



My Health Mi salud

Vol. 2, 2017

Inside: **Prepare now to stay healthy during flu season**

Adentro: **Prepárese ahora para conservar la salud durante la temporada de la gripe**

www.myhealthybluela.com

Diabetes eye care



Protect your eyesight by getting a dilated eye exam

A dilated eye exam can help protect you from eye diseases like diabetic retinopathy. It's the only way to know whether you have diabetic retinopathy, because there are no symptoms or pain in the early stages.

Who's at risk?

Anyone who has diabetes is at risk for diabetic retinopathy, which is caused by high blood sugar and can lead to vision loss and blindness. But a yearly dilated eye exam can help reduce your risk if found and treated early. The test is quick and painless.

If you have diabetes and haven't had a dilated eye exam in more than a year, call your provider today.

If you need help finding a provider or making an appointment, call Member Services at 1-844-521-6941 (TTY 711) from 8 a.m. to 8 p.m. Monday-Friday.

What are some other ways to protect against diabetic retinopathy?

Put a check beside the things you do or are willing to start doing:

- See your provider for regular checkups.
- Keep your blood sugar and blood pressure under control.
- Be more active.
- Eat healthier.
- Don't use tobacco products.



Member Services • 1-844-521-6941 (TTY 711) • 8 a.m.-8 p.m. Monday-Friday
24/7 NurseLine • 1-866-864-2544 (TTY 711)

Servicios al Miembro • 1-844-521-6941 (TTY 711) • de 8 a.m. a 8 p.m., lunes a viernes
Línea de enfermería de 24/7 • 1-866-864-2545 (TTY 711)

Atención de los ojos si tiene diabetes

Proteja su vista obteniendo un examen de los ojos con la pupila dilatada



Un examen de los ojos con la pupila dilatada puede ayudar a proteger contra enfermedades de los ojos como la retinopatía diabética. Es la única manera de saber si usted tiene retinopatía diabética porque no hay síntomas ni dolor en las primeras etapas.

¿Quién corre riesgo?

Cualquier persona que tiene diabetes corre riesgo de retinopatía diabética, la cual es causada por concentración elevada de azúcar en la sangre y puede conducir a la pérdida de la vista y ceguera. Pero un examen anual de los ojos con la pupila dilatada puede ayudar a reducir su riesgo si se detecta y trata a tiempo. La prueba es rápida y no duele.

¿Cuáles son algunas otras maneras de proteger contra la retinopatía diabética?

Marque las cosas que ya hace o que va a empezar a hacer:

- Acudir al doctor para chequeos regulares.
- Controlarse el azúcar en la sangre y la presión arterial.
- Hacer más actividad física.
- Comer más sanamente.
- No usar productos del tabaco.



Si tiene diabetes y aún no se ha hecho un examen de los ojos con la pupila dilatada, llame a su proveedor hoy mismo.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o hacer una cita, llame a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 (TTY 711) de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes.

Preventive care for healthy teens



Your teen is growing up fast. That's a good reason to make sure he or she sees the primary care provider (PCP) every year when they're not sick. This is called a wellness checkup.



During a wellness checkup, the PCP will give your teen a physical exam and look for health problems. The PCP may check:

- Height and weight.
- Blood pressure, cholesterol and blood sugar.
- Hearing and vision.
- Whether any shots are needed.

Your teen's PCP may talk to him or her about having a healthy lifestyle and school and social issues like peer pressure. This is also a chance for you to ask questions about your teen's health, or parenting or behavior issues.

What questions do you have?

You can write down any questions for your child's PCP here and take this with you to the well-child checkup.

Call your teen's PCP today to schedule a wellness checkup. Call Member Services at 1-844-521-6941 (TTY 711) from 8 a.m. to 8 p.m. Monday-Friday if you need help making an appointment or finding a provider near you.



Cuidado preventivo para adolescentes sanos

Su adolescente está creciendo rápidamente. Esa es una buena razón para asegurarse de que él o ella acuda a un proveedor de atención primaria (PCP) cada año cuando no esté enfermo. A esto se le llama un chequeo médico de rutina.

Durante el chequeo médico de rutina, el PCP le hará a su adolescente un examen físico y lo revisará por si tiene problemas de salud. El PCP podría revisar:

- Estatura y peso.
- Presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre.
- Audición y vista.
- Si necesita vacunas.

El PCP de su adolescente puede hablar con él o ella acerca de vivir un estilo de vida saludable, problemas de la escuela y problemas sociales como la presión de grupo. Este es un buen momento para que usted haga preguntas acerca de la salud de su adolescente o problemas de crianza o conducta.



¿Qué preguntas tiene?

Aquí puede anotar cualquier pregunta que tenga para el PCP de su hijo y luego llevar esto al chequeo médico infantil de rutina.

Llame al PCP de su adolescente hoy para hacer una cita para un chequeo médico de rutina. Llame a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 (TTY 711) de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes si necesita ayuda para hacer una cita o para encontrar un proveedor.

Prepare now to stay healthy during flu season

Influenza, also known as the flu, can make you feel terrible. But there are things you can do now to help keep the flu away.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends everyone 6 months and older, especially those at high risk of serious complications from the flu, get a flu shot every year. And if you're age 65 or older, the CDC suggests getting a pneumonia vaccine as well.

When should you get a flu shot?

Even though the flu season usually peaks in January or later, try to get a flu shot as soon as the vaccine becomes available — before the flu season even begins and reaches your community. This will give your body time to develop the antibodies needed to protect against the flu.

Where can you get a flu shot or more information?

- Your primary care provider (PCP) or case manager
- Any of our network pharmacies if you're age 18 or older
- Your local health department



Some basic tips:

Get a flu vaccine, or shot, each year.

Wash your hands often.

Stay away from people who have the flu.

Eat more foods like fruits and vegetables that can help protect you from the flu.

Drink more water.

Get more rest.



How active is the flu in your state or city?

Visit
[cdc.gov/flu/weekly](https://www.cdc.gov/flu/weekly)
for more details.

Prepárese ahora para conservar la salud durante la temporada de la gripe

La influenza, también conocida como la gripe, puede hacerlo sentirse muy mal. Pero hay ciertas cosas que puede hacer para no enfermarse de gripe.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todos, a partir de los 6 meses de edad, especialmente aquellos que corren un alto riesgo de complicaciones graves por la gripe, reciban la vacuna contra la gripe cada año. Y si tiene 65 o más años de edad, los CDC sugieren que también se ponga una vacuna contra la neumonía.

¿Cuándo debe vacunarse contra la gripe?

A pesar de que la temporada de gripe suele llegar a su máximo en enero o después, trate de vacunarse contra la gripe tan pronto como la vacuna esté disponible, antes de que la temporada de gripe empiece y llegue a su comunidad. Esto le dará tiempo a su cuerpo para desarrollar los anticuerpos necesarios para protegerse contra la gripe.

¿Dónde puede obtener una vacuna contra la gripe o más información?

- Su proveedor de atención primaria (PCP) o su administrador de casos
- Cualquiera de las farmacias de nuestra red si tiene 18 años o más de edad
- En el departamento de salud de su localidad



Algunos consejos básicos:

Vaya a que le pongan la vacuna contra la gripe cada año.

Lávese las manos con frecuencia.

Manténgase alejado de las personas que tengan resfriado o gripe.

Coma más alimentos como frutas y verduras que pueden ayudar a proteger de la gripe.

Beba más agua.

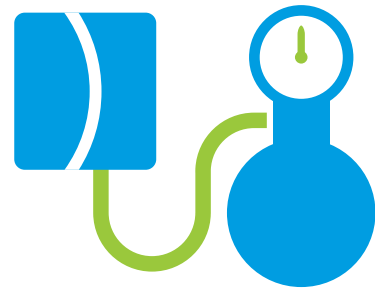
Descanse más.



¿Qué tan activa es la gripe en su estado o ciudad?

Visite
[cdc.gov/flu/weekly](https://www.cdc.gov/flu/weekly)
para obtener más detalles.

Controlling your blood pressure



As you may already know, going to your primary care provider (PCP) to have your blood pressure checked can help keep your heart healthy. Even if you feel healthy, it's a good idea to get your blood pressure checked at every PCP visit, because high blood pressure has no signs or symptoms. Many people don't even know they have it.

But the good news is you can take steps to help keep high blood pressure under control and reduce your risk for heart disease, stroke and other illnesses:

See your PCP yearly.

- Have your blood pressure checked at your yearly wellness exam.
-

Take all your blood pressure medications.

- Follow the directions on the label or as prescribed by your PCP.
-

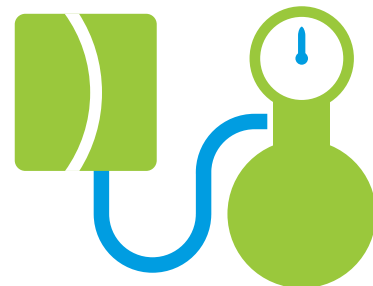
Practice healthy eating habits and exercise.

- Talk to your PCP about what diet and exercise plan is right for you.





Cómo controlarse la presión arterial



Como quizás ya sepa, acudir a su proveedor de atención primaria (PCP) para que le mida la presión arterial es una manera de ayudar a mantener sano su corazón. Aunque se sienta sano, es una buena idea que le tomen la presión arterial en cada consulta con el PCP, porque la presión arterial alta no tiene signos ni síntomas. Mucha gente no sabe que la tiene.

Pero lo bueno es que puede tomar medidas para ayudar a mantener la presión arterial alta bajo control y reducir su riesgo de enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otras enfermedades:

Acuda a su PCP anualmente.

- Pida que le tomen la presión arterial en su chequeo anual de rutina.

Tómese todos sus medicamentos para la hipertensión.

- Siga las indicaciones de la etiqueta o las indicaciones de su PCP.

Practique buenos hábitos alimenticios y haga ejercicio.

- Consulte a su PCP sobre el plan de ejercicio y la dieta apropiada para usted.

Making decisions on care and services

Sometimes we need to make decisions about how we cover care and services. This is called Utilization Management (UM). Our UM process is based on the standards of the National Committee for Quality Assurance (NCQA). All UM decisions are based on medical needs and current benefits only. We do this for the best possible health outcomes for our members. We also don't tell or encourage providers to underuse services. And we don't create barriers to getting healthcare. Providers do not get any reward for limiting or denying care. And when we decide to hire, promote or fire providers or staff, we don't base it on that they might, or we think they might deny or would be likely to deny benefits.

Access to UM staff

Some services and benefits need prior authorization. This means your doctor must ask Healthy Blue to approve them. Healthy Blue has a utilization review team that looks at approval requests. You or your doctor can ask for a review if Healthy Blue says it won't pay for the care. Healthy Blue will let you and your doctor know after we get the request. If you have questions about an approval request or a denial you received, call Member Services at 1-844-521-6941 (TTY 711) from 8 a.m. to 8 p.m. Monday through Friday. A member of our Utilization Review team can speak to you.



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.

La toma de decisiones sobre atención médica y servicios

A veces debemos tomar decisiones acerca de cómo cubrimos los cuidados y los servicios. A esto se le llama Administración de la utilización (en inglés se abrevia UM). Nuestro proceso de UM se basa en las normas de la Comisión Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Todas las decisiones de la UM se basan solamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto lo hacemos para que nuestros miembros obtengan los mejores resultados posibles de salud. Tampoco pedimos ni alentamos a los proveedores de servicios que utilicen menos servicios. Y no creamos barreras para la obtención de servicios de atención médica. Los proveedores no reciben ninguna recompensa por limitar o negar atención médica. Y cuando decidimos contratar, ascender o despedir a proveedores o personal, no lo hacemos pensando en que podrían negar o probablemente negarían los beneficios.



Acceso al personal de la UM

Algunos servicios y beneficios requieren autorización previa. Esto significa que su doctor debe pedirle a Healthy Blue que los apruebe. Healthy Blue cuenta con un equipo de revisión de la utilización que examina las solicitudes de aprobación. Usted o su doctor puede solicitar una revisión si Healthy Blue dice que no pagará la atención médica. Healthy Blue informará usted y a su doctor después de recibir la solicitud. Si tiene preguntas acerca de una solicitud de aprobación o negación que recibió, llame a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 (TTY 711) de 8 a.m. a 8 p.m., horario local, de lunes a viernes. Puede hablar con un miembro de nuestro equipo de revisión de la utilización.

If you, or someone you're helping, has questions about Healthy Blue, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-844-521-6941 (TTY 711).

ENGLISH

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Healthy Blue, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-844-521-6941 (TTY 711).

SPANISH

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Healthy Blue, vous pouvez recevoir de l'aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-844-521-6941 (TTY 711).

FRENCH

Nếu quý vị, hoặc ai đó quý vị đang trợ giúp, có câu hỏi về Healthy Blue, quý vị có quyền được trợ giúp và nhận thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để nói chuyện với thông dịch viên, hãy gọi 1-844-521-6941 (TTY 711).

VIETNAMESE

如果您或您幫助的人有關於 Healthy Blue 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 1-844-521-6941 (TTY 711)。

CHINESE

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول Healthy Blue، فيحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك الأم بشكل مجاني. للتحدث إلى مترجم، اتصل على 1-844-521-6941 (TTY 711).

ARABIC

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Healthy Blue, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-844-521-6941 (TTY 711).

TAGALOG

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Healthy Blue 에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면, 1-844-521-6941 (TTY 711)로 전화하십시오.

KOREAN

Se você ou alguém a quem está a ajudar tiver alguma questão sobre Healthy Blue, tem o direito de receber ajuda e informações no seu idioma sem quaisquer custos. Para falar com um intérprete, contacte 1-844-521-6941 (TTY 711).

PORTUGUESE

ຖ້າທ່ານ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານກຳລັງໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່ມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບ Healthy Blue, ທ່ານມີສິດຂໍເອົາການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຂໍ້ມູນເປັນພາສາຂອງທ່ານໄດ້ ໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ. ເພື່ອລົມກັບຜູ້ແປພາສາ, ໃຫ້ໂທຫາ 1-844-521-6941 (TTY 711).

LAOTIAN

ご自身またはサポートしている相手の方が Healthy Blue についてご質問がある場合は、お使いの言語で無償のサポートおよび情報を受けることができます。通訳へのご連絡は、1-844-521-6941 (TTY 711) までお電話ください。

JAPANESE

اگر آپ، یا جس کسی کی آپ مدد کر رہے ہیں، ان کے پاس Healthy Blue کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ کو تعاون حاصل کرنے اور کسی بھی قیمت پر معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ ایک مترجم سے بات چیت کرنے کے لئے، کال کریں 1-844-521-6941 (TTY 711)۔

URDU

Wenn Sie selbst oder jemand, den Sie unterstützen, Fragen zu Healthy Blue hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Wenn Sie mit einem Dolmetscher sprechen möchten, rufen Sie diese Nummer an: 1-844-521-6941 (TTY 711).

GERMAN

اگر شما یا کسی کہ بہ او کمک میکنید در مورد Healthy Blue سوالی داشتید، این حق را دارید کہ کمک و اطلاعات را بہ زبان خود و بہ صورت رایگان دریافت کنید. برای صحبت کردن با یک مترجم، با 1-844-521-6941 (TTY 711) تماس بگیرید.

PERSIAN

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Healthy Blue, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-844-521-6941 (TTY 711).

RUSSIAN

หากคุณหรือผู้ที่คุณกำลังให้ความช่วยเหลือมีคำถามเกี่ยวกับ Healthy Blue คุณมีสิทธิที่จะขอรับความช่วยเหลือและรับข้อมูลในภาษาของคุณโดยไม่มีค่าใช้จ่าย หากต้องการพูดคุยกับล่าม โปรดโทรศัพท์มาที่ 1-844-521-6941 (TTY 711)

THAI



Healthy Blue

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. ©2017. All rights reserved. Printed in the USA. 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 fines de proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2017. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

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

Our notice of privacy practices

This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Healthy Blue. It also tells you how to access this information. The notice follows the privacy regulations set by the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA). If you would like a copy of our Notice of Privacy Practices, please call Member Services at the phone number listed on your ID card or go online to www.myhealthybluela.com.

Nuestro aviso de prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Healthy Blue puede utilizar y divulgar la información médica de usted. También explica cómo puede usted tener acceso a esa información. El aviso observa los reglamentos de privacidad dispuestos por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia de nuestro Aviso de prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro al número indicado en su tarjeta de identificación o visite www.myhealthybluela.com.