

My Health Mi Salud

Spring 2022 | Primavera 2022

myhealthybluela.com

Living with diabetes



Diabetes is a condition that affects your blood glucose (sugar) levels. If untreated, it can damage your eyes, kidneys, and heart, and could even have life-threatening consequences. When you are living with diabetes, your body either doesn't make enough insulin to break down glucose or doesn't regulate your blood glucose levels.



Even if you don't have diabetes now, the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) says

1 in 3 adults in the U.S. are at risk for it.

High blood sugar can have negative health effects leading to:

- Heart disease
- Kidney disease
- Vision loss
- Nerve damage

If you are living with diabetes or prediabetes, there are small changes you can make to help lower your blood sugar:



Visit your primary care provider (PCP) at least once a year.

Your doctor will check your blood pressure, cholesterol, kidney

function, and blood sugar to make sure they are in the ideal ranges. They can help you manage diabetes with new ways to stay active, changes to your diet, or prescribing medicine. They can also help you learn to monitor your blood sugar at home.

An annual diabetic eye exam can help you keep your vision. Many eye diseases have no signs or symptoms. Your eye doctor can detect and treat any eye issues before they become a problem.



Exercise daily.

The CDC recommends 20-25 minutes per day of moderate activity. You can dance, take a brisk walk, or play

sports to move your body.



Take your medicines correctly.

Follow all instructions for your prescriptions to get the full effect.

Make a note to refill your medicines on time and talk to your doctor if you have issues or side effects. Use a medication reminder app or pill organizer to help you make sure to take your medicine daily.



Make healthy food choices. Fruits, vegetables, and whole grains help regulate your blood sugar levels.

You can plan meals and snacks ahead of time and keep a food journal to stay on an eating plan that's healthy for you.



Visit myhealthybluelia.com to find these resources:



Manage your condition with Disease Management programs

- **Read more**

Community resources to find healthy foods and support near you

- **Find support near you**

Health and wellness tips for a healthy lifestyle

- **Learn more**

Call your doctor right away if you notice red spots, swelling, or cuts on your feet or hands. They may be a result of diabetes complications.

We are here to help our members living with diabetes. The American Diabetes Association® (ADA) can help you find resources or a support group.



Aprenda a convivir con la diabetes



La diabetes es una condición que afecta los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. Si no se trata, puede producir lesiones en los ojos, los riñones y el corazón, e incluso podría tener consecuencias mortales. Cuando convive con la diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina para descomponer la glucosa o no regula sus niveles de azúcar en sangre.



Aunque no tenga diabetes en este momento, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) indican que **1 de cada 3 adultos en los EE. UU. está en riesgo de padecer esta condición.**

El nivel alto de azúcar en sangre puede tener efectos negativos para la salud que conducen a las siguientes afecciones:

- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad renal
- Pérdida de la vista
- Lesión nerviosa

Visite myhealthybluela.com para encontrar estos recursos:



Controle su condición con los programas de Manejo de Enfermedades

- **Más información**

Recursos en la comunidad para encontrar alimentos saludables y apoyo cerca de usted

- **Encuentre soporte cerca de usted**

Consejos de salud y bienestar para un estilo de vida saludable

- **Más información**

Si vive con diabetes o prediabetes, hay pequeños cambios que usted puede hacer para ayudar a reducir su nivel de azúcar en sangre:



Visite a su proveedor de atención primaria (PCP) al menos una vez al año.

Su médico controlará la presión arterial, el colesterol, la función renal y el azúcar en la sangre para asegurarse de que estén en los rangos ideales. Puede ayudarlo a manejar la diabetes con nuevas formas para que usted se mantenga activo, hacer cambios en la dieta o recetarle medicamentos. También puede ayudarlo a aprender a controlar el nivel de azúcar en sangre cuando está en su casa.

Un examen anual de los ojos para personas con diabetes puede ayudarlo a mantener la visión. Muchas enfermedades de la vista no presentan signos ni síntomas. Su oculista puede detectar y tratar cualquier problema de la visión antes de que se complique.



Haga actividad física todos los días.

El CDC recomienda entre 20 y 25 minutos por día de actividad moderada. Puede bailar, dar un paseo rápido o practicar deportes para mover el cuerpo.



Tome sus medicamentos de forma correcta.

Siga todas las instrucciones de sus recetas para lograr el efecto total. Tome nota para reponer sus medicamentos a tiempo y hable con su médico si tiene problemas o efectos secundarios. Use una aplicación que le haga recordatorios o un organizador de pastillas para asegurarse de tomar los medicamentos a diario.



Elija opciones de alimentos saludables.

Las frutas, las verduras y los cereales integrales ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre. Puede planificar las comidas y los refrigerios con anticipación y llevar un diario de comidas para seguir un plan de alimentación que sea saludable para usted.



Llame a su médico de inmediato si nota manchas rojas, hinchazón o cortes en los pies o las manos, porque pueden ser el resultado de complicaciones de la diabetes. Estamos aquí para ayudar a nuestros miembros que conviven con la diabetes. La Asociación Americana de Diabetes® (ADA) puede ayudarlo a encontrar recursos o un grupo de apoyo.





Stopping cancer before it starts

Regular screenings are an important part of preventing and detecting certain kinds of cancers. Below is a guide for when to get cervical, colorectal, and breast cancer screenings as recommended by the American Cancer Society (ACS) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Screening	Types of screenings	Where to get it and how often	Who should get it
Cervical cancer screening	• Pap test (Pap smear): looks for <i>precancers</i>, cell changes on the cervix that might become cervical cancer if they are not treated appropriately. • HPV test: looks for the virus (human papillomavirus) that can cause these cell changes.	Both tests can be done in a doctor's office or clinic. • If you are ages 21-29, and have normal Pap test results, your doctor may tell you that you can wait three years until your next Pap test, or as recommended. • If you are ages 30-65, talk to your doctor about options that may be right for you. Screenings can occur every 3 to 5 years, or as recommended by your doctor.	Women ages 21-65

Colorectal cancer screening	These tests can be divided into two main groups: • Stool tests: these tests check the stool (feces) for signs of cancer. • Visual (structural) exams: these tests look at the structure of the colon and rectum for any abnormal areas.	Stool tests are typically done at home. • Many people find them easier than tests like a colonoscopy, but stool tests are done more often. • If the result from a stool test is positive (abnormal), you will still need a colonoscopy. A visual exam generally involves a colonoscopy. A colonoscopy can be done in a clinic or at an imaging center. • For people who do not have an increased risk of colorectal cancer, a colonoscopy can be done every 10 years. • Talk to your doctor about what's best for you.	Typically adults ages 45-75, but can be started earlier depending on risk factors and health history.
Breast cancer screening	• Mammogram: an X-ray of the breast to check for any abnormal tissue. • Breast Magnetic Resonance Imaging (MRI): radio waves and magnets are used to examine the breast for any signs of cancer. • Clinical breast exam: an examination by a doctor or nurse using their hands to feel for lumps or other changes.	You can get screened for breast cancer at a clinic, hospital, or doctor's office. • Women ages 40-49 should talk to their doctor or other healthcare professional about when to start and how often to get a mammogram. • Women ages 50-74 and who are at average risk for breast cancer should get a mammogram every 1 to 2 years.	Women ages 40+



To find a doctor near you, use our [Find a Doctor tool](#), or call the [Member Services number on your member ID card](#).

Sources: Centers for Disease Control and Prevention, [cdc.gov](https://www.cdc.gov).
American Cancer Society, [cancer.org](https://www.cancer.org).



Detenga el cáncer antes de que comience

Las pruebas de detección habituales son una parte importante de la prevención y detección de ciertos tipos de cáncer. A continuación se incluye una guía sobre cuándo debe hacerse las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino, colorrectal y de mama según lo recomendado por la Sociedad Americana Contra El Cáncer (ACS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Pruebas de detección	Tipos de pruebas de detección	Dónde hacerlas y con qué frecuencia	Quién debe hacérselas
Prueba de detección del cáncer de cuello uterino	• Prueba de Papanicolaou (Pap): busca <i>precánceres</i>, cambios celulares en el cuello del útero que podrían convertirse en cáncer de cuello uterino si no se tratan de manera adecuada. • Prueba de VPH: detecta el virus (virus del papiloma humano) que puede causar estos cambios celulares.	Ambas pruebas se pueden hacer en el consultorio de un médico o en una clínica. • Si tiene entre 21 y 29 años y los resultados de la prueba de Papanicolaou son normales, es posible que su médico le diga que puede esperar 3 años para realizarse la próxima, o según lo recomendado. • Si tiene entre 30 y 65 años, hable con su médico acerca de las opciones que pueden ser adecuadas para usted. Las pruebas de detección pueden realizarse de cada 3 a 5 años, o según lo recomiende su médico.	Mujeres de 21 a 65 años

Prueba de detección de cáncer colorrectal	Estas pruebas se pueden dividir en dos grupos principales: • Análisis de materia fecal: sirven para controlar la materia fecal (o heces) y detectar signos de cáncer. • Exámenes visuales (estructurales): estas pruebas analizan la estructura del colon y el recto en busca de áreas con anomalías.	Los análisis de materia fecal en general se realizan en su casa. • A muchas personas les resultan más fáciles que hacer pruebas como una colonoscopia, pero los análisis de materia fecal se realizan con más frecuencia. • Si el resultado de uno de estos análisis es positivo (anormal), deberá realizarse una colonoscopia. Un examen visual generalmente implica una colonoscopia y se puede realizar en una clínica o en un centro de diagnóstico por imágenes. • Las personas que no tienen un riesgo más alto de cáncer colorrectal, se pueden realizar una colonoscopia cada 10 años. • Hable con su médico sobre lo que es mejor para usted.	Por lo general, las personas adultas se realizan esta prueba cuando tienen entre 45 y 75 años, pero se puede comenzar antes según los factores de riesgo y el historial de salud.
Prueba de detección de cáncer de mama	• Mamografía: una radiografía de la mama para detectar cualquier tejido anormal. • Resonancia magnética de mama (MRI): se utilizan ondas de radio e imanes para examinar la mama en busca de signos de cáncer. • Examen clínico de mamas: un examen manual realizado por un médico o el personal de enfermería para palpar bultos u otros cambios.	Puede hacerse una prueba de detección de cáncer de mama en una clínica, hospital o consultorio médico. • Las mujeres de 40 a 49 años deben hablar con su médico u otro profesional de cuidado médico sobre cuándo comenzar y con qué frecuencia hacerse una mamografía. • Las mujeres de 50 a 74 años que tienen un riesgo promedio de cáncer de mama deben hacerse una mamografía cada 1 o 2 años.	Mujeres de más de 40 años



Para encontrar un médico cerca de usted, use nuestra herramienta Encontrar un doctor (Find a Doctor), o llame al número de Servicios para Miembros que figura en su tarjeta de identificación del miembro.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, en [cdc.gov](https://www.cdc.gov)
Sociedad Americana Contra El Cáncer, [cancer.org](https://www.cancer.org).

Staying on track with your child's shots

Taking your kids for their regular checkups — especially if they are healthy — might not be at the top of your to-do list. Well-child visits and shots can help to prevent common illnesses and can strengthen your child's immune system. Check in with your child's doctor to see if it's time for any shots.



To find a PCP near you, use the Find a Doctor tool on our website, or call the Member Services number on your member ID card.

For more information on well checkups and immunizations, visit healthychildren.org.

Here are some common questions about child vaccines and well visits.

Even though my child is healthy, should they still get their vaccines, or can we wait and catch up later?

Your child should still get all their vaccines on schedule. Skipping vaccines could put them at risk for diseases that vaccines can prevent, such as whooping cough and the measles. Children who aren't protected by vaccines are most likely to get sick.

Should healthy kids still go for checkups?

Kids should continue to go for in-person checkups, even if they are healthy. During a checkup, healthy children will receive vaccines to prevent infectious diseases. Vaccines can help protect your child and keep them healthy.

Will my child get COVID-19 if I take them to the doctor's office?

Some parents may still be concerned about visiting the doctor's office. Many doctors continue to take steps to ensure it's safe to bring your child in for appointments. These steps may include:

- Checking temperatures and screening for COVID-19 when patients arrive.
- Requiring visitors and staff to wear masks.
- Cleaning and sanitizing exam rooms and offices.
- Practicing safe social distancing.

What should I do if I still have questions or concerns about safely getting my kids their shots?

If you have concerns about your healthy child getting vaccinated in the doctor's office, talk to their doctor. As a result of the pandemic, many doctors are giving vaccines to children while they stay in the car. Others are scheduling kids-only hours or providing a separate entrance or area for well-child visits. Call your child's doctor and ask about your options for a safe visit.

Esté al día con el calendario de vacunación de su hijo

Lleve a sus hijos a los chequeos regulares. Esta actividad podría no estar en las prioridades de su lista de tareas pendientes, especialmente si están sanos. Las consultas y vacunas a niños sanos pueden ayudar a prevenir enfermedades comunes y pueden fortalecer el sistema inmunológico de su hijo. Consulte con el médico de su hijo para ver si es momento de vacunarlos.



Para encontrar un PCP cerca de usted, use la herramienta

Encontrar un doctor (Find a Doctor) en nuestro sitio web, o llame al número de Servicios para Miembros que figura en su tarjeta de identificación del miembro.

Para obtener más información sobre chequeos de control y vacunaciones, visite [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org).

Estas son algunas preguntas comunes sobre las vacunas para menores y las visitas de control.

Aunque mi hijo esté sano, ¿debería vacunarlos o podemos esperar y hacerlo en otro momento?

Debe cumplir con el calendario de vacunación completo de su hijo a tiempo. Si se saltea vacunas, podría ponerlo en riesgo de contraer enfermedades que las vacunas pueden prevenir, como la tos ferina y el sarampión. Los niños que no cuentan con las protecciones de las vacunas tienen más probabilidades de enfermarse.

¿Los niños sanos deben hacerse chequeos?

Los niños deben continuar haciéndose chequeos presenciales, incluso si están sanos. Durante un chequeo, se los vacunará para prevenir enfermedades infecciosas. Las vacunas pueden ayudar a proteger a su hijo y que siga saludable.

¿Mi hijo contraerá COVID-19 si lo llevo al consultorio del médico?

Algunos padres aún pueden estar preocupados por tener que visitar el consultorio del médico. Muchos médicos continúan tomando medidas para garantizar que sea seguro llevar a su hijo a las citas. Estas medidas pueden incluir las siguientes:

- Control de la temperatura y examen médico cuando llegan los pacientes para detectar síntomas de COVID-19.
- Uso obligatorio de mascarillas para visitantes y el personal.
- Limpieza y desinfección de salas de exámenes y consultorios.
- Distanciamiento social seguro.

¿Qué debo hacer si todavía tengo preguntas o inquietudes sobre cómo vacunar a mis hijos de manera segura?

Si le preocupa tener que vacunar a su hijo sano en el consultorio, hable con su médico. Como resultado de la pandemia, muchos médicos están vacunando a los niños mientras están en el automóvil. Otros programan horarios solo para atender niños o cuentan con una entrada o área separada para visitas de control. Llame al médico de su hijo y pregunte sobre sus opciones para realizar una visita de forma segura.

Urgent care verses emergency room (ER) care

It is important to know where to go for care when you or your child are sick or injured. Your PCP should be your first stop for your medical needs, but sometimes you need care after hours or right away. If you aren't sure where to go, check the guide below, or call 24/7 NurseLine at **866-864-2544 (TTY 711)** to talk to a nurse.



Urgent care for situations that are not life-threatening, such as:

Throwing up, diarrhea, or stomach pain

Sprains and minor injuries

Minor cuts and burns

Fever, cold, flu, and sore throat

Mild asthma/allergic reactions

Urinary tract infection



Emergency room (ER) for medical emergencies, such as:

Chest pain

Trouble breathing

Bleeding that won't stop

Bad burns

Loss of consciousness

Head and eye injuries

Remember, most urgent care centers are open late at night, on weekends, and holidays, without the long wait of the ER. **To find an urgent care center near you, visit myhealthybluela.com.**



Atención de urgencia en comparación con la atención en la sala de emergencia (ER)

Es importante que sepa dónde debe ir para recibir cuidado si su hijo se enferma o lesiona. Debe acudir a su PCP en primer lugar si tiene necesidades médicas, pero, a veces, es posible que requiera cuidado fuera del horario normal de atención o de inmediato. Si no está seguro de a dónde ir, consulte la guía a continuación o llame a la Línea de Enfermería 24/7 al **866-864-2544 (TTY 711)** para hablar con el personal de enfermería.



Atención de urgencia para situaciones que no son mortales. Ejemplos:

Vómitos, diarrea o dolor de estómago

Esguinces y lesiones leves

Cortes y quemaduras leves

Fiebre, resfriado, influenza y dolor de garganta

Asma/reacciones alérgicas leves

Infección de las vías urinarias



Sala de emergencia (ER) para emergencias médicas. Ejemplos:

Dolor en el pecho

Dificultad para respirar

Sangrado que no se detiene

Quemaduras graves

Pérdida del conocimiento

Lesiones en la cabeza y los ojos

Recuerde que la mayoría de los centros de atención de urgencia atienden hasta tarde por la noche, los fines de semana y días feriados, y no tendrá que esperar tanto tiempo como en la sala de emergencia. **Para encontrar el centro de atención de urgencia más cercano, visite myhealthybluela.com.**



All you need to know about your health plan — all in one place.

Todo lo que necesita saber sobre su plan médico en un solo lugar.



With a secure account, you can:

- Change your primary care provider (PCP).
- View or print your member ID card.
- Manage your IngenioRx pharmacy prescriptions.
- Take your Health Risk Assessment (HRA).
- View your contact info.
- Chat with a live person or send us a secure message.
- Request a call back from Member Services.

Scan the QR code to register or log in to your online account. You can also download the Healthy Blue app from the App Store® or Google Play™.



Con una cuenta segura, puede hacer lo siguiente:

- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.
- Manejar sus recetas de farmacia con IngenioRx.
- Completar la evaluación de riesgos de la salud (HRA).
- Ver su información de contacto.
- Chatear con una persona en vivo o enviarnos un mensaje seguro.
- Solicitar que Servicios para Miembros le devuelva el llamado.

Escanee el código QR para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. También puede descargar la aplicación Healthy Blue desde App Store® o Google Play™.



Check out our blog for health news, healthy lifestyle tips, and more. Visit healthyblueblog.com.



Consulte nuestro blog para obtener noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y más. Visite healthyblueblog.com.



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. hora del Centro

Línea de Enfermería 24/7: 866-864-2544 (TTY 711)

You can 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.

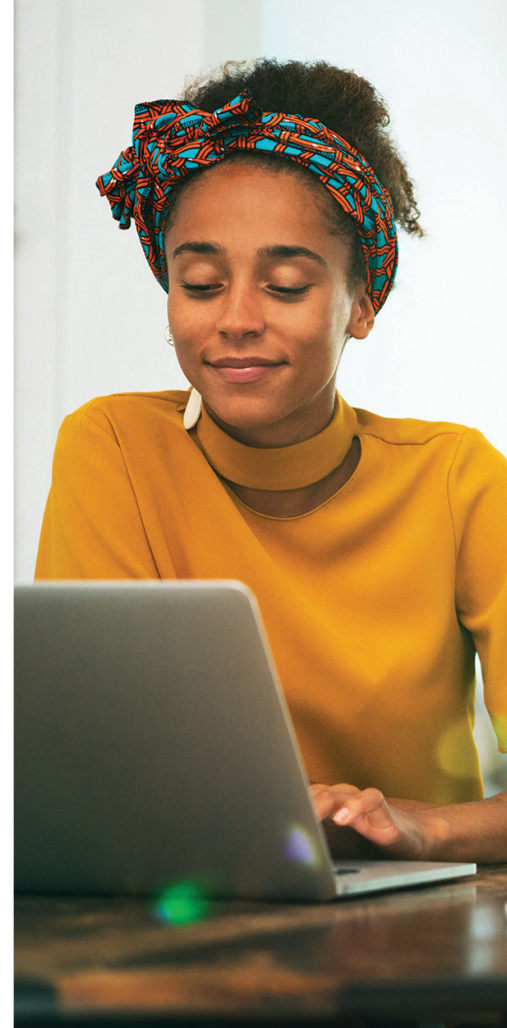
Abuse: When someone misuses health insurance, usually for money or to receive extra health services or supplies they do not need.

Protect your identity and your health benefits:

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



Learn more about how you can help by visiting our website at myhealthybluela.com. Scroll to the bottom of the page, and select **Fraud, Waste, and Abuse**.



Usted puede ayudar a evitar el fraude, desperdicio y abuso

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

Desperdicio: 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.
- Informe sobre todas las actividades sospechosas (de médicos, farmacias u otros proveedores médicos) al **844-521-6941 (TTY 711)**.



Visite nuestro sitio web myhealthybluela.com y conozca más sobre cómo puede ayudar. Desplácese hasta la parte inferior de la página y seleccione **Fraude, desperdicio y abuso (Fraud, Waste, and Abuse)**.



If Medicaid needs to reach you, they will 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 — a prompt response will help keep your benefits secure.

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?

You can 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 Departamento de Salud de Louisiana (LDH) en la que se le solicita más información o que usted verifique sus ingresos, responda lo antes posible. Una respuesta rápida le ayudará a mantener sus beneficios.

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

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

Fax: **877-523-2987**

Correo electrónico: **MyMedicaid@la.gov**



¿Se mudó?

Puede actualizar su dirección en línea en **sspweb.lameds.ldh.la.gov** o llamar a la unidad de Servicio 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 by visiting **myhealthybluela.com**.

Para solicitar una copia del Manual del miembro puede llamar a Servicios para Miembros al **844-521-6941 (TTY 711)** o visitar **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. ©2022

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.

Mi Salud es una publicación de Healthy Blue que le brinda información, pero no debe considerarse como asesoramiento médico personal. Consulte a su médico si necesita asesoramiento médico personal. ©2022

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., un licenciario independiente de Blue Cross and Blue 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.