



¡Octubre es el mes de conocimiento nacional del cáncer de seno! *Estamos celebrando 25 años de conocimiento, educación y autorización*

Todos conocemos a alguien que ha sido afectado por el cáncer de seno. Éste es el cáncer más común en las mujeres en los Estados Unidos, aparte del cáncer de piel. A pesar de que se diagnosticarán aproximadamente 200,000 casos nuevos de cáncer de seno este año, lo bueno es que existen 2.5 millones de sobrevivientes de este cáncer en los Estados Unidos¹.

¿Cómo se puede prevenir el cáncer de seno?

Hay muchos factores contribuyentes que usted no puede prevenir, tales como la edad, el sexo y los antecedentes familiares. Lo importante es entender cómo estos factores afectan la probabilidad de que a usted le dé cáncer de seno. Por ejemplo, las mujeres mayores de 60 años corren un riesgo especialmente alto de que les dé cáncer de seno. Este riesgo es más alto para la mujer que tiene una madre, hermana, hija o dos o más familiares de parentesco cercano que tuvieron esta enfermedad. Es importante saber cuántos años tenían cuando fueron diagnosticadas.

La detección anticipada es la clave para controlar y recuperarse del cáncer de seno. Las mamografías de rutina todavía son la mejor manera de detectar el cáncer de seno, así que, por favor, acostumbre tomarse una mamografía cada año.

Información importante del plan

Y0054_4009 10Q3FaIISP CMSAPPROVED10182010

*****SINGLP
[name]
[street address]
[street address]
[city, state, zip]

¿SABÍA USTED?

En 1991 la Fundación Susan G. Komen repartió moños pequeños de color rosa a sus participantes en la ciudad de Nueva York. En 1993, Evelyn Lauder (de Estée Lauder) estableció la Fundación de investigación de cáncer de seno y decretó el moño rosa su emblema. Hoy día es el símbolo internacional del conocimiento de cáncer de seno.

¿SABÍA USTED?

Los integrantes de Physicians Health Choice pueden tomarse una mamografía de rutina cada año sin costo.

Aparte de hacer la cita anual para tomarse la mamografía, usted puede tomar decisiones todos los días que aminoren su riesgo y mejoren su salud en general:

- Limite la cantidad de grasa que ingiere. La grasa saturada e hidrogenada no sólo ocasiona otros problemas médicos como cardiopatía y embolias cerebrales, también puede contribuir a las probabilidades de que a la mujer le dé cáncer de seno y cáncer de colon.
- Coma muchas frutas y verduras frescas. Algunos de estos alimentos, tales como las bayas, uvas, tomates y verduras² de hojas color verde oscuro, contienen antioxidantes "superpotentes" que pueden ayudar a

prevenir el cáncer.

- Limite la cantidad de alcohol que bebe. Cualquier cantidad más de dos bebidas al día aumenta la probabilidad de cáncer para la mujer.
- No fume. Aunque no tiene relación directa con el cáncer de seno, puede ocasionar otros problemas médicos y tipos de cáncer (como de pulmón) que pueden extenderse al seno.
- Camine 30 minutos todos los días. Un poco de actividad contribuye considerablemente a la prevención de muchos problemas médicos.

¹National Breast Cancer Awareness Month Organization (www.nbcam.org)

²American Institute for Cancer Research (www.aicr.org)

En este número:

Nuestro sitio Web va a cambiar..... pág. 2

¿Se mudó? pág. 3

El 2011 está por llegar pág. 4

¿Usted preguntó! pág. 4

Lunes a viernes, 8AM a 8PM

☎ 1 866 550.4736

☎ 711 TTY TDD

🌐 saludPHC.com

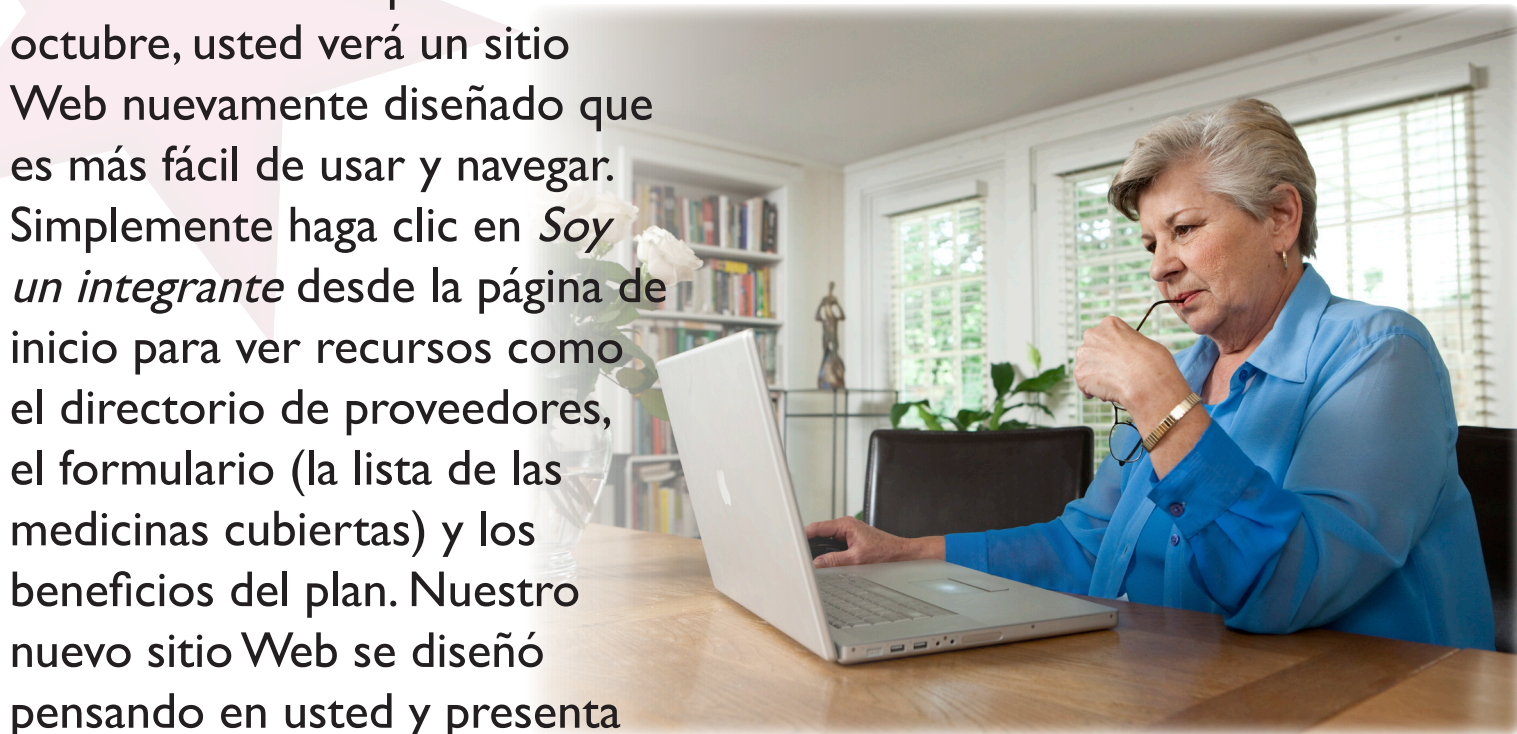
☎ 1 866 550.4736

☎ 711 TTY TDD

🌐 saludPHC.com

¡Nuestro sitio Web va a cambiar!

¿Últimamente ha visitado www.saludPHC.com? A partir de octubre, usted verá un sitio Web nuevamente diseñado que es más fácil de usar y navegar. Simplemente haga clic en *Soy un integrante* desde la página de inicio para ver recursos como el directorio de proveedores, el formulario (la lista de las medicinas cubiertas) y los beneficios del plan. Nuestro nuevo sitio Web se diseñó pensando en usted y presenta una paleta de colores nuevos.



¿Se mudó?

Si usted se mudó recientemente, tiene un número telefónico nuevo o cambió de nombre, por favor avísenos. Si necesitamos comunicarnos con usted, por lo general lo hacemos por correo pero también por teléfono, así que es muy importante asegurarnos de que tenemos la información más reciente para localizarle. Por favor llame a Servicio al cliente al número telefónico indicado en el reverso de este boletín informativo si usted necesita actualizar sus datos.

¡Usted preguntó!

P: Ésta es la temporada del año cuando se les pone mucha atención a las vacunas contra la gripe. ¿Son necesarias?

R: En breve: ¡Sí! Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que todas las personas mayores de seis meses de edad se vacunen tan pronto como septiembre cada año. Los recién nacidos, las personas de 50 años y mayores, mujeres embarazadas y personas con ciertas condiciones médicas, tales como enfermedades del corazón, pulmón o riñón o un sistema inmunitario debilitado, pueden enfermarse bastante más con el virus de la gripe.

La gripe puede ocasionar una fiebre alta y neumonía, y puede empeorar condiciones médicas ya existentes³. Una vacuna contra la gripe le mantiene saludable y también puede prevenir que usted les pase la enfermedad a sus seres queridos. "Ponerse la vacuna contra la gripe cada año es la medida preventiva más fácil que usted puede tomar esta temporada", dice Francie Morris,

Enfermera registrada, Profesional certificada en Calidad de cuidados médicos y Vicepresidenta de Mejoramiento de calidad para Physicians Health Choice.

¿SABÍA USTED?
Physicians Health Choice cubre el 100% de la vacuna anual contra la gripe.

¿TIENE UNA PREGUNTA PARA NOSOTROS?

Envíela a:
Physicians Health Choice
Attn: Communications Manager
8637 Fredericksburg Rd., Ste. 400
San Antonio, TX 78240
¡y puede que se publique en un número futuro de
EL NOTICARIO DE PHC!

Los sueros en la vacuna contra la gripe en el 2010 y 2011 ahora incluyen protección contra el virus H1N1 junto con dos otras cepas comunes de la gripe.

¡Llame hoy a su Médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés) y haga la cita para ponerse la vacuna contra la gripe! Recuerde preguntarle a su doctor si usted también necesita la vacuna contra la neumonía.

³ The Centers for Disease Control (www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/)

¡El 2011 está por llegar!

En octubre usted recibirá un paquete de Physicians Health Choice, el Aviso anual de cambios, que incluirá información importante del plan para el año próximo. Le enviaremos su tarjeta de identificación de integrante 2011 en diciembre.