

Document Your Family's Medical History. It's Easy and Useful.

Help your doctor make the correct diagnosis by giving him or her all of the information needed to assess and understand your illness. Describe all of your symptoms, list all of the medications you're taking, and be sure to share your family's medical history.

According to the *U.S. Department of Health & Human Services*, certain diseases can run in families, like heart disease, cancer, diabetes, hemophilia, cystic fibrosis, and sickle cell anemia. In addition, if your mother or father has high blood pressure, chances are you may, too. Knowing your family's medical history, including that of your parents, grandparents and other blood relatives, can help your doctor understand what ails you and what illnesses may pose a risk to you.

The *National Institutes of Health* offer an Internet-based tool that you can use to document your family's medical history. Go to <https://familyhistory.hhs.gov/fhh-web/home.action>. Then record your family's health information, print out a copy and share it with your doctor and your family, too.



Oh, My Aching Back!
Information from an article published by CIGNA

Eight out of 10 Americans will experience back pain at some time during their lives. Back pain may be acute with severe symptoms lasting anywhere from a few days to a few weeks, or it may be chronic, with symptoms that persist over a longer period. Simple prevention tips and lifestyle changes can help lower your chances for having back problems—or help you better manage the problems you have today.

Work with your doctor to manage your back pain and when you meet, discuss the best options for treatment. There are several different treatment options depending on the severity of the problem, including medication, physical therapy, weight loss, and surgery. If your doctor recommends you undergo surgery, it's best to learn as much as possible about the recommended procedure and its outcomes before agreeing to an operation. Seek a second opinion and/or talk with others who have had the surgery before making your decision.

With a proper treatment plan, acute and chronic back pain can be relieved and become more manageable. Better still, the best cure for back pain—or any ailment—is prevention. Following these simple prevention tips will improve your back health and lower your chance of recurring back problems:

- **Stay active.** Exercise three to five days a week. (Remember, activities like chores count!)
- **Stay strong.** Keep your abdominal and lower back muscles strong.
- **Take a break.** If you sit or stand for extended periods, move around and stretch every hour.
- **Use your legs to lift.** Squat close to the load with your body weight over your heels, then straighten your legs as you lift in one smooth motion. (Remember, putting the load down will require you to do the opposite of lifting.)

IMPORTANT CONTACT INFORMATION

For Questions About	Contact	Phone	Website
Medical Care Claims, payment, eligibility	Southwest Service Administrators, Inc.	602-249-3582 or 800-474-3485	www.southwestservicetpa.com
PPO providers and facilities	CIGNA	800-768-4695	www.cigna.com www.southwestservicetpa.com
Prescription Drugs	CVS Caremark	866-329-4022	www.caremark.com
Life Insurance	Southwest Service Administrators, Inc.	602-249-3582 or 800-474-3485	www.southwestservicetpa.com
Vision Care	Vision Service Plan (VSP)	800-877-7195	www.vsp.com

HELPFUL TIPS & TOOLS

Tips to help you save money and get the most out of your health care benefits:

- **Always seek care from network providers.** This will reduce your out-of-pocket costs. To check and see whether a provider participates in the CIGNA PPO network, the CVS Caremark national pharmacy network, or Vision Service Plan's national vision care network, check their websites. Refer to the back panel of this newsletter for site addresses.
- **Use cost-effective care.** For example, use the emergency room (ER) only in a true emergency—and seek care at a physician's office or urgent care facility whenever possible.
- **Ask your doctor if a generic is available whenever he or she prescribes a prescription medication for you.** Generic medications are as effective as brand name medications, but they're less costly for you and the Trust Fund.
- **Follow your doctor's instructions.** Take your medications in the manner and dosage that he or she recommends—otherwise you may find yourself needing more doctor visits, which means more out-of-pocket expenses for you. Besides, why take risks with your health?
- **Use the mail order program for your maintenance or long-term prescription drug needs.** With the mail order program, you get a larger supply of your medication at one time than you can at the pharmacy—which costs you less.

If you have any questions about your Plan of benefits, don't hesitate to contact the appropriate service provider, or the Plan Administrator, Southwest Service Administrators.

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA SUS COMUNICACIONES			
Para preguntas acerca de...	Comuníquese con...	Teléfono...	Por el sitio en la Web...
Atención médica Reclamos, pagos, elegibilidad Proveedores e instalaciones PPO	Southwest Service Administrators, Inc. CIGNA	602-249-3582 or 800-474-3485 800-768-4695	www.southwestservicetpa.com www.cigna.com
Medicamentos recetados	CVS Caremark	866-329-4022	www.caremark.com
Seguro de vida	Southwest Service Administrators, Inc.	602-249-3582 or 800-474-3485	www.southwestservicetpa.com
Atención para la vista	Vision Service Plan (VSP)	800-877-7195	www.vsp.com

Sugerencias y herramientas útiles

Sugerencias para ahorrar más y aprovechar mejor sus beneficios de atención para la salud. • **Busque siempre los servicios de un proveedor dentro de la red.** Esto reducirá los costos que tendrá que pagar de su bolsillo. Para saber si un proveedor participa en la red CIGNA PPO, en la red nacional de farmacias CVS Caremark o en los planes nacionales de atención para la salud de Vision Service Plan, visite sus sitios en la Web. Consulte la información para comunicaciones importantes de este boletín para encontrar las direcciones de los sitios. • **Utilice servicios médicos efectivos en función de costo.** Por ejemplo, utilice la sala de emergencias (ER) solamente en caso de una verdadera emergencia—y trate de recibir atención médica en el consultorio de su médico/a o en una instalación de atención urgente siempre que sea posible. • **Pregunte a su médico/a si puede obtener un medicamento genérico cuando le recete un medicamento que requiera receta médica.** Los medicamentos genéricos son tan efectivos como los medicamentos de marca, pero son más económicos para usted y para el Trust Fund. • **Siga las instrucciones de su médico/a.** Tome sus medicamentos en la manera y dosis recomendadas por su médico/a. De otra manera, puede verse en la necesidad de visitar el consultorio médico con más frecuencia, lo cual significa mayores costos pagaderos de su bolsillo. Además, ¿para qué tomar riesgos con su salud? • **Utilice el programa de envío por correo para obtener los medicamentos recetados que necesita tomar para mantenimiento y a largo plazo.** Con el programa de medicamentos enviados por correo, usted obtendrá una cantidad de medicamentos mayor que la que podrá obtener en la farmacia, con lo cual le costará menos. Si tiene alguna pregunta acerca de sus beneficios, no dude en comunicarse con el proveedor de servicios apropiado o con el Administrador del Plan de Southwest Service Administration.

yude a su médico/a darle un diagnóstico correcto ofreciéndole toda la información necesaria para evaluar y comprender su enfermedad. Describa todos sus síntomas, con él o con ella todo el historial médico de su familia. Asegúrese de compartir De acuerdo con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, ciertas enfermedades son hereditarias, como enfermedades del corazón, el cáncer, la diabetes, la hemofilia, la fibrosis quística y la anemia falciforme. Además, si su padre o su madre sufre de tensión arterial alta, es posible que usted sufra de esto también. El conocimiento del historial médico de su familia, inclusive la de su padre y madre, sus abuelos y otros parientes biológicos, puede ayudar a su médico/a a comprender el trastorno médico que usted tenga y las otras enfermedades que pueden representar un riesgo para usted. Los Institutos Nacionales para la Salud le ofrecen herramientas a través de la Internet que usted puede usar para documentar el historial médico de su familia. Visite el siguiente sitio en la Internet: <https://familyhistory.hhs.gov/fhh-web/home.action>. Anote la información relacionada con la salud de su familia, imprima una copia y comparta esta información con su médico/a y también con sus familiares.

!Ay, cómo me duele la espalda!
Información tomada de un artículo publicado por CIGNA

Ocho de cada diez norteamericanos tendrán dolores de espalda durante el transcurso de sus vidas. El dolor de espalda puede ser agudo con síntomas severos que duran desde algunos días a varias semanas, o puede ser crónico, con síntomas que persisten por un tiempo más largo. Algunas sugerencias preventivas sencillas y cambios en el estilo de vida pueden reducir las posibilidades de que usted tenga problemas de la espalda, o pueden ayudarle a manejar mejor los problemas que ya tiene. Colabore con su médico/a para controlar su dolor de espalda y cuando haga una consulta, converse con él o ella sobre sus mejores opciones de tratamiento. Hay varias opciones para el tratamiento, las cuales dependen de la gravedad del problema, inclusive medicamentos, terapia física, pérdida de peso y cirugía. Si su médico/a le recomienda una cirugía, le conviene obtener toda la información que pueda acerca del procedimiento recomendado y sus resultados, antes de aceptar la cirugía. Obtenga una segunda opinión y/o converse con otras personas que se han sometido a la cirugía antes de tomar su decisión. Con un plan de tratamiento apropiado, el dolor de espalda agudo y crónico puede aliviarse y hacerse más fácil de tolerar. Y todavía mejor, la mejor cura para el dolor de espalda, o cualquier otra dolencia, es la prevención. Poner en práctica las siguientes sugerencias preventivas mejorará la salud de su espalda y reducirá las posibilidades de que vuelva a tener problemas con ella: • **Manténgase activo/a.** Haga ejercicios de tres a cinco días por semana. (Recuerde, actividades como los quehaceres de la casa ¡también valen!). • **Manténgase fuerte.** Fortalezca los músculos del abdomen y los de la parte inferior de la espalda. • **Tome descansos.** Si usted se mantiene sentado/a o de pie durante periodos largos, muévase y estire los músculos cada hora. • **Utilice la fuerza de las piernas para levantar cosas.** Agáchese cerca del objeto que desea levantar, manteniéndose el peso del cuerpo sobre los talones; luego, desdoble las rodillas y utilice las piernas para levantar el objeto con un movimiento suave y continuo. (Recuerde que para bajar el objeto levantado, será necesario seguir el mismo procedimiento en sentido contrario.)