

My Health Mi salud

Vol. 2, 2018

Inside: **Managing stress and anxiety**

Adentro: **Cómo controlar el estrés y la ansiedad**

www.myhealthybluela.com

The health benefits of fruits and vegetables

Would you like to eat healthier?

You can start by adding more fruits and vegetables to your diet. These natural foods have some amazing health benefits. We've listed some of the main reasons you may want to give more fruits and vegetables a try. Put a check in the box next to the goals important to you:

- I want to lower my risk for heart disease, obesity and type 2 diabetes.
- I want to protect myself from certain types of cancer.
- I want to lower my blood pressure.
- I want to reach and maintain a healthy weight.
- I want to give my body important nutrients like potassium, dietary fiber, folate (folic acid), vitamin A and vitamin C.



How can I get in more fruits and veggies?

Try these helpful tips:

- At each meal, try to fill at least half your plate with nutrient-rich fruits and veggies.
- When snacking between meals, choose a piece of fresh fruit or veggies with dip.
- Make the salad the main course.

To learn more about which fruits and vegetables have certain benefits, you can go online to www.choosemyplate.gov.



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

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

Los beneficios de frutas y vegetales para la salud

¿Le gustaría comer alimentos más saludables?

Puede comenzar con agregar más frutas y vegetales a su dieta. Estos alimentos naturales tienen algunos beneficios fabulosos para la salud. Hemos hecho una lista de las razones principales por las cuales podría darle una oportunidad a las frutas y los vegetales.

Tilde la casilla de las metas importantes para usted:

- Quiero disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, obesidad y diabetes tipo 2.
- Quiero protegerme de ciertos tipos de cáncer.
- Quiero reducir mi presión arterial.
- Quiero alcanzar y mantener un peso saludable.
- Quiero darle a mi cuerpo nutrientes importantes como potasio, fibra dietética, folato (ácido fólico), vitamina A y vitamina C.

¿Cómo logro consumir más frutas y vegetales?



Intente con estos consejos útiles:

- En cada comida, intente llenar al menos la mitad de su plato con frutas y vegetales ricos en nutrientes.
- Cuando coma un aperitivo entre las comidas, elija una porción de fruta fresca o vegetales con una salsa.
- Haga que el plato principal sea una ensalada.

Para obtener más información sobre qué frutas y vegetales tienen ciertos beneficios, puede entrar al sitio web

www.choosemyplate.gov.





There's fun in choosing healthy foods!

Does your child enjoy playing online games? Would you like your child to learn more about healthy eating?

If so, Nourish Interactive may be the way to motivate your child into making nutritious food choices.

It's easy and fun for the whole family.

Just go online to www.myhealthybluela.com. Follow the path to Health and Wellness. Then click on the link to Nourish Interactive.

There, you'll find all sorts of tools, widgets and games for both parents and children.

Visit today and:

- Take the food label quiz
- Use the BMI calculator
- Play the Build-a-Meal game

It just might end the fight over feeding your kids fruits and vegetables.



Es divertido elegir alimentos saludables

¿Su hijo disfruta jugar juegos en línea? ¿Le gustaría que su hijo aprendiera más sobre una alimentación saludable?

Si la respuesta es sí, Nourish Interactive puede ser la manera de motivar a su hijo para elegir alimentos nutritivos.

Comer sano es fácil y divertido para toda la familia.

Solo visite el sitio www.myhealthybluela.com. Entre a la sección de salud y bienestar. Luego haga clic en el enlace de Nourish Interactive.

Ahí encontrará todo tipo de herramientas, dispositivos y juegos tanto para los padres como para los niños.

Visite el sitio hoy:

- Haga el test de las etiquetas de los alimentos
- Utilice la calculadora de BMI
- Juegue a Build-a-Meal (armar una comida)

Tal vez termine con la lucha de darle de comer frutas y vegetales a sus hijos.

Managing stress and anxiety

Everyone feels stressed or anxious sometimes. How can you deal with these feelings?



Stay connected to others.

Talking with someone can help you figure out ways to feel better or deal with a specific stressful event. Who can you talk to?

- Friend
- Parent
- Teacher
- Coach
- Guidance counselor
- Who else? _____



If you're not sure where to turn, call your local crisis intervention center or the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (8255).

Get active.

Trying a new activity can be a good way to handle your feelings and relieve stress. What activities could you try?

- Go for a walk
- Play sports
- Write a play or poem
- Play a musical instrument
- Join an after-school club or group
- Volunteer
- What else? _____

Take care of yourself.

Keeping your body healthy can make it easier to handle a tough time. Which of these could you try?

- Get enough sleep
- Eat right
- Exercise
- Keep a normal routine
- Avoid drugs and alcohol

Take some deep breaths.

It sounds simple, but breathing slowly and deeply can help your whole body relax.

Cómo controlar el estrés y la ansiedad

Todos nos sentimos estresados o ansiosos en algunas ocasiones. ¿Cómo puede lidiar con estos sentimientos?



Permanezca conectado con otros.

Hablar con alguien puede ayudarle a encontrar maneras de sentirse bien o afrontar un evento estresante específico. ¿Con quién puede hablar?

- Amigos
- Padres
- Profesores
- Entrenadores
- Orientadores
- ¿Quién más? _____

Si no sabe a quién acudir, comuníquese con el centro local de tratamiento ante crisis o con la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255).

Póngase en movimiento.

Probar una actividad nueva puede ser una buena manera de manejar las emociones y liberar estrés. ¿Qué actividades podría probar?

- Salir a caminar
- Hacer deportes
- Escribir obras de teatro o poemas
- Tocar un instrumento musical
- Unirse a un grupo o club extracurricular
- Ofrecerse como voluntario
- ¿Qué más? _____

Cúidese.

Si conserva la salud física, podrá sobrellevar las situaciones difíciles con más facilidad. ¿Cuál de las siguientes actividades podría probar?

- Dormir el tiempo suficiente
- Alimentarse bien
- Hacer actividad física
- Mantener una rutina normal
- Evitar las drogas y el alcohol



Respirar profundo.

Suena simple, pero respirar lenta y profundamente puede ayudar a que el cuerpo entero se relaje.

Wellness checkups are for the whole family

From birth through adulthood, wellness checkups can help you stay healthy. These checkups are visits to your primary care physician (PCP) when you're not sick. How often you see your PCP may depend on your age and whether you have any ongoing health conditions.



How to prepare for your PCP visit

When you see your PCP, most times you only have about 15 to 20 minutes to talk. Make them count:

- Have a list of questions or concerns you may have about your health ready to ask during your visit.
- Make a list of all the medicines you are taking and tell your PCP about them.

Follow your PCP's advice. Don't be afraid to ask questions or ask your PCP to clarify directions.

Is each member of your family up-to-date with their vaccines and checkups?

Put a check in the box next to the age of each member in your household. Then put a check in the box next to each of the listed services that person has received.

Birth to age 3:

- Well-child checkups (11 visits) to monitor growth and development
- Vaccines or immunizations to help protect against diseases like rotavirus, measles, mumps, chicken pox, pneumonia, hepatitis A, hepatitis B, influenza, polio, diphtheria, tetanus, pertussis and rubella
- Lead screenings to test for exposure at 12 and 24 months



Ages 3-10:

- Well-child checkups (once a year)
- Booster shots (extra doses of vaccines) needed to increase protection or catch-up vaccines that may have been missed

Ages 11-13:

- Well-child checkups (once a year)
- Booster shots and vaccines to protect against human papillomavirus (HPV), meningitis and the flu



Ages 14-18:

- Adolescent wellness checkups (once a year)
- Booster shots (extra doses of vaccines) needed to increase protection or catch-up vaccines that may have been missed
- Discussion about teen health topics and their changing minds and bodies

Age 18 and older:

- Wellness checkups (once a year)
- Screenings for high blood pressure, diabetes, cholesterol, body mass index (BMI), colon cancer, breast cancer (for women), cervical cancer (for women), osteoporosis (for women age 65 or older), prostate cancer (for men) and abdominal aortic aneurysm (for men age 65 or older)

Were there any boxes left unchecked?

If so, call your PCP today to make an appointment for a wellness checkup.

To see the most recent list of recommended vaccines and preventive health screenings and checkups by age, please visit the Centers for Disease Control and Prevention at [cdc.gov/prevention](https://www.cdc.gov/prevention).

Los chequeos de bienestar son para toda la familia

Desde el nacimiento hasta la edad adulta, los chequeos de bienestar pueden ayudarle a mantenerse sano. Estos chequeos son visitas a su proveedor de cuidado primario (PCP) cuando no está enfermo. La frecuencia con la que visite al PCP depende de su edad y de si tiene un problemas de salud.



Cómo prepararse para la visita con su PCP

Cuando ve a su PCP, la mayoría de las veces solo tiene alrededor de 15 a 20 minutos para hablar. Hágalos valer:

- Tenga una lista preparada de las preguntas o inquietudes sobre su salud para su visita.
- Haga una lista de todos los medicamentos que está tomando y cuénteles a su PCP sobre ellos.

Siga los consejos de su PCP. No dude en hacer preguntas ni en pedir a su PCP que aclare las instrucciones.

¿Cada integrante de su familia está al día con sus vacunas y chequeos?

Tilde la casilla al lado de la edad de cada integrante de su familia. Luego, tilde la casilla al lado de los servicios listados que esa persona recibió.

Desde el nacimiento hasta 3 años:

- Chequeos de niño sano (11 visitas) para controlar el crecimiento y el desarrollo
- Vacunas o inmunizaciones para ayudarlo a protegerse contra enfermedades como rotavirus, sarampión, paperas, varicela, neumonía, hepatitis A, hepatitis B, influenza, polio, difteria, tétanos, tos ferina y rubéola
- Pruebas de detección de plomo para analizar la exposición a los 12 y los 24 meses

De 3 a 10 años:

- Chequeos de niño sano (una vez al año)
- Vacunas de refuerzo (dosis de vacunas adicionales) necesarias para aumentar la protección o para ponerse al día con las vacunas faltantes



De 11 a 13 años:

- Chequeos de niño sano (una vez al año)
- Vacunas de refuerzo o vacunas para protegerse contra el virus del papiloma humano (HPV), meningitis e influenza



De 14 a 18 años:

- Chequeos de bienestar para adolescentes (una vez al año)
- Vacunas de refuerzo (dosis de vacunas adicionales) necesarias para aumentar la protección o para ponerse al día con las vacunas faltantes
- Charla sobre temas de salud en adolescentes y sus mentes y cuerpos en proceso de cambio

Mayor de 18 años:

- Chequeos de bienestar (una vez al año)
- Pruebas de detección de presión arterial alta, diabetes, colesterol, índice de masa corporal (BMI), cáncer de colon, cáncer de mama (para mujeres), cáncer de cuello uterino (para mujeres), osteoporosis (para mujeres mayores de 65 años), cáncer de próstata (para hombres) y aneurisma aórtico abdominal (para hombres mayores de 65 años)

¿Quedaron casillas sin tildar?

Si la respuesta es sí, llame a su PCP hoy para concertar una cita y hacerse un chequeo de bienestar.

Para ver una lista más reciente de vacunas y exámenes de detección preventivos recomendados y chequeos por edad, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [cdc.gov/prevention](https://www.cdc.gov/prevention).

Prenatal and postpartum care start with you

If you're pregnant, you may wonder what's next.

What kinds of tests will there be? And what if problems come up? The most important thing to remember is that you and your baby's care start with you.

Put a check beside each item you already do or will try.

- See my doctor as soon as I realize I may be pregnant
- Talk with my doctor about any questions I have
- Eat lots of fruits and vegetables
- Drink lots of water
- Don't use tobacco or drugs or drink alcohol
- Ask my doctor before taking any medicines
- Keep all my doctor appointments



During your prenatal visits, your doctor will see how you and your baby are developing.

After your baby arrives, your doctor will make sure your body is healing properly. This is called a postpartum checkup. It's also a good idea to keep eating healthy and getting plenty of rest.

Taking good care of yourself is one of the best things you can do while caring for your baby.



Los cuidados prenatales y de posparto comienzan con usted



Si está embarazada, es posible que se pregunte qué sigue ahora.

¿Qué tipo de análisis tiene que hacerse?
¿Qué sucede si surgen problemas?
Lo más importante que hay que recordar es que su cuidado y el de su bebé comienzan con usted.

Tilde la casilla al lado de cada ítem que ya realiza y de los que intentará.

- Visitar a mi doctor cuando crea que podría estar embarazada
- Hablar con mi doctor sobre cualquier pregunta que tenga
- Comer muchas frutas y vegetales
- Tomar mucha agua
- No consumir tabaco, drogas, ni alcohol
- Consultar con mi doctor antes de tomar algún medicamento
- Asistir a todas las citas con el doctor

Durante sus visitas prenatales, su doctor verá cómo está usted y cómo se está desarrollando su bebé.

Luego de que nazca el bebé, el doctor se asegurará de que su cuerpo se esté curando de manera adecuada. Esto se llama control posparto. Además, es una buena idea seguir comiendo saludable y descansar mucho.

Cuidarse es una de las mejores cosas que puede hacer mientras cuida de su bebé.



Spring into asthma control

Spring has arrived. Now is a good time to make sure you have all you need to keep your asthma under control.

What are your asthma triggers?

These are things that make your asthma worse, like dust, pollen, smoke and pet dander.

What medications are you taking to control your asthma?

If you need a prescription, call your doctor today.

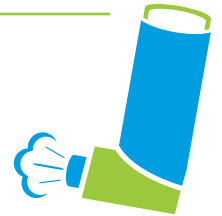
What is your asthma action plan?

An asthma action plan tells you what to do if you are having an asthma attack. If you don't have one, your doctor can help you create one just for you.

Who helps you keep your asthma under control?

Talk to your family and friends about your asthma and how to help you keep it under control. You can also take part in our asthma care management program by calling 1-888-830-4300.

Estación de control del asma



Llegó la primavera. Ahora es un buen momento para asegurarse de que tiene todo lo necesario para mantener al asma bajo control.

¿Cuáles son los desencadenantes del asma?

Son cosas que empeoran el asma, como el polvo, el polen, el humo, la caspa y el pelo de las mascotas.

¿Qué medicamentos toma para controlar el asma?

Si necesita una receta, llame a su doctor hoy mismo.

¿Cuál es su plan de acción para el asma?

Un plan de acción para el asma le indica qué debe hacer si tiene un ataque de asma. Si no tiene uno, su doctor puede ayudarlo a crear uno para usted.

¿Quién lo ayuda a mantener el asma bajo control?

Hable con sus familiares y amigos sobre el asma y cómo ayudarlo a mantenerlo controlado. También puede formar parte de nuestro programa de administración de cuidado de asma al llamar a 1-888-830-4300.



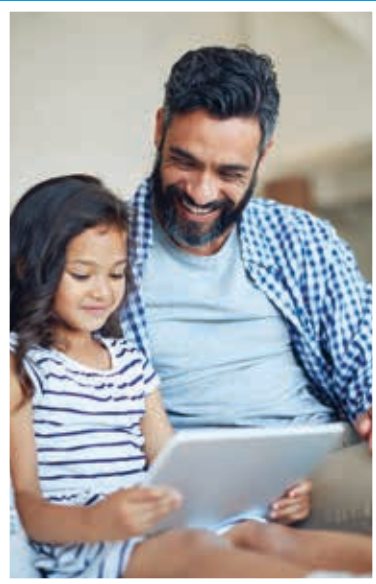
Healthy Blue

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. ©2018. 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 publicado por Healthy Blue para brindar información. No pretende dar consejos médicos personales. Pida asesoramiento directamente a su médico. ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.

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 health care, 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.