

My Health Mi Salud

Spring 2025 | Primavera de 2025

myhealthybluela.com

Substance use and sexual risk behaviors among youth

Teens who use drugs and alcohol are also more likely to engage in sexual risk behaviors, which increases their chances of pregnancy and sexually transmitted infections (STIs), including HIV.

According to the Centers for Disease Control and Prevention, sexual risk behaviors and substance use are more common among teens with a history of:

- Poverty.
- Family involvement in substance use or sexual risk behaviors.
- Lack of positive parental engagement.
- Pressure from their peers.
- Lack of school connectedness.

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)**



Talking to youth about these topics tells them someone cares about them. Be sure you discuss:

- Healthy, respectful relationships.
- Your expectations for your teen about relationships, sex, drugs, and alcohol.
- Ways to prevent STIs and pregnancy, including abstinence, condoms and contraception, and testing.
- Where your teen can speak with a provider and receive sexual health services like STI testing.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention: *Substance Use and Sexual Risk Behaviors* (November 2024) [cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/substance-use-sexual-risk-behaviors.html](https://www.cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/substance-use-sexual-risk-behaviors.html)

Centers for Disease Control and Prevention: *Youth High-Risk Drug Use* (November 2024) [cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/youth-high-risk-drug-use.html](https://www.cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/youth-high-risk-drug-use.html)

Consumo de sustancias y conductas sexuales de riesgo entre los jóvenes

Los adolescentes que consumen drogas y alcohol también tienen más probabilidades de tener conductas sexuales de riesgo, lo que incrementa las posibilidades de embarazo y de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las conductas sexuales de riesgo y el consumo de sustancias son más comunes en los adolescentes que tienen antecedentes de lo siguiente:

- Pobreza.
- Participación familiar en consumo de sustancias y conductas sexuales de riesgo.
- Falta de compromiso positivo de los padres.
- Presión de sus pares.
- Falta de conexión escolar.

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

Hablar con los jóvenes acerca de estos temas les hace saber que alguien se preocupa por ellos. Asegúrese de hablar sobre:

- Relaciones sanas y respetuosas.
- Sus expectativas para su adolescente con respecto a las relaciones, el sexo, las drogas y el alcohol.
- Formas de prevenir las ITS y el embarazo, lo que incluye la abstinencia, los condones y la anticoncepción, además de las pruebas.
- Dónde el adolescente puede hablar con un proveedor y recibir servicios de salud sexual como pruebas de detección de ITS.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Substance Use and Sexual Risk Behaviors (Consumo de sustancias y conductas sexuales de riesgo)* (noviembre de 2024) [cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/substance-use-sexual-risk-behaviors.html](https://www.cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/substance-use-sexual-risk-behaviors.html)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Youth High-Risk Drug Use (Consumo de drogas de alto riesgo entre los jóvenes)* (noviembre de 2024) [cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/youth-high-risk-drug-use.html](https://www.cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/youth-high-risk-drug-use.html)

Choosing your main doctor

Getting the best healthcare starts with finding a doctor who you like and trust. Then you can choose them to be your primary care provider (PCP).



It's important to have a PCP because:

- They're your one-stop health shop — Your PCP should be the first person you go to for most health needs. They can treat and help diagnose many illnesses or injuries. And if not, they'll refer you to a specialist who can.
- They know your full health history — Over the years, they'll get to know you, your preferences, and your medical history. They can help make sure you get regular screenings and effective treatments that work for you and your lifestyle.
- They keep track of your healthcare — When you see more than one doctor, your PCP can help you avoid things like:
 - Medicine interactions or overdoses.
 - Getting too many tests, the same tests, or tests you don't need.
- There for you, even when you're not sick — Your PCP can help you eat healthier, lose weight, quit smoking or other substances, manage stress, and much more.
- You can get an appointment faster — Once you've found your PCP and had your first visit, it's easier to get an appointment sooner. Plus, when you're in the office, you'll spend less time answering health history questions and filling out extra paperwork.

As long as they accept your insurance, your PCP can be a:

- Family doctor.
- Nurse practitioner.
- Physician assistant.
- Pediatrician (for children).
- Obstetrician/gynecologist, aka OB-GYN (for women).
- Geriatrician (for older adults).



You can find and change PCPs:

Online

- Visit myhealthybluela.com.
- Click on **Find a Doctor**.
- **Log in** to (or create) your secure account and follow the instructions on screen to change PCPs.

By phone

Call **844-521-6941 (TTY 711)** Monday through Friday, 7 a.m. to 7 p.m.

Cómo elegir a su médico de cabecera

Para obtener el mejor cuidado médico, debe comenzar por encontrar un médico que le agrade y en quien confíe. Luego puede elegirlo para que sea su proveedor de atención primaria (PCP).



Es importante tener un PCP por las siguientes razones:

- Es un recurso de salud integrado: Su PCP debe ser la primera persona a la que usted acuda para la mayoría de sus necesidades de salud. Puede tratar y ayudar a diagnosticar muchas enfermedades o lesiones. y si no puede, lo remitirá a un especialista que sí pueda hacerlo.
- Conoce su historial de salud completo: A través de los años, llega a conocerlo a usted, sus preferencias y su historial médico. Puede ayudar a garantizar que usted se realice pruebas de detección regulares y reciba tratamientos efectivos que funcionen para usted y su estilo de vida.
- Realiza un seguimiento de su cuidado médico: Cuando usted consulta a más de un médico, su PCP puede ayudarlo a evitar situaciones como las siguientes:
 - Interacciones entre medicamentos o sobredosis.
 - Que se realice demasiadas pruebas, pruebas repetidas o pruebas que no necesita.
- Está allí para ayudarlo, incluso cuando usted no está enfermo: Su PCP puede ayudarlo a comer de manera más saludable, perder peso, dejar de fumar o consumir otras sustancias, manejar el estrés y mucho más.
- Puede obtener una cita de forma más rápida: Una vez que haya encontrado a su PCP y haya tenido su primera visita, le será más fácil obtener una cita pronto. Además, cuando esté en el consultorio, invertirá menos tiempo en responder preguntas sobre su historial de salud y en completar documentación adicional.

Siempre y cuando acepte su seguro, su PCP puede ser una de las siguientes personas:

- Médico de familia.
- Enfermero especializado.
- Asistente médico.
- Pediatra (para niños).
- Obstetra/ginecólogo (para mujeres).
- Geriatra (para adultos mayores).



Puede encontrar un PCP o cambiarlo por los siguientes medios:

En línea

- Visite myhealthybluela.com.
- Seleccione **Encontrar un doctor (Find a Doctor)**.
- **Inicie sesión** en su cuenta segura (o cree una) y siga las instrucciones en pantalla para cambiar de PCP.

Por teléfono

Llame al **844-521-6941 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.



Diabetes — prevention and treatment

Diabetes happens when the pancreas does not produce enough insulin, or when the body cannot effectively use the insulin it produces, leading to high levels of sugar in the blood. Symptoms may be mild at first. But if left untreated, diabetes can cause damage to nerves and blood vessels, leading to serious health problems or even death.

There are several kinds of diabetes and different risk factors for developing them, including:

- Weight and exercise
- Smoking
- Pregnancy
- Family history

Detecting diabetes early can improve treatment. Talk to your doctor about your risk, early detection, and treatment.

Source: World Health Organization: Diabetes Fact Sheet (November 2024). [who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes)

Diabetes: prevención y tratamiento

La diabetes ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o cuando el cuerpo no puede utilizar con eficiencia la insulina que produce, lo que genera altos niveles de azúcar en la sangre. Los síntomas pueden ser leves al principio. Pero si no se trata, la diabetes puede dañar los nervios y los vasos sanguíneos, lo que provoca graves problemas de salud e incluso la muerte.

Hay varios tipos de diabetes y diferentes factores de riesgo para desarrollarlos, entre ellos:

- El peso y el ejercicio
- El consumo de tabaco
- El embarazo
- Los antecedentes familiares

Detectar la diabetes temprano puede mejorar el tratamiento. Hable con su médico sobre su riesgo, la detección temprana y el tratamiento.

Fuente: World Health Organization: Diabetes Fact Sheet (noviembre de 2024). [who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes)

Congenital syphilis: What you need to know.

Syphilis is a common and treatable sexually transmitted infection (STI). In adults, it sometimes has mild symptoms, but it can be serious or fatal if passed to a baby during pregnancy or childbirth.

If you are pregnant, talk to your provider about testing for syphilis and other STIs. If you test positive, make sure you get treated right away to avoid passing it to the baby. Your sexual partner or partners should also get treated so they don't pass the infection back to you and your baby.

You can reduce your risk of getting syphilis and other STIs by:

- Not having sex or having only one partner.
- Using condoms every time you have sex.
- Getting tested regularly.

Source: Centers for Disease Control and Prevention: About Congenital Syphilis (November 2024): [cdc.gov/syphilis/about/about-congenital-syphilis.html](https://www.cdc.gov/syphilis/about/about-congenital-syphilis.html)

Sífilis congénita: Lo que necesita saber.

La sífilis es una infección de transmisión sexual (ITS) común que se puede tratar. En adultos, a veces tiene síntomas leves, pero puede ser grave o mortal si se contagia a un bebé durante el embarazo o el parto.

Si está embarazada, hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de sífilis y otras ITS. Si el resultado de su prueba es positivo, asegúrese de recibir tratamiento de inmediato para evitar contagiar a su bebé. Sus parejas sexuales también deben recibir tratamiento para que no vuelvan a contagiarlos a usted

y a su bebé. Puede reducir su riesgo de contraer sífilis y otras ITS de las siguientes formas:

- No tenga relaciones sexuales o tenga solo una pareja.
- Use condones cada vez que tiene relaciones sexuales.
- Realícese pruebas regularmente.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: About Congenital Syphilis (Acerca de la sífilis congénita) (noviembre de 2024): [cdc.gov/syphilis/about/about-congenital-syphilis.html](https://www.cdc.gov/syphilis/about/about-congenital-syphilis.html)



Tips to prevent cavities for children

Cavities are the most common chronic disease of childhood in the U.S., but they are also preventable. Here are some tips to help prevent your children from getting cavities:

| Age | Action |
|---------------------------------------|---|
| Children under 2 years old | <ul style="list-style-type: none">• Wipe their gums after feedings and before bed.• When teeth start coming in, brush them twice a day with a soft bristle toothbrush and plain water.• Schedule their first dentist visit within six months of getting their first tooth, or by their first birthday.• Ask the dentist about using fluoride varnish on your child's teeth when their first tooth comes in. |
| Children 2 years old and above | <ul style="list-style-type: none">• Help your child brush their teeth at least twice a day.• Have your child use a pea-sized amount of fluoride toothpaste when they brush their teeth.• Schedule regular dental checkups as needed for their age. Ask your dentist what's right for your child.• Ask your dentist about dental sealants, a protective coating applied to the surface of your child's teeth that helps prevent cavities. |

Sources: Centers for Disease Control and Prevention: Oral Health Tips for Children (July 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).
Nemours KidsHealth: Keeping Your Child's Teeth Healthy (July 2024): kidshealth.org.
Centers for Disease Control and Prevention: About Dental Sealants (July 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Consejos para evitar las caries en los niños

Las caries son la enfermedad crónica más frecuente de la infancia en EE. UU., pero también se pueden prevenir. Estos son algunos consejos para ayudarlo a evitar que sus hijos tengan caries:

| Edad | Acción |
|------------------------------------|--|
| Niños menores de 2 años | <ul style="list-style-type: none">• Límpiele las encías después de comer y antes de acostarse.• Cuando empiecen a salir los dientes, cepíllelos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y agua corriente.• Programe su primera visita al dentista dentro de los seis meses después de que salga el primer diente o antes de su primer cumpleaños.• Pregunte al dentista sobre el uso de barniz de flúor en los dientes de su hijo cuando le salga el primer diente. |
| Niños de 2 años en adelante | <ul style="list-style-type: none">• Ayude a su hijo a cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día.• Haga que su hijo utilice una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante cuando se cepille los dientes.• Programe chequeos dentales periódicos según sea necesario para su edad. Pregunte a su dentista qué es adecuado para su hijo.• Pregunte a su dentista por los selladores dentales, una capa protectora que se aplica a la superficie de los dientes de su hijo y que ayuda a prevenir las caries. |

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Oral Health Tips for Children (Consejos de salud bucal para niños) (julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Nemours KidsHealth: Keeping Your Child's Teeth Healthy (Cómo mantener sanos los dientes de su hijo) (julio de 2024): kidshealth.org.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: About Dental Sealants (Acerca de los selladores dentales) (julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

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. 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?

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. De este modo, no perderá 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**.

Health Education Advisory Committee (HEAC) meetings



Tell us how we're doing

Our Health Education Advisory Committee (HEAC) meetings give members the chance to learn more about their plan and provide feedback on us. We invite you to join our next meeting. To attend, call **877-440-4065 (TTY 711)** Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m. or email us at LAVAB01@healthybluela.com.

Upcoming HEAC meetings:

- June 18, 2025, virtual meeting
- September 17, 2025, virtual meeting
- December 17, 2025, virtual meeting

Reuniones del Comité Asesor de Educación sobre Salud (HEAC)



Díganos qué piensa de nuestro desempeño

Las reuniones de nuestro Comité Asesor de Educación sobre Salud (HEAC) les dan a los miembros la oportunidad de obtener más información sobre su plan y dar su opinión sobre nosotros. Lo invitamos a participar en nuestra próxima reunión. Para asistir, llame al **877-440-4065 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. o envíenos un correo electrónico a LAVAB01@healthybluela.com.

Próximas reuniones del HEAC:

- 18 de junio de 2025, reunión virtual
- 17 de septiembre de 2025, reunión virtual
- 17 de diciembre de 2025, reunión virtual

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 le miente intencionalmente a una compañía de seguro médico, 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 médico, en general, 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 y obtenga más información sobre cómo puede ayudar en myhealthybluela.com. Desplácese hasta la parte inferior de la página y seleccione **Fraude, desperdicio y abuso (Fraud, Waste, and Abuse)**.



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 myhealthybluelua.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. ©2025

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.

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.



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

Mi Salud es una publicación de Healthy Blue que le proporciona información, pero no debe considerarse como asesoramiento médico personal. Consulte a su médico si necesita asesoramiento médico personal. ©2025

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

¿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.