



Healthy Blue

My Health Mi salud

www.myhealthybluela.com

Summer 2020
Verano de 2020

Inside: Free
telehealth services
with LiveHealth Online
Dentro: Servicios de
telesalud gratuitos con
LiveHealth Online

Committed to Mom's whole health

Sometimes after you have a baby, something just feels off. You may have postpartum depression. **Don't worry — it's very common, and you don't have to suffer alone.**



With postpartum depression, you may have or feel:



Sad, depressed or anxious.



Little-to-no interest in normal, daily activities.



Tired, low on energy, sleeping more than usual or having trouble sleeping.



Weight loss or no appetite.



Guilty for little or no reason.

Hopelessness.

Low self-worth.

Thoughts of hurting yourself or others.

Treatment may include:

- Prescription medicine, such as antidepressants or hormone therapy.
- Talk therapy with a psychiatrist, psychologist or support group.



Talk to your doctor

about any symptoms that last longer than **two weeks**. They may screen you for postpartum depression.

If you feel like hurting yourself or others,

call 911

or go to the nearest hospital right away.





Comprometidos con la salud integral de la mamá

Algunas veces después de tener un bebé, algo se siente fuera de lugar. Tal vez pueda tener depresión posparto. **No se preocupe, es muy común y no tiene que sufrir sola.**

Con la depresión posparto, puede tener o sentirse:



 Triste, deprimida o ansiosa.

 Poco a ningún interés por las actividades diarias y normales.

 Cansada, con poca energía, duerme más de lo usual o tiene problemas para dormir.

Pérdida de peso o falta de apetito.

Culpable por poca o ninguna razón.

Desesperanza.

Baja autoestima.

Pensamientos de hacerse daño a usted misma o a otras personas.

El tratamiento puede incluir:

- Medicamentos recetados, tales como antidepresivos o terapia de hormonas.



- Terapia conversacional con un psiquiatra, psicólogo o grupo de apoyo.



Hable con su doctor sobre cualquier síntoma que dure más de **dos semanas**. Este puede examinarla para detectar depresión posparto.

Si siente que se está haciendo daño a sí misma o a otros,

llame al 911 o acuda inmediatamente al hospital más cercano.



Coping with stress for parents and teens

Managing your mental health during times of crisis is not easy. But taking care of yourself and the people closest to you can make a big difference.



Knowing you're stressed is half the battle.

Signs of stress:

- Mood swings
- Quick temper or feeling overemotional, which can cause problems with family, friends or those you work with
- Anxiety, such as fear or worry
- Feeling detached, or avoiding problems and decision making
- Trouble sleeping, or sleeping too much
- Stomach pain, nausea, or having little-to-no hunger
- High blood pressure, which can make you feel like your heart is beating fast or breathing fast
- Finding unhealthy ways to feel good, like overeating, drinking too much alcohol or using drugs

Other signs of teen stress:

- Headaches, stomachaches or generally feeling sick
- Slipping grades
- Avoiding friends or fun activities
- Changes in behavior, in a bad way
- Trouble paying attention

Three steps for less stress:

1. Care for your mind

- Talk about it when you feel like talking. Talk about something else when you don't.
- Connect with friends, family or support groups. If it's not possible in person, try calls, texts or video chats.
- Avoid big or life-changing decisions, if you can.
- Try something spiritual, like yoga, deep breathing or meditation.

2. Care for your body

- Eat healthy.
- Get enough sleep.
- Exercise every day.
- Avoid alcohol, drugs or taking any risks.



3. Care for your day

- Have everyone in the family make a daily schedule. Try to include some daily family time, like cooking together, family meals or playing a game.
- Do positive things that you enjoy, or learn or try something new. If you can do it as a family, even better!
- Limit the negative — Keep most of your attention on positive news, social media, relationships and more.

If the stress is disrupting your or your teen's life, you can get help from:

- Your or their primary care provider (PCP).
- A specialist, like a counselor, psychiatrist or psychologist.
- A community mental health center.

As long as they accept your insurance, you don't need a referral.

We also have a 24-hour Behavioral Health Crisis Line. Call 1-844-812-2280 (TTY 711).

Afrontar el estrés para padres y adolescentes



No es fácil tener el control de su salud mental durante tiempos de crisis. Pero, cuidar de usted mismo y de las personas más cercanas a usted puede marcar una gran diferencia.

Saber que está estresado es la mitad de la batalla.

Señales de estrés:

- Cambios en el estado de ánimo
- Temperamental o superemotivo, lo que puede ocasionar problemas con familiares, amigos o sus compañeros de trabajo
- Ansiedad, tal como miedo o preocupación
- Sentirse desapegado o evitar problemas y tomar decisiones
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Dolor estomacal, náuseas o tener poca o ninguna hambre
- Presión arterial alta, lo que puede hacer que sienta que su corazón está latiendo rápido o respirando rápido
- Encontrar formas poco saludables de sentirse bien, como comer en exceso, beber demasiado alcohol o consumir drogas

Otras señales de estrés en los adolescentes:

- Dolores de cabeza, dolores estomacales o malestar general
- Bajas calificaciones
- Evitar amigos o actividades divertidas
- Cambios de comportamiento, de mala manera
- Dificultad para prestar atención

Tres pasos para reducir el estrés:

1. Cuidar de su mente

- Hable sobre esto cuando tenga ganas de hablar. Hable sobre algo más cuando no las tenga.
- Conéctese con amigos, familiares o grupos de apoyo. Si no es posible en persona, pruebe llamadas, mensajes de texto o chats en video.
- Evite tomar decisiones grandes o trascendentales, si puede.
- Intente algo espiritual, como yoga, respiración profunda o meditación.

2. Cuidar de su cuerpo

- Coma saludablemente.
- Duerma suficiente tiempo.
- Haga ejercicios todos los días.
- Evite el alcohol, las drogas o tomar algún riesgo.



3. Cuidar de su día

- Haga que todos en la familia preparen un horario diario. Trate de incluir algo de tiempo diario en familia, como cocinar juntos, comidas familiares o hacer un juego.
- Haga cosas positivas que disfrute, o aprenda o trate de hacer algo nuevo. Si puede hacerlo en familia, ¡aún mejor!
- Limite las cosas negativas: Mantenga la mayor parte de su atención en noticias positivas, redes sociales, relaciones y más.

Si el estrés está interrumpiendo su vida o la de su hijo adolescente, puede obtener ayuda de:

- Su proveedor de cuidado primario (PCP) o el de su hijo.
- Un especialista, como un consejero, psiquiatra o psicólogo.
- Un centro comunitario de salud mental.

Siempre y cuando acepten su seguro, usted no necesita un referido.

También tiene una 24-hour Behavioral Health Crisis Line (Línea de crisis de salud del comportamiento de 24 horas). Llame al 1-844-812-2280 (TTY 711).

Check your child's health status **once every year**



Kids and teens grow and change so fast. It's important to check on their health, even when they're not sick.

Depending on their age and gender, their doctor may check things like:

-  Height, weight and body mass index (BMI)
-  Vision
-  Mental health and behaviors
-  Blood pressure
-  Heart and lungs
-  Physical exam, including reflexes and muscle strength
-  Blood tests, if needed

These visits can help the doctor:

- Check for normal growth and development.
- Catch problems early, often when they are easier to treat.
- Control or even prevent certain health conditions.



Call your child's PCP's office and ask when their last physical was done. Try to schedule one around the same time each year. Even if it's months in advance, it's OK to reserve the spot now. Make a reminder on your phone, or with a note on the fridge.

Verifique el estado de salud de su hijo **una vez al año**



Los niños y los adolescentes crecen y cambian muy rápido. Es importante verificar su salud, incluso cuando no están enfermos.

Dependiendo de su edad y sexo, su doctor puede verificar cosas como:

-  Estatura, peso e índice de masa corporal (IMC)
-  Vista
-  Salud mental y comportamientos
-  Presión arterial
-  Corazón y pulmones
-  Examen físico, incluyendo reflejos y fortaleza muscular
-  Análisis de sangre, de ser necesario

Estas consultas pueden ayudar al doctor a:

- Verificar el crecimiento y desarrollo normales.
- Detectar problemas de manera temprana, a menudo cuando son más fáciles de tratar.
- Controlar o incluso prevenir ciertas condiciones de salud.



Llame al consultorio del PCP de su hijo y pregunte cuándo se realizó el último examen físico. Intente programar uno aproximadamente en la misma época cada año. Incluso si es con meses de anticipación, está bien reservar el espacio ahora. Ingrese un recordatorio en su teléfono o coloque una nota en el refrigerador.

Get healthier, one bite at a time

Tips for life-long healthy eating:



Eat colorful fruits and veggies — At every meal, half the food on your plate should be veggies and/or fruits (fresh or frozen is best). If you're not sure where to start, try different frozen mixed veggie packs.



Avoid processed foods — such as microwave meals and snacks that come in colorful wrappers or boxes.



Limit breads and pastas to a smaller part of the meal. You can also try mixing veggies into pastas.



Avoid processed meat — things that have been salted, cured, smoked, dried or canned, like sausage/hot dogs, ham/bacon, lunch/deli meats, corned beef and beef jerky, etc.



Avoid fried foods — Try meats seasoned with herbs and spices instead of breading. Cook by sautéing, grilling or baking, instead.



Eat less sugar — Buy fewer sugary snacks, desserts and cereals. Try snacking on fruit, berries or nuts.



Drink less sugar — Drink lots of water. Limit juice, soda, etc. to one small glass per day.



Eat less salt — Buy no-sodium or low-sodium groceries (especially sauces and canned goods).



Adjust portion sizes — Learn to eat until you feel satisfied (you no longer feel hungry). Do not eat until you feel full.



A healthy diet is about more than just fueling the body when you feel hungry. It's about helping you:

- Lose weight long-term.
- Have more energy.
- Live longer.
- Prevent a ton of chronic health problems, including diabetes, high blood pressure and high cholesterol that can lead to heart attack, stroke and more.

If you need help making changes, ask your PCP to help you set up a healthy meal plan.

Sea más saludable, un paso a la vez

Consejos para una alimentación saludable de por vida:



Coma frutas y vegetales coloridos: en cada comida, la mitad de los alimentos en su plato deben ser vegetales y/o frutas (frescas o congeladas es mejor). Si no está seguro de por dónde comenzar, pruebe diferentes paquetes de vegetales mixtos congelados.



Evite los alimentos procesados: como comidas y meriendas para microondas que vienen en envoltorios o cajas de colores.



Límite los panes y las pastas a una parte más pequeña de la comida. También puede intentar mezclar vegetales con pastas.



Evite la carne procesada: cosas que han sido saladas, curadas, ahumadas, secadas o enlatadas, como salchichas/perros calientes, jamón/tocino, fiambres, carne en conserva y carne seca, etc.



Evite los alimentos fritos: pruebe carnes sazonadas con hierbas y especias en lugar de empanizado. Cocine salteando, asando u horneando, en su lugar.



Coma menos azúcar: compre menos meriendas, postres y cereales azucarados. Intente merendar con frutas, bayas o nueces.



Tome menos azúcar: tome mucha agua. Límite los jugos, las gaseosas, etc. a un vaso pequeño por día.



Coma menos sal: compre alimentos sin sodio o bajos en sodio (especialmente salsas y productos enlatados).



Ajuste el tamaño de las porciones: aprenda a comer hasta que se sienta satisfecho (ya no sienta hambre). No coma hasta sentirse lleno.



Una dieta saludable es algo más que precisamente alimentar el cuerpo cuando tiene hambre. Se trata de ayudarlo a:

- Bajar de peso a largo plazo.
- Tener más energía.
- Vivir más tiempo.
- Prevenir un montón de problemas crónicos de salud, como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto que pueden causar ataques cardíacos, derrames cerebrales y más.

Si necesita ayuda para hacer cambios, pídale a su PCP que lo ayude a establecer un plan de alimentación saludable.

Controlling your sugar and diabetic A1c

It can be tough learning to keep your blood sugar under control. That's why testing your glucose level is so important — both at home and at the doctor's office. With an A1c test at the doctor's office, you can see a history of your sugar levels over the last three months. For most adults, the goal is to keep your A1c under 7%.

Three ways to control blood sugar and A1c results

1 Move more

Any activity you start can help your overall health. Try to:



- Find physical activities that you enjoy.
- Move every day.
- Start small, and work up to 30 minutes of daily exercise.
- Learn about exercises that you can do sitting down.

Take medicines

Start a routine for taking insulin or other medicine.



Take it at the same time(s) every day.

2

Eat healthy and:



- Eat around the same time each day.
- Start reading food labels to learn more about what's in the food you eat.
- Learn to make healthy foods (lean proteins, fruits, veggies and whole grains).
- Plan meals and snacks ahead of time.
- Keep a food diary that also tracks blood sugar levels. This can help you learn how different foods affect (or change) your blood sugar levels.

Cómo controlar su azúcar y su A1c diabético

Puede ser difícil aprender a mantener el azúcar en la sangre bajo control. Por eso es tan importante analizar su nivel de glucosa, tanto en casa como en el consultorio del doctor. Con un análisis de A1c en el consultorio del doctor, puede ver un historial de sus niveles de azúcar en los últimos tres meses. Para la mayoría de los adultos, el objetivo es mantener su A1c por debajo del 7%.

Tres formas de controlar los resultados de azúcar en la sangre y de A1c

1 Muévase más



Cualquier actividad que inicie puede ayudar a su salud en general. Intente:

- Encontrar actividades físicas que disfrute.
- Moverse todos los días.
- Comenzar con poco y hacer hasta 30 minutos de ejercicio diario.
- Aprender sobre ejercicios que puede hacer mientras está sentado.



Tome sus medicamentos

2

Comience una rutina para tomar insulina u otro medicamento. Tómelo a la(s) misma(s) hora(s) todos los días.

3

Coma saludablemente y:



- Coma alrededor de la misma hora todos los días.
- Comience a leer las etiquetas de los alimentos para averiguar más sobre lo que contienen los alimentos que ingiere.
- Aprenda a preparar alimentos saludables (proteínas magras, frutas, vegetales y granos integrales).
- Planifique las comidas y meriendas con anticipación.
- Mantenga un diario de los alimentos que también le dé seguimiento a los niveles de azúcar en la sangre. Esto puede ayudarle a aprender cómo afectan (o cambian) los diferentes alimentos sus niveles de azúcar en la sangre.

We need your help to stop fraud, waste and abuse!

Fraud is when someone intentionally lies to a health insurance company, Medicaid or Medicare to get money.

Waste is when someone overuses health services carelessly.

Abuse happens when best medical practices aren't followed, leading to expenses and treatments that aren't needed.



Protect your identity and your health benefits:

- If your member ID card is lost or stolen, report it to us right away.
- Report all suspected cases to **1-844-521-6941 (TTY 711)**.

Learn more about fraud, waste, abuse and what you can do by visiting our website at www.myhealthybluela.com. Select "Fraud, waste and abuse" from the "Get help" menu.

¡Necesitamos su ayuda para detener el fraude, el malgasto y el abuso!

Fraude es cuando alguien intencionalmente le miente a una compañía de seguro médico, Medicaid o Medicare para obtener dinero.

Derroche es cuando alguien abusa de los servicios de salud de manera irresponsable.

El **abuso** ocurre cuando no se siguen las mejores prácticas médicas, lo que lleva a gastos y tratamientos que no son necesarios.



Proteja su identidad y sus beneficios de salud:

- Si pierde o le roban su tarjeta de identificación de miembro, infórmenos inmediatamente.
- Informe todos los casos sospechosos al **1-844-521-6941 (TTY 711)**.

Obtenga más información sobre fraude, derroche, abuso y lo que puede hacer visitando nuestro sitio web en www.myhealthybluela.com. Seleccione "Fraud, waste and abuse (Fraude, derroche y abuso)" del menú "Get help (Obtener ayuda)".





Free telehealth services with LiveHealth Online

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. Note, LiveHealth Online should not replace having regular visits with your PCP.

Servicios de telesalud gratuitos con LiveHealth Online

¿No puede llegar al consultorio de su doctor? Tenga una consulta con un doctor 24/7 a través de video en vivo usando LiveHealth Online. Todo lo que necesita es su teléfono inteligente, tableta o computadora. Inscribase gratuitamente hoy en livehealthonline.com. Tenga en cuenta que, LiveHealth Online no debe reemplazar las consultas regulares con su PCP.

You can request a copy of the member handbook at any time by calling Member Services at 1-844-521-6941 (TTY 711) or visiting our website at www.myhealthybluela.com.

Puede solicitar una copia del manual del miembro en cualquier momento llamando a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 (TTY 711) o visite nuestro sitio web en www.myhealthybluela.com.

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)



Respond to eligibility letters

If you get a letter from the Louisiana Department of Health (LDH) asking for more information or for you to verify your income, respond as soon as possible.

If you don't, you may lose your benefits even if you are still eligible. You can mail, email or fax your documents to:

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

Fax: 1-877-523-2987

Email: MyMedicaid@la.gov

It's important to keep your address up to date with LDH, or you may miss important information about your benefits.



You can update your address online at **sspweb.lameds.la.gov** or call the Medicaid Customer Service Unit at 1-888-342-6207.

Responda a las cartas de elegibilidad

Si recibe una carta del Louisiana Department of Health (LDH) solicitando más información o para verificar sus ingresos, responda lo antes posible.

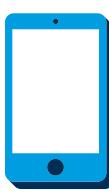
Si no lo hace, podría perder sus beneficios incluso si aún es elegible. Puede enviar sus documentos por correo postal, correo electrónico o fax a:

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

Fax: 1-877-523-2987

Correo electrónico: MyMedicaid@la.gov

Es importante mantener su dirección actualizada con el LDH, o podría perderse de recibir información importante sobre sus beneficios.



Puede actualizar su dirección en línea en **sspweb.lameds.la.gov** o llamar a la Unidad de Servicio de Atención al Cliente de Medicaid al 1-888-342-6207.

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. ©2020 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 publicada por Healthy Blue para brindar información. No es una manera de ofrecer consejos médicos personales. Reciba consejos médicos directamente de su médico. ©2020

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., un licenciatario 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 1-844-521-6941 (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 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.