website: [www.MercyCarePlan.com/assets/pdf/PCMHLocations.pdf](http://www.MercyCarePlan.com/assets/pdf/PCMHLocations.pdf).

Sources: Agency for Healthcare Research and Quality; National Committee for Quality Assurance

A medical home can be there for you at each stage of life. It covers all your health care needs.

# Medicines

## Know what you're taking

Many of the medicines you take contain acetaminophen (APAP). It is even in some common over-the-counter (OTC) medicines for fever, cold and flu, and sleeplessness. Too much APAP can harm your liver.

To keep from harming your liver, watch how much APAP you take.

- Follow the medicine's dose directions. Don't take more than what is listed.
- Don't take more than one medicine at a time that has APAP.
- Don't take more than 4g (4,000mg\*) in 24 hours.
- Always check to see if OTC or prescription medicines contain APAP.

It can be hard to tell how much APAP is in your medicines. Your doctor can help you figure out how much you're taking.

Make sure you tell your doctor and pharmacist about all the medicines that

you are taking, including OTC drugs.

It may help to make two lists: one of the drugs that you were asked to take by the doctor and one of the drugs that you buy from the store, like Tylenol. Give both lists to your doctor or pharmacist.

Ask your doctor or pharmacist to write down the amount of APAP in all of your medicines.

Add up the amount that you take in 24 hours. This amount should not be more than 4,000mg\*. If you are getting close to 4,000mg, talk to your doctor right away.

It is important for you to know how much APAP your child is taking too. Make sure you talk to your child's doctor about APAP.

*\*For adults only. This amount is not recommended for children and could cause serious harm.*

Tell your pharmacist about all the medicines you are taking, including over-the-counter drugs.

✂ **Clip and save**

## List your medications

Writing down all the medicines you take may be easier than trying to remember them when you go to the doctor or pharmacy.

Use this chart as an example or fill it out and bring it to your next doctor visit. Your doctor or pharmacist can fill in the amount of acetaminophen (APAP) in each of your medicines and give it back to you.

Medicine that your doctor ordered (prescription)	Amount of APAP (mg)	Medicine that you buy at the store (OTC)	Amount of APAP (mg)
<b>Subtotal:</b>		<b>Subtotal:</b>	
<b>Total number of APAP at one time:</b>			
<b>Total number of APAP in 24 hours:</b>			

## Introducing Mercy Maricopa Integrated Care

As of April 1, 2014, Mercy Maricopa Integrated Care—known as Mercy Maricopa—is the regional behavioral health authority (RBHA) for Maricopa County. Members living in Maricopa County will no longer be getting services from Magellan of Arizona.

Members who don't reside in Maricopa County will continue to access behavioral health services from their current RBHA.

### Keep this information handy for your reference

As of April 1, 2014, Mercy Maricopa has the following numbers and hours:

#### Telephone:

- **602-586-1841** or **1-800-564-5465**  
(These are the same numbers you call to reach Magellan.)
- TTY/TDD **711**

#### Hours:

Representatives are available 24 hours a day, 7 days a week.

#### Website:

**[www.mercymaricopa.org](http://www.mercymaricopa.org)**

✂ *Clip and save*

HEALTH MATTERS is published as a community service for the members of **Mercy Care Plan**, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona. This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Models may be used in photos and illustrations.

You can get this year's member handbook from Mercy Care member services. They can also provide you with a copy of the provider directory.

Call Mercy Care Plan Member Services Monday through Friday 7 a.m. to 6 p.m.  
**602-263-3000** or **1-800-624-3879**,  
TTY/TTD **711**  
**[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)**

Copyright © 2014  
Coffey Communications

HYN30202r  
AZ-14-05-01-ENG

## Regional behavioral health authority (RBHA) contacts

COUNTY	REGIONAL BEHAVIORAL HEALTH AUTHORITY	INFORMATION AND REFERRALS	CRISIS LINES
<b>Maricopa</b>	Mercy Maricopa	<b>1-800-564-5465</b> (TTY/TDD <b>711</b> )	<b>1-800-631-1314</b>
<b>Cochise, Graham, Greenlee, Pima and Santa Cruz</b>	Community Partnership of Southern Arizona (CPSA)	<b>1-800-771-9889</b> (TTY/TDD <b>711</b> )	<b>1-800-796-6762</b>
<b>Gila, Pinal, La Paz and Yuma</b>	Cenpatico Behavioral Health (CBH) of Arizona	<b>1-866-495-6738</b> (TTY/TDD <b>711</b> )	<b>1-866-495-6735</b>
<b>Coconino and Yavapai</b>	Northern Arizona Regional Behavioral Health Authority (NARBHA)	<b>1-800-640-2123</b> (TTY/TDD <b>711</b> )	<b>1-800-367-8929</b>



Primavera 2014

## Rompa el ciclo de la ‘diabetes/depresión’

Diabetes y depresión. Tienen más en común que empezar ambas con la letra “D”.

Pueden ocurrir juntas. Y puede ser difícil separar las dos enfermedades.

Por ejemplo:

- Si tiene diabetes, corre riesgo de depresión. Su riesgo es mayor que el de alguien que no tiene diabetes.
- La depresión puede robarle su energía. Por ende, quizás no se mida su azúcar en sangre con la frecuencia que debería. O quizás dedique menos tiempo a elegir alimentos saludables.
- Su nivel de azúcar en sangre puede descontrolarse. Pero quizás no lo sepa hasta que comience a sentirse mal. Y sentirse enfermo le hace sentirse más deprimido.

Es como si su depresión y su diabetes se alimentaran mutuamente. Y usted está atrapado en el medio.

Entonces, ¿cómo hacer para romper este ciclo?

1. **Conozca las señales de depresión.** ¿Se siente triste con frecuencia? ¿Llora sin ningún motivo? ¿Desea quedarse en la cama todo el día? ¿Tiene dificultad para dormir? ¿Se siente sin esperanzas? ¿Perdió el interés en las cosas que antes le gustaban?

—Continúa en la página 2

**Consejo de salud:** ¿Se siente triste? Invite a un amigo a ir al cine o a salir a caminar.

# Calendario de las vacunas de los niños

NACIMIENTO	MESES									AÑOS					
	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	16	
HepB	HepB			HepB											
		RV	RV	RV											
		DTaP	DTaP	DTaP			DTaP				DTaP		Tdap		
		Hib	Hib	Hib		Hib							HPV (3 dosis)		
		PCV	PCV	PCV		PCV							MCV4	MCV4	
		IPV	IPV	IPV							IPV				
				Gripe (anualmente)											
						MMR					MMR				
						Varicela					Varicela				
						HepA (2 dosis)									

El calendario indicado antes puede no ser adecuado para todos los niños. Hable con su médico sobre el horario de las dosis y si tiene preguntas. Las áreas sombreadas indican que la vacuna puede ponerse en cualquier momento durante ese rango de edades.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

✂ < **Corte y guarde**

## Rompa el ciclo de la 'diabetes/depresión'

—Continúa de la portada

### 2. Pida ayuda a su médico.

Cuéntele cómo se ha estado sintiendo. Es posible que lo refiera a un terapeuta. Si lo hace, ¡vaya! Tan solo hablar con alguien puede ayudarle a sentirse mejor. Su médico o terapeuta también pueden recetarle medicamentos. Además, pueden diseñar un plan personalizado para casos de crisis. Su médico de atención primaria también debe coordinar su atención y organizar la atención de seguimiento.

Fuente: American Diabetes Association

## Esquina del PCMH

Es verdad: No existe un lugar como el hogar.

Y cuando necesita atención médica, no existe un lugar como un hogar médico centrado en el paciente (PCMH, por sus siglas en inglés).

### Atención en la que puede confiar

Un PCMH es un tipo más nuevo de consultorio médico. Pero no es el consultorio en sí lo que lo hace especial. Es la forma en que el médico le brinda atención.

Los PCMH se centran en usted, tanto cuando está enfermo como cuando está tratando de mantenerse bien.

En un PCMH:

- **Usted y su médico se asocian para dirigir un equipo.** Usted es un integrante principal de ese equipo. Su hogar médico le ayuda a aprender a administrar y organizar su atención en la medida en que usted elija hacerlo. Usted desarrolla una relación sólida y visita primero a su médico para la atención de su salud. Pero el médico incorporará a otras personas para que le ayuden según sea necesario.

- **Su médico hace que todos trabajen juntos.** Esto mejora su atención.
- **Lo que es importante para usted lo es para todos.** El médico se concentra en sus necesidades, valores y deseos.
- **Con frecuencia es más fácil recibir atención.** Normalmente, los tiempos de espera para las citas son cortos. Y hay un lugar adonde ir si tiene preguntas o inquietudes.
- **El objetivo es siempre obtener la mejor y más segura atención.** Su médico buscará constantemente maneras de brindar una mejor atención.

### ¿Suena bien?

Quizás quiera tener en cuenta un PCMH. Encontrará un listado de los PCMH contratados por Mercy Care Plan en el sitio web, [www.MercyCarePlan.com/assets/pdf/PCMHLocations.pdf](http://www.MercyCarePlan.com/assets/pdf/PCMHLocations.pdf).

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; National Committee for Quality Assurance

Un hogar médico puede estar a su disposición en cada etapa de la vida. Cubre todas sus necesidades de atención médica.

## Medicamentos

### Sepa lo que toma

Muchos de los medicamentos que utiliza contienen acetaminofeno (APAP). Está presente incluso en algunos medicamentos de venta libre comunes para la fiebre, el resfrío, la gripe y la falta de sueño. El exceso de APAP puede dañar el hígado.

Para evitar daños en el hígado, controle la cantidad de APAP que toma.

- Siga las instrucciones para la dosis del medicamento. No tome más de lo que se indica.
- No tome más de un medicamento que tenga APAP a la vez.
- No tome más de 4 g (4,000 mg\*) en 24 horas.
- Siempre verifique si los medicamentos de venta libre o recetados contienen APAP.

Puede ser difícil detectar la cantidad de APAP que hay en los medicamentos que utiliza. Su médico puede ayudarle a calcular la cantidad que está tomando.

Asegúrese de decirles al médico y al farmacéutico todos los medicamentos que está utilizando, incluidos los medicamentos de venta libre.

Hacer dos listas puede ser útil: una de los medicamentos que el médico le pidió que utilice y una de los medicamentos que usted compra en la tienda, como Tylenol. Entrégueles las dos listas al médico o al farmacéutico.

Pida al médico o al farmacéutico que escriban la cantidad de APAP presente en todos sus medicamentos.

Sume la cantidad que toma en 24 horas. Esta cantidad no debe ser más de 4,000 mg\*. Si se acerca a los 4,000 mg, hable con su médico de inmediato.

Es importante que también sepa la cantidad de APAP que toma su hijo. Asegúrese de hablar con el médico de su hijo sobre el APAP.

*\*Solo para adultos. No se recomienda esta cantidad para los niños; podría causar daños graves*

Cuéntele a su farmacéutico sobre todos los medicamentos que está tomando, incluidos los de venta libre.

✂ **Corte y guarde**

### Haga una lista de sus medicamentos

Escribir todos los medicamentos que utiliza puede ser más sencillo que tratar de recordarlos cuando va al médico o a la farmacia.

Utilice este cuadro como ejemplo o complételo y llévalo a la próxima visita al médico. El médico o el farmacéutico pueden completarlo con la cantidad de acetaminofeno (APAP) que contiene cada uno de sus medicamentos y devolvérselo a usted.

Medicamento que indicó su médico (recetado)	Cantidad de APAP (mg)	Medicamento que usted compra en la tienda (venta libre)	Cantidad de APAP (mg)
<b>Subtotal:</b>		<b>Subtotal:</b>	
<b>Cantidad total de APAP por vez:</b>			
<b>Cantidad total de APAP en 24 horas:</b>			

## Presentamos Mercy Maricopa Integrated Care

A partir del 1° de abril de 2014, Mercy Maricopa Integrated Care —conocido como Mercy Maricopa— es la autoridad regional en salud del comportamiento (RBHSA, por sus siglas en inglés) para el condado de Maricopa. Los miembros que viven en el condado de Maricopa ya no recibirán los servicios de Magellan of Arizona.

Los miembros que no viven en el condado de Maricopa seguirán teniendo acceso a los servicios de salud del comportamiento de su actual autoridad RBHA.

### Tenga esta información a mano para referencia futura

A partir del 1° de abril de 2014, Mercy Maricopa tiene los siguientes números de contacto y atenderá en el siguiente horario:

#### Teléfono:

- **602-586-1841** o **1-800-564-5465** (Estos son los mismos números que marca para llamar a Magellan).
- **TTY/TDD 711**

#### Horario:

Los representantes están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

#### Sitio en Internet:

**[www.mercymaricopa.org](http://www.mercymaricopa.org)**

✂ **Corte y guarde**

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario a los miembros de **Mercy Care Plan**, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con el Estado de Arizona. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltelo a este sobre sus necesidades de atención médica.

Se podrán usar modelos en fotos e ilustraciones.

Servicios a Miembros de Mercy Care pueden entregarle el Manual para Miembros de este año. También pueden proporcionarle una copia del directorio de proveedores.

Llame a Mercy Care Plan Servicios a Miembros lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., **602-263-3000** o **1-800-624-3879**, **TTY/TTD 711**  
**[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)**

## Contactos de la Autoridad regional de salud del comportamiento

CONDADO	AUTORIDAD REGIONAL DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO	INFORMACIÓN Y DERIVACIONES	LÍNEAS DE CRISIS
Maricopa	Mercy Maricopa	<b>1-800-564-5465</b> (TTY/TDD 711)	<b>1-800-631-1314</b>
Cochise, Graham, Greenlee, Pima y Santa Cruz	Community Partnership of Southern Arizona (CPSA)	<b>1-800-771-9889</b> (TTY/TDD 711)	<b>1-800-796-6762</b>
Gila, Pinal, La Paz y Yuma	Cenpatico Behavioral Health (CBH) of Arizona	<b>1-866-495-6738</b> (TTY/TDD 711)	<b>1-866-495-6735</b>
Coconino y Yavapai	Northern Arizona Regional Behavioral Health Authority (NARBHA)	<b>1-800-640-2123</b> (TTY/TDD 711)	<b>1-800-367-8929</b>

Derechos de autor © 2014  
Coffey Communications

HYN30202r  
AZ-14-05-01-SPA