



My Health Mi salud

Vol. 1, 2019

Inside:

Colon cancer awareness

Adentro:

Conciencia sobre el cáncer de colon

www.myhealthybluela.com

Garden variety allergies and asthma

Summer's finally here — starting June 21!

For people with allergies and asthma, spring, summer and warm weather can bring more of your symptoms, too.

Here's how you can help control them:

Take medicines as prescribed and get refills on time. These medicines could be:

- Quick-relief or long-term inhalers.
- Antihistamines.
- Decongestants.



Avoid common triggers:

- Pollen from weeds (like ragweed), trees, grass and flowers
- Mold
- Dust



Avoid them by:

- Staying indoors when pollen counts are high (search the internet for pollen counts).
- Using an air filter in your home.
- Dusting and vacuuming often.
- Keeping windows closed in the house and car.
- Showering before bed.
- Never air-drying your clothes on a line outdoors.

Asthma

Asthma is a lung disease. You may have or feel:

- Wheezing.
- Out of breath.
- Tight feeling in chest.
- Coughing.

Allergies

Allergies happen when the immune system overreacts. You may have:

- Sneezing.
- Coughing.
- Itching.

Call your primary care provider (PCP) to make an appointment if either:

- You're due for a refill of your asthma and/or allergy medicine.
- You think you may have allergies or asthma and need treatment.



Member Services: 1-844-521-6941 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m.
24/7 NurseLine: 1-866-864-2544 (TTY 711)

Servicios al Miembro: 1-844-521-6941 (TTY 711) de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.
24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7): 1-866-864-2545 (TTY 711)



Distintas alergias de exteriores y asma

¡Por fin llegó el verano — comienza el 21 de junio!



Las personas con alergias y asma pueden presentar más síntomas en primavera, verano y climas calurosos.

Asma	Alergias
<p>El asma es una enfermedad pulmonar. Puede tener o sentir lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sibilancias.• Falta de aire.• Opresión torácica.• Tos.	<p>Las alergias se manifiestan cuando el sistema inmune reacciona desproporcionadamente. Es posible que tenga:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estornudos.• Tos.• Picazón.

Le indicamos cómo controlarlos:

Tome los medicamentos como se le indicó y obtenga los resurtidos a tiempo. Estos medicamentos pueden ser:

- Inhaladores de alivio rápido o de largo plazo.
- Antihistamínicos.
- Descongestivos.

Evite los desencadenantes comunes:

- Polen de las malezas (como la ambrosía), árboles, pasto y flores
- Moho
- Polvo

Evítelos de las siguientes maneras:

- No salga cuando haya gran cantidad de polen (busque en Internet los niveles de polen).
- Use un filtro de aire en su hogar.
- Quite el polvo y pase la aspiradora con frecuencia.
- Mantenga las ventanas cerradas en el hogar y en el carro.
- Tome una ducha antes de acostarse.
- Nunca seque la ropa afuera en una soga al aire libre.



Llame a su proveedor de cuidado primario (PCP) para programar una cita si:

- Necesita un resurtido de su medicamento para el asma o la alergia.
- Cree que puede tener alergias o asma y que necesita un tratamiento.

Postpartum depression

Committed to mom's whole health

Sometimes after you have a baby, something just feels off. Don't worry — these feelings are very common, and you don't have to suffer alone.

With postpartum depression, you may have or feel:

- Sad, depressed or anxious.
- Little or no interest in daily activities.
- Tired or low energy.
- Trouble concentrating.
- Guilty for little or no reason.
- Trouble sleeping or sleeping longer than usual.
- Hopelessness.
- Weight or appetite loss.
- Low self-worth.
- Thoughts of death or suicide.

Talk to your doctor about any symptoms that last longer than two weeks. They may screen you for postpartum depression.



Depresión posparto

Comprometidos con la salud de mamá

A veces, después de tener un bebé, se siente que algo anda mal. No se preocupe — estos sentimientos son muy comunes, y usted no está sola.

Si tiene depresión posparto, puede tener o sentir lo siguiente:

- Tristeza, depresión o ansiedad
- Poco o nada de interés en las actividades diarias
- Cansancio o poca energía
- Problemas para concentrarse
- Culpa por algo insignificante o sin motivo alguno
- Problemas para dormir o dormir más que lo habitual
- Desesperanza
- Pérdida de peso o de apetito
- Baja autoestima
- Pensamientos de muerte o suicidio



Hable con su doctor sobre los síntomas que duran más de dos semanas. Es posible que le realicen una prueba para detectar la depresión posparto.



Men — it's time to start seeing your doctor for regular checkups

Your health is important! On average, men are far less likely to see a doctor.

They are also more likely to make risky or poor health choices, like:

- Smoking or using tobacco.
- Drinking too much and/or too often.

Many health issues have zero symptoms at first — sometimes for a while.

If you haven't had a physical/checkup this year, call your doctor today and make an appointment.

It's important to visit your doctor once a year — even if you feel fine. They can help you with:

- Preventing health problems that are common for men, like:
 - Heart disease that leads to heart attack.
 - High cholesterol.
 - High blood pressure.
 - Diabetes.
 - Prostate cancer.
 - Erectile dysfunction.
- Mood and behavior problems, including anxiety and depression.
- Eating healthier.
- Making an exercise plan that you enjoy.
- Quitting tobacco or other substances.





Caballeros — es hora de comenzar a acudir al doctor para los chequeos de rutina

¡Su salud es importante! En promedio, los hombres acuden al doctor mucho menos que las mujeres.

También son más propensos a tomar decisiones riesgosas o no convenientes para su salud, por ejemplo:

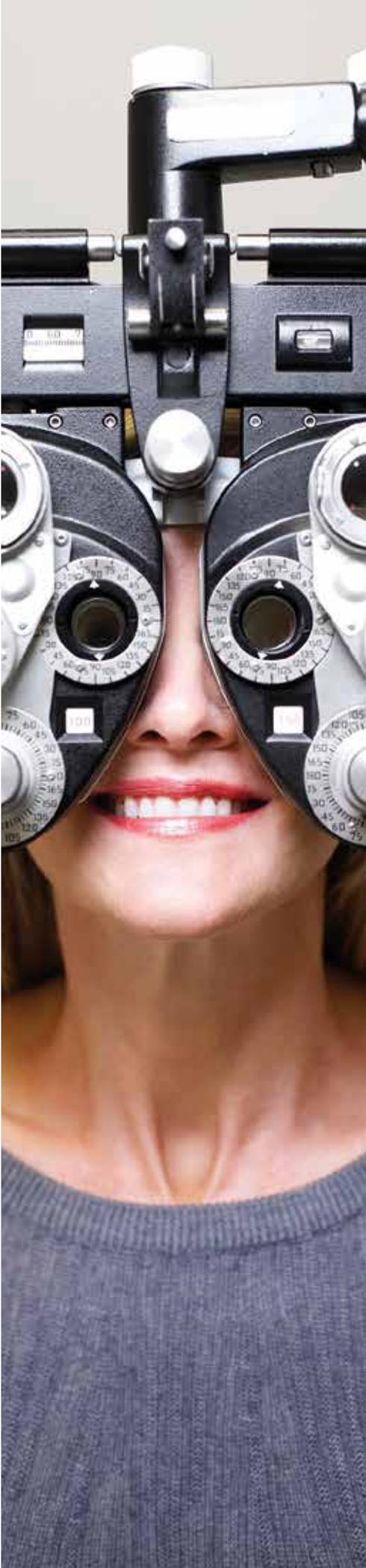
- Fumar o consumir tabaco.
- Beber demasiado alcohol y/o con mucha frecuencia.

Muchos problemas de salud no presentan ningún síntoma al principio, en algunas ocasiones, durante un tiempo. Si no se ha realizado un chequeo/examen físico este año, llame a su doctor hoy y programe una cita.

Es importante que acuda al doctor una vez por año, incluso si no se siente mal. El doctor puede ayudarlo con lo siguiente:

- Prevenir problemas de salud comunes en los hombres, como:
 - Cardiopatía que desemboca en un infarto de miocardio.
 - Colesterol alto.
 - Presión arterial alta.
 - Diabetes.
 - Cáncer de próstata.
 - Disfunción eréctil.
- Problemas de humor y del comportamiento, como ansiedad y depresión.
- Alimentarse de manera más saludable.
- Crear un plan de ejercicios que usted disfrute.
- Dejar el tabaco u otras sustancias.





Look your best, see your best

Healthy Blue vision services

As people age, eye and vision problems become more and more common. That's why it's so important to get regular screenings and treatments when you need them.

For adults, we cover these once a year:

- An eye exam
- Glasses (frames and lenses)
- \$40 allowance toward the cost of nonstandard glasses



Kids/youth ages 0-20 can get eye care and vision services as needed. Certain limits apply. Preapproval may be needed.

To find an eye doctor, call our vendor, Superior Vision, at 1-800-787-3157 (TTY 1-800-735-2258) Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m.

Disfrute de una mejor mirada con una visión mejorada

Servicios de la vista de Healthy Blue

A medida que las personas envejecen, los problemas de la vista y de los ojos son cada vez más frecuentes. Por eso es muy importante realizarse exámenes de detección a menudo y recibir tratamientos cuando es necesario.

Cubrimos lo siguiente una vez al año para los adultos:

- Examen de la vista
- Anteojos (marcos y cristales)
- Asignación de \$40 para el costo de anteojos no estándares

Los niños y jóvenes de 0 a 20 años pueden recibir cuidado y servicios de la vista según sean necesarios. Se aplican ciertos límites. Es posible que se necesite una aprobación previa.

Para buscar un oftalmólogo, llame a nuestro proveedor, Superior Vision, al 1-800-787-3157 (TTY 1-800-735-2258) de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

Colon cancer awareness

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), colon cancer is the third most common form of cancer. Sadly, over 50,000 people die from it every year.

You're at a higher risk of colon cancer if you:

- Are age 50 or older.
- Have an inflammatory bowel disease (Crohn's or ulcerative colitis).
- Have a family member who has had colon cancer and/or polyps.
- Don't get regular exercise.
- Are overweight.
- Eat a diet that is:
 - Low in fruits, veggies and fiber.
 - High-fat.
- Use tobacco or drink alcohol.

You can reduce your risk of colon cancer:

- Get regular screenings:
 - For people age 50 and older, your doctor may recommend screening every 10 years.
 - For people with a high risk of getting colon cancer, your doctor may recommend screening more often.
 - Screening may be done via standard colonoscopy, blood tests or other tests.
- Eat a healthy diet:
 - Fill half your plate with a variety of colorful fruits and veggies.
 - Eat high-fiber, whole-grain foods, such as brown rice, quinoa, oats, etc.
 - Limit high-animal-fat foods such as milk, butter, cheese, lard, etc.
- Quit smoking or using tobacco.
- Limit alcohol — no more than 1-4 drinks on occasion.



If you're at risk for colon cancer, you may need a colon cancer screening. Call one of these doctors and schedule a visit:

- Your PCP
- Your gastroenterologist (GI)



Conciencia sobre el cáncer de colon

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el cáncer de colon es el tercer tipo de cáncer más frecuente. Lamentablemente, más de 50,000 personas mueren por esta enfermedad cada año.

Usted tiene mayor riesgo de padecer cáncer de colon si:

- Tiene 50 años o más.
- Tiene una enfermedad intestinal inflamatoria (enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa).
- Tiene antecedentes familiares de cáncer de colon o pólipos.
- No se ejercita con regularidad.
- Tiene sobrepeso.
- Sigue una dieta que es:
 - Baja en frutas, vegetales y fibra.
 - Alta en grasas.
- Consume tabaco o toma alcohol.

Usted puede reducir el riesgo de cáncer de colon:

- Realícese exámenes de detección regularmente:
 - Si tiene 50 años o más, su doctor puede recomendarle un examen de detección cada 10 años.
 - Si tiene un alto riesgo de contraer cáncer de colon, su doctor puede recomendarle un examen de detección con más frecuencia.
 - Los exámenes de detección pueden realizarse con una colonoscopia estándar, análisis de sangre u otros estudios.
- Siga una dieta saludable:
 - Llene la mitad de su plato con una variedad de frutas y vegetales coloridos.
 - Ingiera alimentos integrales altos en fibra, como arroz integral, quínoa, avena, etc.
 - Reduzca los alimentos altos en grasa de origen animal como leche, manteca, queso, manteca de cerdo, etc.
- Deje de fumar o de consumir tabaco.
- Reduzca el consumo de alcohol — no más de 1 a 4 vasos de vez en cuando.



Si tiene riesgo de padecer cáncer de colon, es posible que deba realizarse un examen de detección. Llame a uno de estos doctores y programe una visita:

- Su PCP
- Su gastroenterólogo (GI)



Your teen is growing up so fast Remember to check up on their health.

Yearly doctor visits are important — even when you're not sick. Checkups can help your teen's doctor:

- Check their growth and development.
- Catch problems early, often when they're easier to treat.
- Control or even prevent certain health issues.



Depending on their age and gender, teens may get some of the screenings listed below:

- Height, weight and body mass index (BMI) check
- Blood pressure screening
- Heart rate check
- Vision screening and eye exam
- Physical exam
- Mental and behavioral health screening
- Blood tests



If your teen hasn't had a checkup this year, call the doctor's office today and make an appointment.

Los adolescentes crecen tan rápido Recuerde controlar su salud.

Las visitas anuales al doctor son importantes — incluso si no tiene ninguna enfermedad. Los chequeos pueden ayudar al doctor de su hijo/a adolescente a hacer lo siguiente:

- Controlar su crecimiento y desarrollo.
- Detectar los problemas de forma temprana, cuando, por lo general, son más fáciles de tratar.
- Controlar e incluso prevenir determinados problemas de salud.



Según la edad y el sexo, los adolescentes podrían realizarse algunos de los exámenes de detección que se indican a continuación:

- Medición de altura, peso e índice de masa corporal (IMC)
- Examen de detección de la presión arterial
- Medición de la frecuencia cardíaca
- Examen de detección de la vista y examen ocular
- Examen físico
- Examen de detección de problemas mentales y de salud del comportamiento
- Análisis de sangre



Si su hijo/a adolescente aún no se ha realizado un chequeo este año, llame al consultorio del doctor y programe una cita.

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 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 almost any health needs. They can treat and help diagnose almost anything. 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 and/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).
- And more.

You can find and change PCPs:
Online

Visit www.myhealthybluelia.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 **1-844-521-6941 (TTY 711)**

Monday through Friday 7 a.m. to 7 p.m.

Elija su doctor de cabecera

Para obtener el mejor cuidado de la salud, primero hay que comenzar con encontrar un doctor de su agrado y de confianza. Luego, puede elegirlo como su PCP.



Contar con un PCP es importante porque:

Es su fuente de salud de una única parada — su PCP debe ser la primera persona a la que acude por prácticamente todos los asuntos de salud. Pueden tratar y diagnosticar casi todo. De no ser así, lo referirá al especialista adecuado.

Conoce toda su historia clínica — con los años, llegará a conocerlo a usted, sus preferencias y su historia clínica. Puede ayudarlo a asegurarse de que se realice los exámenes de detección a menudo y de que reciba tratamientos efectivos adecuados para usted y su estilo de vida.

Lleva un seguimiento de su cuidado de la salud — cuando consulta a más de un doctor, su PCP puede ayudarlo a evitar cosas como:

- Interacciones entre medicamentos o sobredosis.
- Realizarse demasiados análisis, los mismos análisis o análisis que no necesita.

A su disposición, incluso cuando no tiene ninguna enfermedad — su PCP puede ayudarlo a alimentarse mejor, adelgazar, dejar de fumar o consumir otras sustancias, controlar el estrés y mucho más.

Puede obtener una cita más rápido — cuando haya encontrado a su PCP y haya tenido su primera consulta, es más fácil obtener una cita antes. Además, cuando se encuentra en el consultorio, pasa menos tiempo respondiendo preguntas sobre su salud y completando más documentos.

Siempre y cuando acepte su seguro, su PCP puede ser un:

- Doctor de familia.
- Enfermero practicante.
- Auxiliar médico.
- Pediatra (para los niños).
- Obstetra/ginecólogo (para las mujeres).
- Geriatra (para adultos mayores).
- Y otros.

Puede buscar y cambiar de PCP:

En línea

Visite www.myhealthybluela.com.

Haga clic en **Find a Doctor** (Encontrar un doctor).

Inicie sesión en (o cree) su cuenta protegida y siga las instrucciones en la pantalla para cambiar de PCP.

Por teléfono

Llame al **1-844-521-6941 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.





Healthy Blue

P.O. Box 62509
Virginia Beach, VA 23466-2509

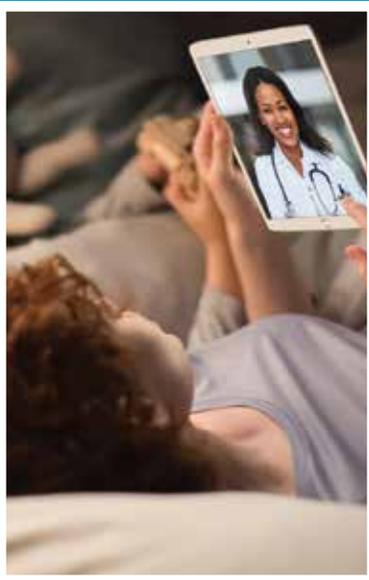
My Health Mi salud

My Health is published by Healthy Blue to give information. It is not a way to give personal medical advice. Get medical advice directly from your physician. ©2019

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 para brindar información. No pretende dar consejos médicos personales. Pida recomendaciones médicas directamente a su médico. ©2019

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



Can't get to your doctor?

Visit a doctor 24/7 through live video using LiveHealth Online. All you need is your smartphone, tablet or computer. Sign up for free today at livehealthonline.com.

¿No se puede comunicar con su doctor?

Consulte a un doctor las 24 horas del día, los siete días de la semana con LiveHealth Online mediante una comunicación por video en vivo. Solo necesita un teléfono inteligente, una tableta o una computadora. Inscríbese gratis hoy mismo en livehealthonline.com.