

My Health Mi Salud

Spring/Fall 2021 | Primavera/Otoño 2021

myhealthybluela.com



Type 2 diabetes— what's your risk?

Diabetes is a condition affected by your blood sugar (glucose) levels. If untreated, it can have life-threatening consequences. When you are living with diabetes, your body doesn't make enough insulin or doesn't use it properly. Type 2 diabetes is the most common among adults in the US, and it's the most preventable. You may be at risk if you're older, overweight, don't get enough exercise, or have diabetes in your family history. You're also at higher risk if you're a woman who had gestational diabetes.

Even if you're not currently living with diabetes, you may be at risk. According to The Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 1 in 3 American adults may have prediabetes or high blood sugar levels — and most don't know they have it.

A circular graphic with a blue double-line border. Inside the circle, the text "1 in 3" is written in a bold, black, sans-serif font.

1 in 3



The good news is making small changes to your lifestyle can help prevent developing type 2 diabetes:

Have a wellness checkup with your doctor once a year. Exercise daily.



The CDC recommends 20–25 minutes of moderate activity every day. You can dance, take a brisk walk, or play sports to move your body.

Take your medicines correctly. Follow instructions for your prescriptions and any other medications to receive the full effect. Get refills on time so you never run out. Talk to your doctor if you have side effects or other problems taking them.



Make healthier food choices. Adding in fruits, vegetables, and whole grains — and sticking to regular mealtimes can help. Planning meals and snacks ahead of time, keeping a food journal, or downloading a food tracking app can help you stay on target.



Diabetes tipo 2: ¿cuál es su riesgo?

La diabetes es una afección que depende de los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Si no se trata, puede tener consecuencias mortales. Si una persona tiene diabetes, el cuerpo no genera suficiente cantidad de insulina o no la utiliza de la manera correcta. En los EE. UU., la diabetes tipo 2 es la más común en los adultos y es la que más se puede prevenir. Si es mayor de edad, tiene sobrepeso, no realiza actividad física suficiente o tiene antecedentes de diabetes en su familia, puede estar en riesgo de desarrollar esta enfermedad. El riesgo también aumenta en mujeres que tuvieron diabetes gestacional.



Aunque en este momento no tenga diabetes, puede estar en riesgo de desarrollarla. Según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 1 de cada 3 adultos estadounidenses puede tener prediabetes o nivel alto de azúcar en sangre y la mayoría no lo sabe.

La buena noticia es que, si incorpora mínimos cambios en su estilo de vida, estos pueden ayudarle a evitar que desarrolle diabetes tipo 2:

Realícese un chequeo de bienestar con el médico una vez al año. Haga actividad física todos los días.

Los CDC recomiendan de 20 a 25 minutos de actividad con intensidad moderada todos los días. Puede bailar, caminar a paso ligero o hacer deportes para mover el cuerpo.



Tome sus medicamentos de forma correcta. Siga las instrucciones de sus medicamentos recetados y cualquier otro medicamento para que el efecto sea completo. Procure tener las reposiciones a tiempo para que nunca se quede sin medicamentos. Hable con el médico si tiene efectos secundarios u otro problema cuando los tome.



Elija opciones de alimentos más saludables. Incorpore frutas, vegetales y granos integrales; además, respetar el horario de las comidas puede ayudar. Planificar las comidas y los refrigerios con anticipación, registrar su alimentación en un diario o descargar una aplicación para realizar un seguimiento de los alimentos que consume pueden ayudarlo a no alejarse del objetivo.



Substance use disorder treatment

If you've been struggling with behavioral health since the beginning of the pandemic, you're not alone. Fifty-three percent of adults say theirs has gotten worse since March of 2020. This can lead to an increase in alcohol or substance use to manage stress.¹



Substance use disorder and getting help

Substance use disorder can include drinking an unhealthy amount of alcohol, using illegal drugs, or not taking prescription medications as prescribed.

Consequences of substance use disorder²

When drinking alcohol or using drugs:

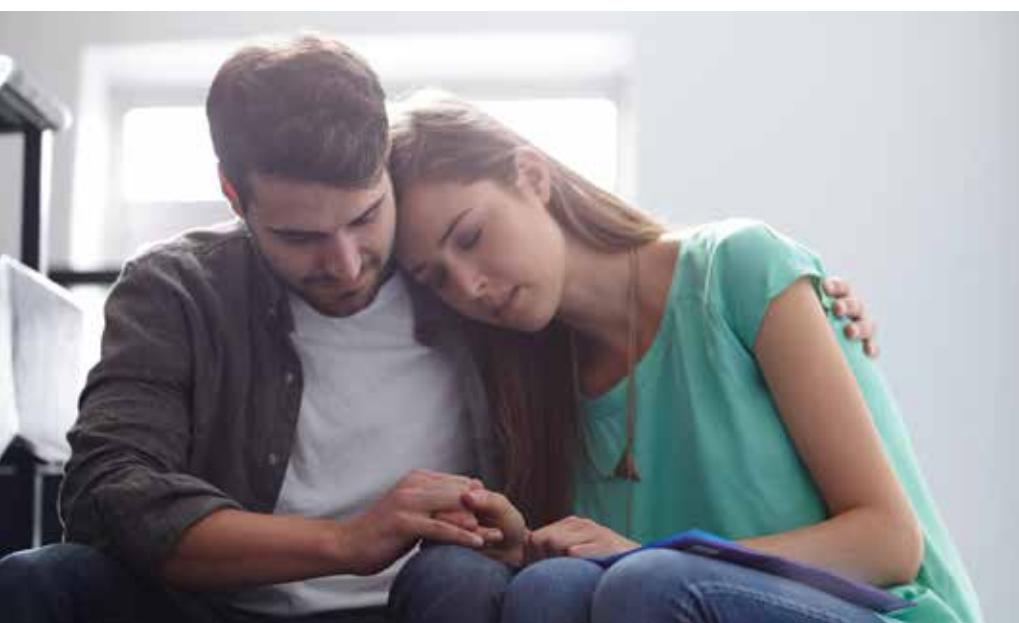
- Harms the user.
- Harms others, such as friends or family, physically or emotionally.
- Makes the user unable meet responsibilities at work, school, or home.
- Causes health problems or a disability.
- Threatens someone's safety.



Treatments available

- Counselling
- Medication
- Support groups
- Rehab

We cover a wide range of treatments for substance use disorders. Talk to your doctor for help. They can work with you to find the right care and treatment. If you need help finding a doctor or facility for you or a loved one, call 844-521-6941 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. or visit myhealthybluela.com to use the Find a Doctor search tool.



¹ Kaiser Family Foundation website, *The implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use* (accessed September 2020): kff.org.

² Substance Abuse and Mental Health Services Administration: *Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health* (November 2016): ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK424859.

Tratamiento para el trastorno por abuso de sustancias

Si ha tenido dificultades con la salud del comportamiento desde el comienzo de la pandemia, no está solo. El 53% de los adultos afirma que su salud del comportamiento empeoró desde marzo de 2020. Esto puede generar un aumento en el consumo de bebidas alcohólicas o sustancias para controlar el estrés.¹



Trastorno por abuso de sustancias y cómo conseguir ayuda

Un trastorno por abuso de sustancias puede incluir el consumo de una cantidad nociva de bebidas alcohólicas, el consumo de drogas ilegales o no tomar medicamentos recetados según las indicaciones.

Consecuencias del trastorno por abuso de sustancias²

Qué sucede con el consumo de drogas o bebidas alcohólicas:

- Es nocivo para el consumidor.
- Genera un daño en los demás, como amigos y familiares, que puede ser físico o emocional.
- No permite que el consumidor cumpla con sus responsabilidades en el trabajo, la escuela, o el hogar.
- Causa problemas de salud o una discapacidad.
- Se convierte en una amenaza para la seguridad de otras personas.



Tratamientos disponibles

- Asesoramiento
- Medicamentos
- Grupos de apoyo
- Rehabilitación

Ofrecemos una amplia gama de tratamientos para los trastornos por consumo de sustancias. Hable con su médico para obtener ayuda. Puede trabajar con usted para encontrar la atención y el tratamiento adecuados. Si necesita ayuda para encontrar un médico o centro para usted o un ser querido, llame al 844-521-6941 (TTY 711) de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. o visite myhealthybluela.com para que pueda usar la herramienta de búsqueda Find a Doctor (Encontrar un médico).



¹ Sitio web de Kaiser Family Foundation, *The implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use* (consultado en septiembre de 2020): kff.org.

² Substance Abuse and Mental Health Services Administration: *Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health* (noviembre de 2016): ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK424859.



Depression

Anyone can suffer from depression. When you're depressed, feelings of sadness don't go away easily. They can get in the way of everyday life and affect your feelings, thoughts, focus, and relationships. Signs of depression include:

- Feeling down nearly every day.
- Not enjoying activities you used to like.
- Losing or gaining weight without trying.
- Having trouble sleeping.
- Feeling tired almost always.
- Worrying or feeling anxious often.

Talk to your doctor if you've been feeling depressed. If needed, they can help you find the right treatment for you. That may include:



Counseling, or “talk therapy.”



Taking medications, like antidepressants or anti-anxiety drugs.



Changing some daily habits.



We also offer a disease management program for members with depression. Visit myhealthybluela.com under **Care** for these resources:

Manage Your Condition

— learn about disease management programs.

Health and Wellness

— find tips to live a healthier lifestyle.

Source: National Institute of Mental Health website: nimh.nih.gov



Depresión

Cualquier persona puede sufrir depresión. Si una persona está deprimida, los sentimientos se tristeza no desaparecen con facilidad. Pueden interponerse en la vida cotidiana, y afectar sus sentimientos, pensamientos, capacidad de concentración y relaciones. Los signos de depresión incluyen lo siguiente:

- Sentir desgano casi todos los días.
- No disfrutar actividades que antes le agradaban.
- Bajar o aumentar de peso sin proponérselo.
- Tener problemas para dormir.
- Sentir cansancio casi todo el tiempo.
- Sentir preocupación o ansiedad con frecuencia.

Hable con su médico si se siente deprimido. Si fuera necesario, puede ayudarle a encontrar el tratamiento adecuado para su caso. Los tratamientos pueden incluir lo siguiente:



Asesoramiento o “terapia de conversación”.



Tomar medicamentos, como antidepresivos o ansiolíticos.



Cambiar algunos hábitos diarios.



También ofrecemos un programa de control de enfermedades para miembros con depresión. Visite myhealthyblue.com y en **Care** (Atención) puede encontrar estos recursos:

Control de su enfermedad: obtenga información sobre programas de control de enfermedades.

Salud y bienestar: encuentre consejos para llevar un estilo de vida más saludable.



Social determinants of health and health equity

Biology and genetics aren't the only things that can affect a person's health. Where you live, learn, work, and play can, too. These things are called social determinants of health. They can change how easy it is for you to access things you need, like safe housing, fresh food, transportation, and more.

We want to help you worry less about meeting your basic needs by helping you find:

Rides to doctor visits or your local pharmacy: You may be eligible for non-emergency transportation. We may also offer to pay for bus passes and other ways to get there. Visit the [Schedule a Ride](#) page to learn more.

A place to play: Healthy Blue members ages 6 to 18 may also receive a free Boys & Girls Club membership.

A safe place to stay, steady work, and food for your family: The Community Resource Link can help you find all of this in a few clicks. Find it on the *Community Resources* page of our website and enter your ZIP code to find resources near you.

Factores sociales determinantes de la salud y la equidad sanitaria

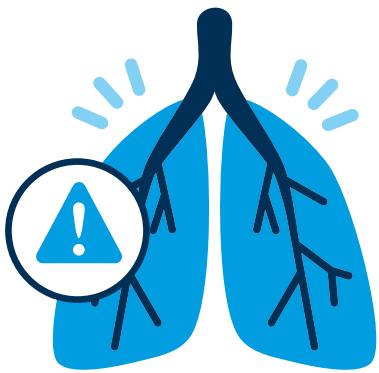
La biología y la genética no son los únicos aspectos que pueden afectar la salud de una persona. El lugar donde vive, aprende, trabaja y juega también es un factor. Se denominan factores sociales determinantes de la salud. Pueden modificar la facilidad con que accede a lo que necesita, como una vivienda segura, alimentos frescos, transporte, etc.

Queremos ayudarlo a que se preocupe menos por satisfacer sus necesidades básicas de la siguiente manera:

Transporte a las visitas al médico o su farmacia local: es posible que usted sea elegible para acceder a servicios de transporte que no sea de emergencia. También podemos ofrecer el pago de pasajes de autobús y otros medios de llegar a donde necesite. Para obtener más información, visite la página [Schedule a Ride](#) (Programar un viaje).

Un lugar donde jugar: los miembros de Healthy Blue que tengan entre 6 y 18 años también reciben una membresía gratis para Boys & Girls Club.

Un lugar seguro donde quedarse, un trabajo estable y alimentos para su familia: el enlace de recursos comunitarios puede ayudarlo a encontrar todo esto con solo unos clics. Encuéntrelo en la página *Community Resources* (Recursos comunitarios) de nuestro sitio web e ingrese su código postal para encontrar recursos en su zona.



Taking control of asthma

It can be hard to breathe easily when you're living with asthma. Here are a few ways you can stay in control and prevent asthma attacks.

Preventing an attack:

- **Controller medicines** (daily inhalers) can help reduce and prevent attacks. It's important to use them as prescribed. To avoid missing a dose, refill prescriptions when you start to run low but before running out. To help you keep track, try creating refill reminders on your phone or calendar.
- **Keep follow up appointments** with your doctor. They can help make sure your medicines are working the way they should.

Triggers can set off allergies and asthma.



Here's how you can avoid them:

- When pollen counts are high or air quality is poor, stay inside. Before you go out, search the internet for daily pollen counts and air quality forecasts.
- Use air filters at home, especially in your bedroom and other rooms where you spend most of your time.
- Dust and vacuum often.
- Keep house and car windows closed.
- Showering before bed can help you breathe easier at night.
- If pollen is one of your triggers, avoid drying clothes on a line outdoors.

If you have an asthma attack:

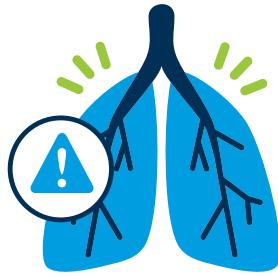
- **Sit down.** Try to relax and stay calm.
- **Keep your rescue inhaler on hand,** and use it if you feel an attack coming on.
- **Call 911 or go to the emergency room** if needed.



Source: Centers for Disease Control and Prevention website: cdc.gov



Having an asthma attack plan is crucial in a moment of crisis. Talk with your doctor about making a plan — who to call and where to go — in the event of an asthma attack.



Controlar el asma

Si tiene asma, puede ser complicado respirar sin dificultad. Estas son algunas sugerencias para controlar y evitar los ataques de asma.

Prevenir un ataque:

- **Los medicamentos de control** (inhaladores de uso diario) ayudan a reducir y prevenir los ataques. Es importante que los use según las indicaciones. Para no olvidarse de una dosis, procure reponer los medicamentos recetados cuando le quede poca cantidad y antes de que se terminen. Para realizar un seguimiento, cree recordatorios de reposición en el teléfono o en un calendario.
- **No falte a las citas de seguimiento** con su médico. Sirven para asegurarse de que los medicamentos actúan de la forma en que deberían hacerlo.

**Los factores desencadenantes
pueden activar las alergias y el asma.**

Estas son algunas sugerencias para evitarlos:

- Cuando el nivel de polen en el ambiente sea elevado o la calidad del aire sea deficiente, permanezca en lugares cerrados. Antes de salir, consulte en Internet el nivel diario de polen y los pronósticos de calidad del aire.
- En su casa, use filtros de aire, en especial en su habitación y demás ambientes donde pasa la mayor parte del tiempo.
- Quite el polvo y pase la aspiradora con frecuencia.
- Mantenga cerradas las ventanas de su casa y las ventanillas del auto.
- Ducharse antes de acostarse puede ayudarle a respirar mejor de noche.
- Si el polen es uno de sus factores desencadenantes, evite secar la ropa colgándola al aire libre.



**Si tiene un ataque de asma,
haga lo siguiente:**

- **Siéntese.** Trate de relajarse y mantener la calma.
- **Procure tener su inhalador de rescate a mano** y úselo si siente que está a punto de tener un ataque.
- Si fuera necesario, **llame al 911 o acuda a la sala de emergencia.**



Fuente: Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention



Tener un plan para un ataque de asma es fundamental en un momento de crisis. Hable con su médico para elaborar un plan (a quién llamar y a dónde ir) en caso de un ataque de asma.

Help stop fraud, waste, and abuse

Fraud: When someone knowingly lies to a health insurance company, Medicaid, or Medicare to get money.

Waste: When someone overuses health services carelessly.

Abuse: When someone misuses health insurance, usually for money or to receive extra health services or supplies they don't need.

Protect your identity and your health benefits:

- If your member ID card is lost or stolen, report it to us right away.
- To report a lost or stolen ID card, call us at **844-521-6941 (TTY 711)**.
- To report suspicious activities from doctors, pharmacies, or other medical providers, call **844-521-6941 (TTY 711)**.



Learn more ways to help stop fraud, waste, and abuse by visiting myhealthybluela.com. Scroll to the bottom of the page and select Fraud, Waste, and Abuse.

Ayude a detener el fraude, malgasto y abuso

Fraude: cuando alguien miente intencionalmente a una compañía de seguro de salud, a Medicaid o a Medicare para obtener dinero.

Malgasto: cuando alguien usa los servicios de salud de manera excesiva e irresponsable.

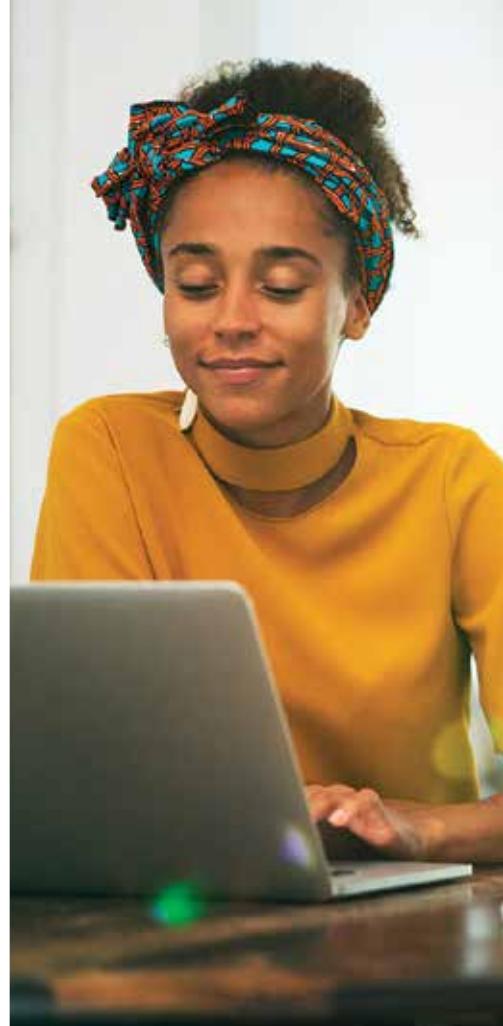
Abuso: cuando alguien usa indebidamente el seguro de salud, generalmente, para obtener dinero o recibir suministros o servicios de salud adicionales que no necesita.

Proteja su identidad y sus beneficios de salud:

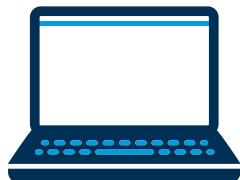


- Infórmenos de inmediato si pierde su tarjeta de identificación del miembro o si se la roban.
- Para reportar una tarjeta de identificación perdida o robada, llámenos al **844-521-6941 (TTY 711)**.
- Informe sobre todas las actividades sospechosas (de médicos, farmacias u otros proveedores médicos) al **844-521-6941 (TTY 711)**.

Conozca más sobre cómo puede ayudar visitando nuestro sitio web myhealthybluela.com. Deslácese hasta el final de la página y seleccione **Fraud, Waste, and Abuse (Fraude, malgasto y abuso)**.



Online and mobile tools to help manage your health



Healthy Blue app

on the App Store® or Google Play™.

With this app, you can:

- Access your member ID card on your smartphone anytime.
- Find a doctor near you.
- Call a nurse for answers to your health questions 24/7.
- Manage your prescriptions.

Healthy Blue blog

at blog.myhealthybluela.com

On the blog, you can:

- Read the latest medical news and health tips.
- Learn more about how Medicaid works and about your health plan.
- Find resources in the community.

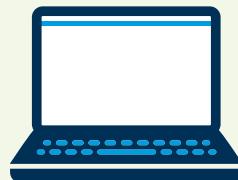
Member Services: 844-521-6941 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m.

24/7 NurseLine: 866-864-2544 (TTY 711)

Servicios para Miembros: 844-521-6941 (TTY 711) de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

Línea de Enfermería 24/7: 866-864-2545 (TTY 711)

Herramientas en línea y móviles para ayudarlo a controlar su salud



Aplicación Healthy Blue

en App Store® o Google Play™.

Con esta aplicación, usted puede:

- Acceder a su tarjeta de identificación del miembro en su teléfono inteligente en cualquier momento.
- Encontrar un médico en su zona.
- Llamar a un enfermero para obtener respuestas a sus preguntas sobre salud las 24 horas, los siete días de la semana.
- Administrar sus recetas.

Blog de Healthy Blue

en blog.myhealthybluela.com

Visite el blog, donde puede hacer lo siguiente:

- Leer las últimas novedades médicas y consejos de salud.
- Obtener más información sobre cómo funciona Medicaid y sobre su plan de salud.
- Encontrar recursos en la comunidad.



If Medicaid needs to reach you, they'll send you a letter

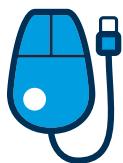
If you get a letter from the Louisiana Department of Health (LDH) asking for more information or to verify your income, please respond as soon as possible. That way you won't lose your benefits.

You can mail, email, or fax important documents to:

Medicaid
P.O. Box 91283
Baton Rouge, LA, 70821-9278

Fax: 877-523-2987

Email: mymedicaid@la.gov



Have you moved?

Update your address online at **sspweb.lameds.ldh.la.gov**, or call the Medicaid Customer Service Unit at 888-342-6207.

Si Medicaid necesita contactarse con usted, le enviarán una carta.

Si recibe una carta del Louisiana Department of Health (LDH) en la que se le solicita más información o que usted verifique sus ingresos, responda lo antes posible. De este modo, no perderá sus beneficios.

Puede enviar sus documentos importantes por correo, correo electrónico o fax aquí:

Medicaid
P.O. Box 91283
Baton Rouge, LA, 70821-9278

Fax: 877-523-2987

Correo electrónico: mymedicaid@la.gov

Si se ha mudado recientemente:



Puede actualizar su dirección en línea, en **sspweb.lameds.ldh.la.gov**, o llamar a la unidad de Servicio de Atención al Cliente de Medicaid al 888-342-6207.

You can request a copy of the member handbook at any time

by calling Member Services at 844-521-6941 (TTY 711) or visiting our website at myhealthybluela.com.



Puede solicitar una copia del manual del miembro en cualquier momento llamando a Servicios para Miembros al 844-521-6941 (TTY 711) o visitando nuestro sitio web myhealthybluela.com.

My Health is published by Healthy Blue to give you information, but it is not personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©2021 Healthy Blue is the trade name of Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

My Health es publicado por Healthy Blue para brindar información, pero no es un consejo médico personal. Consulte a su médico si necesita consejo médico personal. ©2021. Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., un licenciatario independiente de Blue Cross Blue and Shield Association.

Do you need help with your healthcare, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 844-521-6941 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.