

My Health Mi salud

Vol. 2, 2019




Inside: **Type 2 diabetes awareness**

Adentro: **Concientización sobre la diabetes tipo 2**

www.myhealthybluela.com

Ready to weather the storm?

Hurricane season is here — from June through November. There are lots of ways to get prepared early — before people start flooding the stores.

Tips for now: 	Food supplies: 	Other supplies: 
<ul style="list-style-type: none"> • Get supplies in advance — enough to last the family 3-5 days. • Have a plan where to go or stay if you need to evacuate. • Google “know your zone” — enter your address and get familiar with evacuation routes. • Sign up for alerts through the national weather service. You can choose to get texts, emails or calls. 	<ul style="list-style-type: none"> • Water — a gallon for each person for each day • Cereal • Granola bars • Oats • Fruit that doesn't need refrigerating (bananas, apples, oranges, grapes, kiwi, etc.) • Bread • Peanut butter • Nuts • Canned soup, fruits, veggies, beans, pasta, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lighting — flashlight, candles, lighters and matches • First aid kit • Cleaning and hygiene — bleach, paper towels, trash bags, Ziploc bags, hand sanitizer, dish soap, baby wipes, toilet paper • Kitchen items — paper plates and cups, plastic utensils, manual can opener • Tools — pliers, knife, hammer, screwdriver, nails, screws, duct tape




If you or a family member takes prescription medicine, always keep track of how much you have left. You may be able to get a refill early if a storm is coming. If you need an early refill, call 1-844-521-6941 (TTY 711) and ask. They will tell you what to do.

If you have a case manager, they can also help with your medicines, durable medical equipment and more.

¿Listo para capear el temporal?

La temporada de huracanes está aquí — de junio a noviembre. Hay muchas maneras de prepararse por anticipado — antes de que la gente empiece a inundar las tiendas.



Consejos por ahora: 	Suministros de alimentos: 	Otros suministros: 
<ul style="list-style-type: none">• Obtenga suministros por adelantado — suficientes para toda la familia 3 a 5 días.• Tenga un plan para ir o quedarse si necesita evacuar.• “Conozca su zona” de Google — introduzca su dirección y familiarícese con las rutas de evacuación.• Inscríbase para recibir alertas a través del servicio meteorológico nacional. Puede elegir entre recibir mensajes de texto, correos electrónicos o llamadas.	<ul style="list-style-type: none">• Agua — un galón para cada persona por cada día• Cereales• Barras de granola• Avena• Fruta que no necesita refrigeración (bananas, manzanas, naranjas, uvas, kiwis, etc.)• Pan• Mantequilla de maní• Frutos secos• Sopa, frutas, verduras, frijoles, pasta, etc. en lata	<ul style="list-style-type: none">• Iluminación — linterna, velas, encendedores y fósforos• Botiquín de primeros auxilios• Limpieza e higiene — lavandina, toallas de papel, bolsas de basura, bolsas Ziploc, desinfectante de manos, lavavajillas, toallitas para bebés, papel higiénico• Artículos de cocina — platos y vasos de papel, utensilios de plástico, abrelatas manual• Herramientas — alicates, cuchillo, martillo, destornillador, clavos, tornillos, cinta adhesiva



Si usted o un familiar toma medicamentos recetados, siempre lleve un registro de cuánto le queda. Es posible que pueda obtener un resurtido anticipado si se aproxima una tormenta. Si necesita una resurtido anticipado, llame al 1-844-521-6941 (TTY 711) y pregunte. Le indicarán qué debe hacer.

Si tiene un administrador de casos, también puede ayudarlo con sus medicamentos, equipo médico duradero y más.



Get ready for back to school

Summer vacation is over. It's time for kids and teens to get back to school.

With that comes lots of changes to their routines and their health:

- **Well-child checkup** — most schools require a physical before being admitted back to school.
- **Shots** — school-age kids need more shots than adults. It's important that they get a flu shot every year. Depending on their age, they will also need vaccines to prevent many contagious diseases.
- **Sleep schedules** — time to start going to bed earlier. Keep in mind, kids need 8-10 hours of sleep or more every night.
- **School lunches** — talk to your child about choosing healthy foods and drinks at lunch. Choosing water instead of soda or juice, and including some fruits and veggies on their tray.

If your child hasn't had a checkup, call their doctor today and schedule the visit.



Prepárese para volver a la escuela

Las vacaciones de verano terminaron. Es hora de que los niños y adolescentes vuelvan a la escuela.

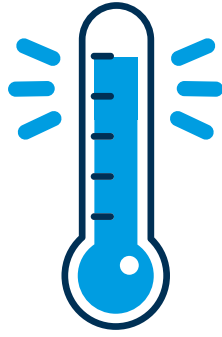
Con eso vienen muchos cambios en sus rutinas y en su salud:

- **Chequeo de niños sanos** — la mayoría de las escuelas requieren un examen físico antes de que se los admita de nuevo en la escuela.
- **Vacunas** — los niños en edad escolar necesitan más vacunas que los adultos. Es importante que se coloquen una vacuna contra la influenza todos los años. Dependiendo de su edad, también necesitarán vacunas para prevenir muchas enfermedades contagiosas.
- **Horarios de sueño** — hora de empezar a acostarse más temprano. Tenga en cuenta que los niños necesitan de 8 a 10 horas de sueño o más cada noche.
- **Almuerzos escolares** — hable con su hijo sobre la elección de alimentos y bebidas saludables en el almuerzo. Deben escoger agua en lugar de refrescos o jugos, e incluir algunas frutas y verduras en su bandeja.

Si su hijo no se ha realizado un chequeo, llame a su doctor hoy mismo y programe la visita.



Beat the heat



We all look forward to warm weather and fun in the sun. When it's hot outside, be extra careful to prevent overheating. It could lead to:

Heat exhaustion

When you sweat so much that your body loses too much water and salt.

Signs include:

- Heavy sweating
- Cool, moist, pale skin
- Headache and nausea
- Weakness, dizziness and even fainting
- Muscle cramps



Heat stroke

When your body temperature rises very quickly and you can't cool down. Your organs may start to fail.

Signs include:

- Red, hot, dry skin
- No sweating
- Very high blood pressure
- Fast pulse
- Headache and nausea
- Dizziness
- Confusion
- Fainting

Note: Babies, the elderly and people who are sick have a higher risk of heat exhaustion and heat stroke.



Heat stroke is an **emergency.**



1. Call 911 first for help.
2. Get indoors or to a cool, shady area.
3. Cool off with cool water — either a cool shower, wet washcloths, or even spraying with a garden hose.

7 tips to beat the heat this summer:

1

Drink water and lots of it — before you start to feel thirsty and throughout the day. Alcohol, caffeine and sugary drinks dehydrate you. For every one of these you drink, follow it up with at least one glass of water. If you don't like plain water, try adding a little lemon, lime or even watermelon.



Dress for summer. Wear light colored, loose-fitting and breathable clothing. Don't forget your wide-brimmed hat and sunglasses, too.

2

3

Wear sunscreen — SPF 30 or higher. And reapply after swimming or every 60-90 minutes.



Stay indoors when it's too hot. The hottest part of the day is normally from 12 p.m.-3 p.m. Wait until morning or evening (when it's cooler) to spend time outside.

4

5

Take breaks from the heat to cool off. Shade is your friend. You can also try going indoors for a bit. Take a break about once per hour. If you're flushed, sweating, etc., wait until symptoms go away before going back outside.



Take a fan outside. Oscillating (one that turns side-to-side) is best. And sit right beside it.

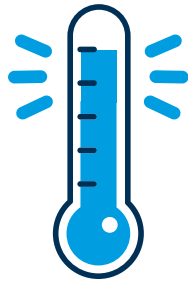
6

7

Never, never leave anyone in the car. Kids and pets should never, ever be left in a car. Without AC, the car will heat up at lightning-fast speed. Even just a few minutes in a hot car can lead to sickness or even death. It's also illegal in many states. Don't take the risk.



Combata el calor



Todos esperamos con interés el clima cálido y la diversión bajo el sol. Cuando haga calor afuera, tenga mucho cuidado para evitar el sobrecalentamiento. Podría llevar a lo siguiente:

Agotamiento por calor

Cuando suda tanto, su cuerpo pierde muchísima cantidad de agua y sal.

Las señales incluyen lo siguiente:

- Sudoración intensa
- Piel fría, húmeda y pálida
- Dolor de cabeza y náuseas
- Debilidad, mareos e incluso desmayos
- Calambres musculares



Golpe de calor

Cuando la temperatura del cuerpo sube muy rápidamente y no se puede enfriar. Los órganos pueden comenzar a fallar.

Las señales incluyen lo siguiente:

- Piel roja, caliente y seca
- Falta de sudoración
- Presión arterial muy alta
- Pulso rápido
- Dolor de cabeza y náuseas
- Mareos
- Confusión
- Desmayo

Nota: Los bebés, las personas mayores y las personas enfermas tienen un mayor riesgo de agotamiento por calor y de golpe de calor.



El golpe de calor es una emergencia.

1. Llame al 911 primero para pedir ayuda.
2. Entre a un lugar cerrado o a un área fresca y con sombra.



3. Luego, refréscase con agua fría — ya sea que se dé una ducha fría o se aplique paños húmedos, o incluso rocíese con una manguera de jardín.

7 consejos para combatir el calor este verano:



1

Beba mucha agua — antes de que empiece a sentir sed y durante todo el día. El alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas deshidratan. Por cada uno de estos que beba, siga con al menos un vaso de agua. Si no le gusta el agua pura, pruebe agregar un poco de limón, lima o incluso sandía.



Vístase para el verano. Use ropa de colores claros, suelta y transpirable. No olvide también su sombrero de ala ancha y sus anteojos de sol.

2

3

Use protector solar — SPF 30 o superior. Y vuelva a aplicar después de nadar o cada 60-90 minutos.



Quédese en lugares cerrados cuando haga demasiado calor. La parte más calurosa del día es normalmente de 12 p.m. a 3 p.m. Espere hasta la mañana o la noche (cuando esté más fresco) para pasar tiempo afuera.

4

5

Tome descansos del calor para refrescarse. La sombra es su amiga. También puede tratar de ir a lugares cerrados por un tiempo. Tome un descanso una vez por hora. Si está ruborizado, sudando, etc., espere a que los síntomas desaparezcan antes de volver a salir.

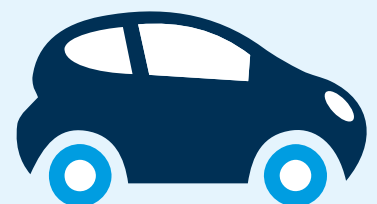


Lleve un ventilador afuera. Es mejor que oscile (uno que gire de lado a lado). Y siéntese a su lado.

6

7

Nunca, nunca deje a nadie en el automóvil. Nunca se debe dejar a los niños y a las mascotas en un automóvil. Sin aire acondicionado, el automóvil se calentará a una velocidad vertiginosa. Incluso unos pocos minutos en un automóvil caliente pueden conducir a una enfermedad o incluso a la muerte. También es ilegal en muchos estados. No se arriesgue.



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**.

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 miente intencionalmente a una compañía de seguros de salud, a Medicaid o a Medicare para obtener dinero.

Malgasto es cuando alguien usa los servicios de salud de manera excesiva e irresponsable.

El abuso se da cuando no se siguen las mejores prácticas médicas, lo que resulta en gastos y tratamientos innecesarios.



Proteja su identidad y sus beneficios de salud:

- Infórmenos de inmediato si pierde su tarjeta de identificación del miembro o si se la roban.
- Denuncie todos los casos sospechosos al **1-844-521-6941**.

Obtenga más información sobre fraude, malgasto, abuso y lo que puede hacer ingresando en nuestro sitio web: www.myhealthybluela.com. Seleccione "Fraude, malgasto y abuso" en el menú "Obtener ayuda".



Work out your heart health

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 1 in 4 people in the U.S. die from heart disease, including heart attacks. Some of the best things you can do to prevent a heart attack are getting regular exercise and eating healthy.

Here's what you need to know:

Get at least 2.5 hours of moderate exercise every week.

You can try:

- Walking
- Running or sprints
- Biking
- Swimming
- Dancing
- Jumping rope



Your doctor can help you make an exercise plan that you can handle and enjoy.

Fill half your plate with colorful fruits and veggies.

And eat less sugar, salt and unhealthy fat.

Here are some tips:

- Drink water instead of soda or other sugary drinks.
- Buy low-sodium or no-sodium foods.
- Cook with oil (like vegetable or canola) or water instead of butter.
- Cook more meals at home.
- Eat fewer processed foods (these often come in colorful boxes and wrappers).



Know the signs of a heart attack.

You may have:

- Pain in your jaw, neck, chest, back, arms or shoulder.
- Feeling that you may faint, including feeling lightheaded or weak.
- Shortness of breath.



If you have any signs of a heart attack, **call 911** or go to the nearest hospital right away.

Ejercite la salud cardíaca

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 1 de cada 4 personas en los EE. UU. muere de enfermedades cardíacas, que incluyen ataques cardíacos. Algunas de las mejores cosas que puede hacer para prevenir un ataque cardíaco son hacer ejercicio con regularidad y comer saludablemente.

Esto es lo que necesita saber:

Haga al menos 2.5 horas de ejercicio moderado cada semana.

Puede intentar lo siguiente:

- Caminar
- Correr
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Bailar
- Saltar la cuerda



Su doctor puede ayudarlo a hacer un plan de ejercicios que pueda manejar y disfrutar.

Llene la mitad de su plato con frutas y verduras de colores.

Y coma menos azúcar, sal y grasa no saludable. Estos son algunos consejos:

- Beba agua en lugar de refrescos u otras bebidas azucaradas.
- Compre alimentos bajos en sodio o sin sodio.
- Cocine con aceite (como vegetal o canola) o agua en lugar de mantequilla.
- Cocine más comidas en casa.
- Coma menos alimentos procesados (a menudo vienen en cajas y envoltorios de colores).

Conozca las señales de un ataque cardíaco.

Es posible que tenga:

- Dolor en la mandíbula, cuello, pecho, espalda, brazos u hombros.
- Sensación de que se puede desmayar, incluida la sensación de mareo o debilidad.
- Falta de aire.



Si tiene señales de un ataque cardíaco, **llame al 911** o acuda al hospital más cercano de inmediato.

Type 2 diabetes awareness



Diabetes is a serious, lifelong condition that can be fatal. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), it's the seventh leading cause of death in the U.S. And what's worse — over half of people with diabetes don't even know they have it.

What happens with diabetes?

When we eat sugar, our body releases a hormone called insulin. Insulin helps turn sugar into energy. Without it, sugar (called glucose) builds up in your blood. Sugar eventually leaves the body through our urine, but not fast enough.

Having high blood sugar will damage other parts of your body:

- Heart
- Kidneys
- Eyes



- Feet
- And more



Living well with diabetes:

- **Monitor blood sugar** — ask your doctor about your ideal blood sugar range and write it down. Test your sugar daily at home. Your doctor should check it in their office, too.
- **Take medicines** and get refills on time.
- **Eat healthy** — at the same times each day. Plan meals and snacks. Keep a food journal of the food you eat, what time and your blood sugar levels after. Keep track of how different foods affect your sugar levels.
- **Exercise daily.**
- **Get checkups at least once a year** — they'll check your blood sugar, cholesterol and kidney function.
- **Get an eye exam each year.**
- **Call the doctor right away** when you notice red spots, swelling or cuts on your feet and hands.

You may be at risk of getting type 2 diabetes if you:

Are overweight

Are 45 or older

Have a family member with type 2 diabetes

Exercise less than three times a week

Here are some of the symptoms:

Increased thirst, hunger and urination

Feeling tired or low on energy

Blurry vision

Sometimes, there may be no symptoms

If you think you're at risk, call your PCP and make an appointment today.



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.

Concientización sobre la diabetes tipo 2

La diabetes es una afección grave que dura toda la vida y que puede ser mortal. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), es la séptima causa principal de muerte en los EE. UU. y, lo que es peor, más de la mitad de las personas con diabetes ni siquiera saben que la tienen.

¿Qué sucede con la diabetes?

Cuando comemos azúcar, nuestro cuerpo libera una hormona llamada insulina. La insulina ayuda a convertir el azúcar en energía. Sin ella, el azúcar (llamada glucosa) se acumula en la sangre. El azúcar finalmente sale del cuerpo a través de la orina, pero no lo suficientemente rápido.

Tener un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar otras partes del cuerpo:

- Corazón
- Riñones
- Ojos
- Pies
- Y mucho más



Vivir bien con diabetes:

- **Controle el nivel de azúcar en la sangre** — pregúntele a su doctor acerca de su rango ideal de azúcar en la sangre y anótelos. Compruebe sus niveles de azúcar diariamente en casa. Su doctor también debería revisarlo en su consultorio.
- **Tome los medicamentos** y obtenga los resurtidos a tiempo.
- **Coma saludablemente** — a la misma hora todos los días. Planifique las comidas y los refrigerios. Lleve un diario de los alimentos que come, a qué hora y sus niveles de azúcar en la sangre después. Lleve un registro de cómo los diferentes alimentos afectan sus niveles de azúcar.
- **Haga ejercicio todos los días.**
- **Hágase chequeos por lo menos una vez al año** — para revisar su nivel de azúcar en la sangre, colesterol y función renal.
- **Hágase un examen de la vista cada año.**
- **Llame al doctor de inmediato** cuando note manchas rojas, hinchazón o cortes en los pies y las manos.

Es posible que esté en riesgo de tener diabetes tipo 2 si:

Tiene sobrepeso

Tiene 45 años o más

Tiene un familiar con diabetes tipo 2

Hace ejercicio menos de tres veces por semana

A continuación se mencionan algunos de los síntomas:

Tiene un incremento de la sed, el hambre y la micción

Se siente cansado o con poca energía

Tiene visión borrosa

Algunas veces, puede no haber síntomas

Si cree que está en riesgo, llame a su PCP y haga una cita hoy mismo.



¿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. Inscribese gratis hoy mismo en livehealthonline.com.

Pregnant? New mom?

When's the last time you saw a doctor?



Congratulations to pregnant and new parents!

This is an exciting time. Mom and baby are growing and changing so fast. It's important to get regular prenatal and postpartum visits. They help doctors find and treat problems early.

Prenatal check schedule

During your ...	Visit the doctor ...
First and second trimester (months 1-6)	At least once a month
Third trimester (months 7-8)	At least once every two weeks
Last (9th) month	Every week

Note: If you're over age 35 or your pregnancy is high-risk, your doctor may want to see you more often.

Postpartum checkup

After you deliver ...

Visit the doctor 21-56 days after delivery for a postpartum visit to check on your recovery.

If you just found out you're pregnant or are due for a prenatal or postpartum visit, call one of these doctors today:

- Your obstetrician/gynecologist (OB/GYN)
- Your primary care provider (PCP)



¿Está embarazada? ¿Acaba de tener un bebé? ¿Cuándo fue la última vez que vio a un doctor?

¡Felicitaciones a los padres recientes y embarazados!

Este es un momento emocionante. La mamá y el bebé están creciendo y cambiando muy rápido. Es importante tener visitas prenatales y posparto periódicas. Ayudan a los doctores a encontrar y tratar los problemas a tiempo.

Cronograma de chequeos prenatales

Durante el ...	Visite al doctor ...
Primer y segundo trimestre (meses 1 a 6)	Por lo menos una vez por mes
Tercer trimestre (meses 7 y 8)	Por lo menos una vez cada dos semanas
Último mes (mes 9)	Todas las semanas

Nota: Es posible que su doctor quiera verla con más frecuencia si tiene más de 35 años o su embarazo es de alto riesgo.

Chequeo posparto

Después del parto ...

Visite al doctor de 21 a 56 días después del parto para una visita de posparto y comprobar su recuperación.

Si acaba de enterarse de que está embarazada o si le corresponde una visita prenatal o posparto, llame hoy mismo a uno de estos doctores:

- Su obstetra/ginecólogo (OB/GYN)
- Su proveedor de cuidado primario (PCP)



How to help your family lose weight

September is childhood obesity awareness month.


According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 1 in 5 children is obese. If your child is overweight or obese, work together as a family to make healthy changes in diet and exercise habits.



Nutrition

- **Eat colorful fruits and veggies** — half the food on the plate should be fruits and/or veggies at every meal (fresh or frozen is best). 
- **Eat less salt** — buy no- or low-sodium groceries (especially sauces and canned goods).
- **Eat less sugar** — buy fewer sugary snacks, desserts and cereals; try snacking on fruit, berries or nuts.
- **Drink less sugar** — drink more water; limit juice and soda to one small glass a day.
- **Adjust portion sizes** — eat until satisfied (you no longer feel hungry) not until feeling full.
- **Avoid processed foods** — like microwave meals or snacks that come in colorful wrappers or boxes.
- **Try grilling or baking meats** instead of frying; try seasoning with herbs and spices instead of breading. 
- **Cook with oil or water** instead of butter.
- **Limit breads and pastas** to part of the meal; also try mixing veggies into pastas.
- **If you drink milk, buy skim or 1%.** Or try a milk alternative, like unsweetened almond milk/beverage that's fortified with calcium.

Physical activity

- **Encourage kids to go outside** and play with friends. 
- **Limit screen time** for TV, phones and other devices to a couple hours per day.
- **Be active as a family.** You could try taking walks after meals, family dance parties, jumping rope, yoga or just going to play/hang out at the park or community center.
- **Try to do something active** almost every day.
- **Be careful not to eat when bored or stressed;** find something active to do instead.
- **Get 7-8 hours of sleep every night** — it's best to go to bed and wake up at the same time each day.

Other tips:

- **Eat meals together,** sitting at the table.
- **Include a variety of items at meal times** — include veggies and/or fruits and include at least one food/side item that everyone likes.
- **Lead by example** — eat healthy and get regular exercise both on your own and with the kids.



Statistics from a Louisiana study show that **77 percent of children** who are obese become obese adults.

You can request a copy of the member handbook at any time

by calling Member Services at 1-844-521-6941 or visiting our website at www.myhealthybluela.com.

Para solicitar una copia del manual del miembro en cualquier momento

llame a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 o visite nuestro sitio web en www.myhealthybluela.com.



Call their PCP today and ask to schedule a well-child visit.

Ready to get started?

Your child's doctor is the best place to start. They can:

- Tell you how much weight your child needs to lose based on their age, height and weight.
- Help you make a diet and exercise plan that you can handle and enjoy.
- Check for other health problems and start 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 7 a.m. a 7 p.m., lunes a viernes
24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7) • 1-866-864-2545 (TTY 711)



Cómo ayudar a su familia a perder peso

Septiembre es el mes de la obesidad infantil.


Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 1 de cada 5 niños es obeso. Si su hijo tiene sobrepeso o es obeso, trabajen juntos como una familia para hacer cambios saludables en la dieta y en los hábitos de ejercicio.



Nutrición

- **Coma frutas y verduras de colores** — la mitad de los alimentos en el plato deben ser frutas y/o verduras en cada comida (fresco o congelado es lo mejor).
- **Coma menos sal** — compre alimentos sin o con bajo contenido de sodio (especialmente salsas y productos enlatados). 
- **Coma menos azúcar** — compre menos bocadillos azucarados, postres y cereales; pruebe comer frutas, bayas o frutos secos.
- **Beba menos azúcar** — beba más agua; limite el jugo y la soda a un vaso pequeño al día.
- **Ajuste el tamaño de las porciones** — coma hasta que esté satisfecho (ya no siente hambre) y no hasta que se sienta lleno. 
- **Evite los alimentos procesados**, como las comidas para microondas o los refrigerios que vienen en envoltorios o cajas de colores.
- **Trate de asar carnes a la parrilla o al horno** en lugar de freírlas; trate de sazonarlas con hierbas y especias en lugar de rebozarlas.
- **Cocine con aceite o agua** en lugar de mantequilla.
- **Limite los panes y las pastas** a una parte de la comida; también trate de mezclar verduras con pastas.
- **Si bebe leche, compre leche descremada o descremada al 1%.** O pruebe una alternativa de leche, como la leche/bebida de almendras sin azúcar que esté fortificada con calcio.

Actividad física

- **Anime a los niños a salir a jugar** con sus amigos.
- **Limite el tiempo que pasan frente a la pantalla de la televisión**, los teléfonos y otros dispositivos a un par de horas al día.
- **Sean activos como familia.** Usted podría tratar de efectuar caminatas después de las comidas, fiestas familiares de baile, saltar la cuerda, yoga o simplemente ir a jugar/pasar el rato en el parque o en el centro comunitario. 
- **Trate de hacer algo activo** casi todos los días.
- **Tenga cuidado de no comer cuando esté aburrido o estresado;** busque algo activo que hacer en su lugar.
- **Duerma de 7 a 8 horas cada noche** — es mejor acostarse y levantarse a la misma hora cada día.

Otros consejos:

- **Coman juntos**, sentados a la mesa.
- **Incluya una variedad de artículos a la hora de las comidas** — incluya verduras y/o frutas e incluya por lo menos un alimento/acompañamiento que les guste a todos.
- **Lidere con el ejemplo** — coma saludablemente y haga ejercicio con regularidad tanto por su cuenta como con los niños.



Las estadísticas de un estudio de Louisiana muestran que el 77 por ciento de los niños obesos se convierten en adultos obesos.



Llame a su PCP hoy mismo y pida que le programen una visita de niño sano.

¿Listo para comenzar?

El doctor de su hijo es el mejor lugar por donde empezar. El doctor puede hacer lo siguiente:

- Decirle cuánto peso necesita perder su hijo en función de su edad, estatura y peso.
- Ayudarlo a hacer una dieta y un plan de ejercicio que pueda manejar y disfrutar.
- Comprobar si hay otros problemas de salud y comenzar el tratamiento.



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.

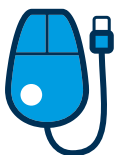
If you don't, you may lose your benefits even if you are still eligible. You can mail, email or fax your documents to:

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 **<https://sspweb.lameds.ldh.la.gov/selfservice/>** 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) en la que se le solicita más información o que usted verifique sus ingresos, responda lo antes posible.

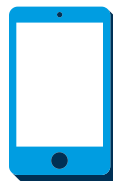
Si no lo hace, es posible que pierda sus beneficios, incluso aunque siga siendo elegible. Puede enviar sus documentos por correo, correo electrónico o fax a:

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

Fax: 1-877-523-2987

Correo electrónico: MyMedicaid@la.gov

Es importante que LDH tenga su dirección actualizada; de lo contrario, puede no perderse información importante sobre sus beneficios.



Puede actualizar su dirección en línea en **<https://sspweb.lameds.ldh.la.gov/selfservice/>** 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. ©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 licenciario 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.