

My Health Mi Salud

Fall 2020

Otoño de 2020

myhealthybluela.com

Save your health, save your heart



Prevent cardiovascular disease

Did you know most cardiovascular diseases (heart disease and blood vessel diseases) can be prevented by making healthy habits and lifestyle changes? It's never too late to start making changes for your healthier future.

How unhealthy habits affect your health¹

 Unhealthy habits ...	 Often lead to ...	 And later cause ...
• Smoking • Unhealthy diet • Lack of exercise • Drinking too much alcohol	• High blood pressure (hypertension) • High blood sugar (diabetes) • High cholesterol • Being overweight or obese	• Heart disease • Heart attack • Blood vessel diseases • Stroke



How to live heart healthy

We offer stop smoking benefits

If you smoke, your primary care provider (PCP) can help you quit. You can also sign up for quit smoking coaching online at quitwithusLA.org or over the phone at 800-Quit-Now.



How much is too much alcohol?

To prevent problems, no more than 1 to 2 alcoholic drinks per day is recommended according to the U.S. Dietary Guidelines for Americans — and try not to drink alcohol every day, on back to back days.²

Show your body some love

Your body needs moderate exercise for at least 30 minutes per day. You can ask your PCP to help you make an exercise plan that you enjoy.



How to eat heart healthy³

A heart healthy diet puts vegetables, fruits, beans (and other legumes), and whole grains at the center. You can also include poultry, seafood, low-fat dairy, and nuts. Sugar, red meats, and processed foods can cause problems, so try to limit them. If you have questions about a heart healthy diet, your PCP can help provide answers and help you lose weight, if needed.



¹ Centers for Disease Control and Prevention website: *Know Your Risk for Heart Disease* (accessed July 2020): cdc.gov.

² Centers for Disease Control and Prevention website: *Dietary Guidelines for Alcohol* (accessed July 2020): cdc.gov.

³ Cardio Smart, American College of Cardiology website: *Experts Clarify Definition of A Heart-Healthy Diet* (accessed July 2020): cardiosmart.org.

Preserve su salud, preserve su corazón



Prevenga la enfermedad cardiovascular

¿Sabía usted que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares (enfermedad del corazón y enfermedades de los vasos sanguíneos) se pueden prevenir haciendo cambios en los hábitos saludables y el estilo de vida? Nunca es demasiado tarde para comenzar a hacer cambios para tener un futuro más saludable.

Cómo afectan su salud los hábitos no saludables¹

 Hábitos no saludables ...	 A menudo llevan a ...	 Y posteriormente causan ...
• Fumar • Dieta no saludable • Falta de ejercicio • Beber demasiado alcohol	• Presión arterial alta (hipertensión) • Nivel alto de azúcar en la sangre (diabetes) • Colesterol alto • Tener sobrepeso u obesidad	• Enfermedad del corazón • Ataque cardíaco • Enfermedades de los vasos sanguíneos • Derrame cerebral



Cómo vivir para tener un corazón saludable

Ofrecemos beneficios para dejar de fumar

Si usted fuma, su proveedor de cuidado primario (PCP) puede ayudarlo a dejar de hacerlo. También puede inscribirse con el fin de recibir orientación en línea para dejar de fumar en quitwithusLA.org o llamando por teléfono al 800-Quit-Now.



¿Cuánto es demasiado alcohol?

Para evitar problemas, las Guías dietéticas para estadounidenses recomiendan no más de 1 a 2 bebidas alcohólicas por día y tratar de no tomar alcohol todos los días, en días seguidos.²

Muéstrele algo de amor a su cuerpo

Su cuerpo necesita ejercicio moderado durante al menos 30 minutos por día. Puede pedirle a su PCP que lo ayude a hacer un plan de ejercicios que usted disfrute.



Cómo comer para tener un corazón saludable³

Una dieta saludable para el corazón coloca vegetales, frutas, frijoles (y otras legumbres) y granos integrales en el centro de la atención. También puede incluir aves, mariscos, productos lácteos bajos en grasas y nueces. El azúcar, las carnes rojas y los alimentos procesados pueden causar problemas, así que trate de limitarlos. Si tiene preguntas sobre una dieta saludable para el corazón, su PCP puede ayudar a dar respuestas y puede ayudarlo a bajar de peso, de ser necesario.



¹ Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: *Know Your Risk for Heart Disease* (accedido en julio de 2020): cdc.gov.

² Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: *Dietary Guidelines for Alcohol* (accedido en julio de 2020): cdc.gov.

³ Cardio Smart, sitio web del American College of Cardiology: *Experts Clarify Definition of A Heart-Healthy Diet* (accedido en julio de 2020): cardiosmart.org.

September is Childhood Obesity Awareness Month



Children can be picky eaters, and with so many TVs and devices, it can be hard to keep them active. If your child is overweight or obese, you are not alone.

Here are some tips to start making positive, healthy changes as a family that encourage weight loss.



Healthy habits

- **Variety is key.** At meal times, include a variety of items. Vegetables, fruits, or both are essential with every meal. The trick is to include at least one food or side item that everyone likes. If kids continue to be picky, try having them help cooking. Kids are much more likely to eat food they prepared.
- **Family meal times are special.** When families eat meals together at the table, you form special bonds and make memories. You also get to set an example of healthy eating with balanced portions.
- **Transform boredom into inspiration.** Some of us like to eat when we are bored. Try finding some inspiration to do something active, creative or fun, instead.
- **Family fun and staying active.** Try to do something active every day, on your own or as a family. Lead by example. Gently encourage kids to spend some time outdoors.



Healthy eating*

- **Fruits and vegetables:** Vegetables, fruits, or both are so important at every meal.
- **Less sugar:** When you buy fewer sugary snacks, drinks, desserts, and cereals, you can remove temptation. Try snacking on fruit or nuts, and drink plenty of water.
- **Appropriate portion sizes:** With the right portions, you can eat until you no longer feel hungry, not until you feel full. If you think you want seconds, wait 15-20 minutes after eating the first helping before serving seconds. You may find that you are no longer hungry.
- **Lean meats are best:** When choosing meats, things like chicken, turkey, and fish are the healthiest options.
- **Fast food and processed foods are habit forming:** Microwave meals or snacks that come in colorful wrappers and boxes are high in sugar and salt. They can lead to poorer eating habits over time. It's best to avoid them when possible. If your family relies on these, try food prepping multiple food items on the weekend to eat throughout the week.

Healthy activities

- Walking in the neighborhood, a nature walk, or hike on a trail
- Bike rides
- Yoga
- Family dance parties
- Swimming at a community pool or the beach, if you live close to the Gulf
- Spending time at a nearby park. Try Geocaching on your smartphone for something new.
- Starting a family garden with flowers, herbs, or vegetables. Have the kids help with everything from planting and harvesting to pulling weeds.
- Decorating the driveway with sidewalk chalk
- Playing Frisbee, catch, or jump rope

Source: Centers for Disease Control and Prevention website: *Tips for parents – Ideas to Help Children Maintain a Healthy Weight* (accessed July 2020): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Your child's primary care provider (PCP)

is a great resource for family health and weight loss. During your next visit, ask them to:



- Tell you if your child is at a healthy weight based on their age and height.
- Help you make a diet and exercise plan that your entire family can enjoy.
- Check for other health problems and start treatment, if needed.

Septiembre es el mes de concienciación sobre la obesidad infantil



Los niños pueden ser muy quisquillosos con la comida, y con tantos televisores y dispositivos, puede ser difícil mantenerlos activos. Si su hijo tiene sobrepeso o es obeso, no está solo.

Estos son algunos consejos para comenzar a hacer cambios positivos y saludables como familia que promueve el bajar de peso.



Hábitos saludables

- **La variedad es clave.** A la hora de la comida, incluya una variedad de elementos. Vegetales, frutas o ambos son esenciales con todas las comidas. El truco es incluir por lo menos un alimento o acompañamiento que les guste a todos. Si los niños siguen siendo quisquillosos, trate de que le ayuden a cocinar. Es mucho más probable que los niños se coman los alimentos que prepararon.
- **La hora de la comida en familia es especial.** Cuando las familias se sientan a comer juntas, se forman lazos especiales y se crean recuerdos. También se establece un ejemplo de alimentación saludable con porciones balanceadas.
- **Transforme el aburrimiento en inspiración.** A algunos nos gusta comer cuando estamos aburridos. En su lugar, trate de encontrar cierta inspiración para hacer algo activo, creativo o divertido.
- **Diversión familiar y mantenerse activo.** Trate de hacer algo activo todos los días, por su cuenta o como familia. Dé el ejemplo. Anime sutilmente a los niños a pasar algo de tiempo al aire libre.



Alimentación saludable*

- **Frutas y vegetales:** Vegetales, frutas o ambos son muy importantes en todas las comidas.
- **Menos azúcar:** Al comprar menos meriendas, bebidas, postres y cereales azucarados, puede eliminar la tentación. Trate de merendar con frutas o nueces y tome bastante agua.
- **Tamaños apropiados de las porciones:** Con las porciones adecuadas, usted puede comer hasta ya no sentir hambre, no hasta sentirse lleno. Si piensa que quiere una segunda porción, espere de 15 a 20 minutos después de comerse la primera antes de servirse una segunda porción. Podría darse cuenta de que ya no tiene hambre.
- **Las carnes magras son mejores:** Al elegir carnes, cosas como pollo, pavo y pescado son las opciones más saludables.
- **La comida rápida y los alimentos procesados crean dependencia:** Las comidas para microondas o las meriendas que vienen en envolturas y cajas coloridas tienen gran contenido de azúcar y sal. Con el tiempo, pueden inducir hábitos alimenticios más deficientes. Es mejor evitarlas siempre que sea posible. Si su familia depende de estas, trate de hacer una preparación de varios alimentos durante el fin de semana para comérselos a lo largo de la semana..

Actividades saludables

- Caminar por la comunidad, un paseo por la naturaleza o una excursión por un sendero
- Paseos en bicicleta
- Yoga
- Fiestas de baile familiar
- Nadar en una piscina comunitaria o la playa, si vive cerca del Golfo
- Pasar tiempo en un parque cercano. Probar Geocaching en su teléfono inteligente para algo nuevo.
- Comenzar un jardín familiar con flores, hierbas o vegetales. Hacer que los niños ayuden con todo desde plantar y cosechar a quitar las malas hierbas.
- Decorar la entrada al estacionamiento con tiza para aceras
- Jugar Frisbee, atrapar o saltar la cuerda

Fuente: Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: *Tips for parents – Ideas to Help Children Maintain a Healthy Weight* (accedido en julio de 2020): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

El proveedor de cuidado primario (PCP) de su hijo

es un recurso excelente para la salud de la familia y bajar de peso. Durante su próxima consulta, pídale que:

- Le diga si su hijo tiene un peso saludable según su edad y estatura.
- Le ayude a crear un plan de dieta y ejercicios que toda su familia pueda disfrutar.
- Ve a si hay otros problemas de salud e inicie el tratamiento, de ser necesario.



Helping your child build self-esteem

Self-esteem can help kids in school, at home, and in their social lives overall. As a parent, there are lots of ways you can help.

Kids with high self-esteem are more likely to:

- Try new things.
- Try again after making a mistake.
- Try harder.

Kids with low self-esteem may:

- Avoid change or new things.
- Give up easily.
- Avoid standing up for themselves, and let others treat them poorly.



5 ways you can build your child's self-esteem:

"Everyone has bad days sometimes. You will be back on your game next time."

"I can tell you are working hard on that project."

"I'm proud of you for not giving up."

"I'm proud of you for practicing."

"You are getting better at reading."

Praise can go a long way.

Focus on praising things that they do well and enjoy. This helps them build and develop strengths. Here are some ways to encourage good effort, progress, and attitude:

Kids love learning new things.

From infancy to adulthood, there are always new life skills to learn. New tasks should be not too easy and not too hard for both their age and personal strengths.

First, show them. Then, help them. Then, let them try on their own.

Even if they make mistakes, it's a learning experience to let them try.

Attitude matters.

When you do chores and work with a good attitude, you set your child up to do the same. If your child makes a mistake, help them focus on what they can do differently next time.

Gratitude matters.

Let kids know that their help makes a difference and is always appreciated. This helps inspire them to help again, in the future.

Cómo ayudar a su hijo a desarrollar su autoestima

La autoestima puede ayudar a los niños en la escuela, en el hogar y en su vida social en general. Como padre de familia, hay muchas maneras en que puede ayudar.

Los niños con alta autoestima tienen más probabilidades de:

- Intentar cosas nuevas.
- Esforzarse más.
- Intentarlo de nuevo después de cometer un error.

Los niños con baja autoestima podrían:

- Evitar cambios o cosas nuevas.
- Rendirse fácilmente.
- Evitar defenderse por sí mismos y permitir que otros los traten mal.



5 formas en que puede ayudar a desarrollar la autoestima de su hijo:

"Todos tenemos días malos a veces. Volverás a participar la próxima vez".

"Puedo ver que estás trabajando duro en ese proyecto".

"Estás mejorando en la lectura".

Los elogios pueden contribuir en gran medida. Concéntrese en elogiar las cosas que hace bien y disfruta. Esto le ayuda a construir y desarrollar fortalezas. Estas son algunas maneras de alentar un buen esfuerzo, progreso y actitud:

"Estoy orgulloso de ti por no rendirte".

"Estoy orgulloso de ti por practicar".

A los niños les encanta aprender cosas nuevas.

Desde la infancia hasta la edad adulta, siempre hay nuevas habilidades para la vida que aprender. Las nuevas tareas no deben ser demasiado fáciles ni demasiado difíciles para su edad y sus fortalezas personales.

Primero, muéstrele. Luego, ayúdelo. Luego, permita que intente por su cuenta.

Incluso si comete errores, es una experiencia de aprendizaje dejarlo intentar.

La actitud importa. Cuando usted hace tareas y trabaja con una buena actitud, prepara a su hijo para que haga lo mismo. Si su hijo comete un error, ayúdelo a concentrarse en lo que puede hacer de manera diferente la próxima vez.

La gratitud importa. Hágales saber a los niños que su ayuda marca la diferencia y siempre es apreciada. Esto ayuda a inspirarlos a ayudar nuevamente, en el futuro.

Has your child missed shots?

The World Health Organization announced that millions of children around the world have been missing important shots due to stay-at-home orders. As communities and schools reopen, it is very important to make sure your child's shots are up to date.



List of shots for young children according to the Centers for Disease Control and Prevention:

Vaccines	Timing checklist 	Protects against:
Hepatitis B	☐ Birth ☐ 1-2 months old ☐ 6-18 months old	Hepatitis B is a serious liver infection that can be fatal.
Rotavirus	☐ 2 months old ☐ 4 months old ☐ 6 months old (for certain vaccine brands only)	Rotavirus causes diarrhea and throwing up in babies and small children. This can make them dehydrated (low body fluids). Without vaccines or the right treatment in a hospital, this can be fatal.
Diphtheria, tetanus, pertussis (DTaP)	☐ 2 months old ☐ 4 months old ☐ 6 months old ☐ 15-18 months old ☐ 4-6 years old	• Diphtheria is an infection that can cause trouble breathing, heart failure, paralysis, or death. • Tetanus is also called lockjaw. It can cause muscle stiffness, pain in the neck and jaw, trouble breathing, or death. • Pertussis is also called whooping cough. It can cause a dangerous cough, trouble breathing, runny and stuffy nose, or sneezing.
Haemophilus influenzae type b (Hib)	☐ 2 months old ☐ 2-3 doses when the doctor suggests depending on the brand of vaccine ☐ last vaccine at 12-15 months old	Haemophilus influenza is a dangerous bacteria that can cause infections, some minor and some deadly. Things like meningitis, pneumonia, and throat or blood infections.

Vaccines	Timing checklist 	Protects against:
Pneumococcal conjugate (PCV13)	☐ 2 months old ☐ 4 months old ☐ 6 months old ☐ 12-15 months old	Pneumococcal disease is caused by bacteria that can lead to dangerous blood infections, pneumonia, and meningitis.
Inactivated polio virus (IPV)	☐ 2 months old ☐ 4 months old ☐ 6-18 months old ☐ 4-6 years old	Poliomyelitis, also called polio, is an infection of the brain and spine that can paralyze a person.
Measles, mumps, rubella (MMR)	☐ 12-15 months old ☐ 4-6 years old	• Measles is an infection from a virus. Symptoms include a fever, rash, coughing, sneezing, runny nose, and red, infected eyes. • Rubella is similar to measles. It is sometimes called German measles. • Mumps is an infection caused by a virus. It infects the glands in the mouth, throat, and ears.
Varicella (chickenpox)	☐ 12-15 months old ☐ 4-6 years old	Chickenpox is very contagious. It causes a painful rash along with itching, fever, and feeling tired.
Hepatitis A	☐ 1 st dose between 12-23 months old ☐ 2 nd dose between 12-23 months old	Hepatitis A is a liver infection caused by a virus. It normally does not show signs in children. Adults who receive the infection later in life will have unpleasant symptoms. The vaccine can protect against this infection without ever being sick.



Missing vaccines or receiving vaccines late can put your child at risk for 14 serious diseases.

Call their doctor and ask if they are up-to-date on all vaccines. Many doctor's offices are taking temperatures, requiring masks, and practicing physical distancing to keep patients safe.

Source: Centers for Disease Control and Prevention website: *Diseases You Almost Forgot About (Thanks to Vaccines)* (accessed July 8, 2020): cdc.gov/vaccines/parents/diseases/forgot-14-diseases.html.

¿Se ha saltado su hijo alguna vacuna?

La Organización Mundial de la Salud anunció que millones de niños en todo el mundo se han saltado vacunas importantes debido a las órdenes de quedarse en casa. A medida que se vuelven a abrir las comunidades y las escuelas, es muy importante asegurarse de que las vacunas de su hijo estén al día.



Lista de vacunas para niños pequeños según los Centers for Disease Control and Prevention:

Vacunas	Lista de verificación de calendario 	Protege contra:
Hepatitis B	☐ Nacimiento ☐ 1 a 2 meses ☐ 6 a 18 meses	La hepatitis B es una grave infección del hígado que puede ser mortal.
Rotavirus	☐ 2 meses ☐ 4 meses ☐ 6 meses (solo para ciertas marcas de vacuna)	El rotavirus causa diarrea y vómitos en bebés y niños pequeños. Esto puede deshidratarlos (fluidos corporales bajos). Sin vacunas o el tratamiento correcto en un hospital, puede ser mortal.
Difteria, tétano, tos ferina (DTaP)	☐ 2 meses ☐ 4 meses ☐ 6 meses ☐ 15 a 18 meses ☐ 4 a 6 años	• La difteria es una infección que puede causar problemas para respirar, insuficiencia cardíaca, parálisis o la muerte. • El tétano también se llama trismo. Puede causar rigidez muscular, dolor en el cuello y la mandíbula, dificultad para respirar o la muerte. • La tos ferina también se llama tos convulsiva. Puede causar una tos peligrosa, dificultad para respirar, secreción y congestión nasal o estornudos.
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	☐ 2 meses ☐ 2 a 3 dosis cuando el doctor lo sugiera dependiendo de la marca de la vacuna ☐ última vacuna a los 12 a 15 meses	La haemophilus influenza es una bacteria peligrosa que puede causar infecciones, algunas leves y algunas mortales. Cosas como meningitis, neumonía e infecciones de la garganta o la sangre.

Vacunas	Lista de verificación de calendario 	Protege contra:
Conjugada neumocócica (PCV13)	☐ 2 meses ☐ 4 meses ☐ 6 meses ☐ 12 a 15 meses	La enfermedad neumocócica es causada por bacterias que puede llevar a infecciones sanguíneas peligrosas, neumonía y meningitis.
Virus inactivado de la polio (IPV)	☐ 2 meses ☐ 4 meses ☐ 6 a 18 meses ☐ 4 a 6 años	La poliomielitis, también llamada polio, es una infección del cerebro y la columna vertebral que puede paralizar a una persona.
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	☐ 12 a 15 meses ☐ 4 a 6 años	• El sarampión es una infección causada por un virus. Los síntomas incluyen una fiebre, erupción, tos, estornudos, secreción nasal y ojos rojos e infectados. • La rubéola es similar al sarampión. Algunas veces es llamada sarampión alemán. • La paperas es una infección causada por un virus. Infecta las glándulas en la boca, la garganta y los oídos.
Varicela (viruela loca)	☐ 12 a 15 meses ☐ 4 a 6 años	La varicela es muy contagiosa. Causa una erupción dolorosa junto con picazón, fiebre y sensación de cansancio.
Hepatitis A	☐ Primera dosis entre los 12 a 23 meses ☐ Segunda dosis entre los 12 a 23 meses	La hepatitis A es una infección del hígado causada por un virus. Normalmente no muestra señales en los niños. Los adultos que reciben la infección más adelante en la vida tendrán síntomas desagradables. La vacuna puede proteger contra esta infección sin haber estado enfermo.



La falta de vacunas o recibirlas tarde puede poner a su hijo en riesgo de sufrir 14 enfermedades graves.

Llame a su doctor y pregúntele si está al día con todas las vacunas. Muchos consultorios de doctores toman temperaturas, requieren mascarillas y practican el distanciamiento físico para mantener a los pacientes seguros.

Coping with stress



During these challenging times, finding ways to cope and de-stress is more important than ever for your mental and physical health. Over time, you may want to try one or more of the tips below to relieve stress. We also cover help from a professional, when you feel like you need it.



How to avoid stress, long term:

- **Foods affect our moods.** Avoid junk food or binge eating when pent-up indoors.
- **Your body needs to move.** Exercise is a great stress reliever. Try for 30 minutes or more of moderate activity per day.
- **Rest reduces stress.** 7-9 hours of sleep is what most people need per night. Having a sleep schedule is also important. That means going to bed and getting up at the same time each day.
- **Deep breathing can help you regain control.** Breathe in slowly for five seconds. Breathe out slowly for five seconds. Repeat for as long as you need to start feeling more relaxed.
- Abusing **alcohol or drugs** to relieve stress **only makes things worse.**



Family and social life balance:

- **Social time:** Regular phone calls or video chats with family members, friends, or support groups are healthy. They do not have to be too often or too long. Remember, if you feel stressed, it's OK to talk about it.
- **Family time:** You can try cooking a meal together, playing a board game, arts and crafts, or physical activities, a couple times per week.
- **Me time or quiet time:** Depending on how introverted you are, you may want to have some scheduled "me time" every day. This could be spending time alone in nature or in a separate, closed off part of the house. Quiet time can also be healthy. Sometimes it is good to let our minds rest.
- **Smaller doses of negativity:** Try to focus on positive relationships, news articles, and social media.





Tips to inspire you:



Small daily goals or making a simple schedule can help you find energy to do more and more each day.



Hobbies, new and old, can help you relax and disconnect.



Learning something new or starting a new project unrelated to your job can help you feel accomplished.



Spirituality, like prayer, yoga, meditation or chanting, or attending a virtual church or spiritual event can help ease your mind.



Volunteer: Finding ways to give back can be extremely rewarding. You may want to try:

- Sewing and donating homemade masks to local businesses or hospitals.
- Delivering meals to those in need through Meals On Wheels, Food Banks, or local schools.
- Phone a Senior with United Way Hands On Volunteer Center.



It's OK if you need help from a healthcare professional. As long as they accept your insurance, you can visit a:

- Primary care provider (PCP).
- Specialist, like a counselor, psychiatrist, or psychologist.
- Community mental health center.

Cómo afrontar el estrés



Durante estos tiempos difíciles, encontrar maneras para afrontar el estrés y desestresarse es más importante que nunca para su salud mental y física. Con el tiempo, usted querría probar uno o más de los consejos a continuación para aliviar el estrés. También cubrimos ayuda de un profesional, cuando sienta que lo necesite.



Cómo evitar el estrés, a largo plazo:

- **Los alimentos afectan nuestros estados de ánimo.** Evite la comida chatarra o los atracones de comida mientras esté encerrado en casa.
- **Su cuerpo necesita moverse.** El ejercicio es un excelente relajante para el estrés. Pruebe con 30 minutos o más de actividad moderada por día.
- **El descanso reduce el estrés.** De 7 a 9 horas de sueño es lo que la mayoría de las personas necesitan por noche. También es importante tener un horario para dormir. Significa acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- **La respiración profunda puede ayudarle a retomar el control.** Inhale lentamente por cinco segundos. Exhale lentamente por cinco segundos. Repita por todo el tiempo que necesite para comenzar a sentirse más relajado.
- El abuso del **alcohol o las drogas** para aliviar el estrés **solo empeora la situación.**



Balance en la vida familiar y social:

- **Tiempo social:** Las llamadas telefónicas o los chats de video habituales con los miembros de la familia, amigos o grupos de apoyo son saludables. No tienen que quedarse demasiado seguido o por demasiado tiempo. Recuerde, si se siente estresado, está bien hablar sobre esto.
- **Tiempo familiar:** Puede probar hacer una comida juntos, participar en un juego de mesa, hacer manualidades o actividades físicas, un par de veces por semana.
- **Tiempo personal o tiempo en silencio:** Dependiendo de cuán introvertido sea, podría querer tomarse cierto “tiempo personal” programado todos los días. Podría ser pasar tiempo a solas en la naturaleza o en una parte separada y cerrada de la casa. El tiempo en silencio también puede ser saludable. A veces es bueno dejar que nuestra mente descanse.
- **Dosis más pequeñas de negatividad:** Trate de enfocarse en relaciones, artículos noticiosos y redes sociales positivos.



Consejos para inspirarlo:



Metas diarias pequeñas

o crear un programa simple pueden ayudarle a encontrar la energía para hacer más y más cada día.



Los **pasatiempos**, nuevos y viejos, pueden ayudarle a relajarse y desconectarse.



Aprender algo nuevo o comenzar un proyecto nuevo no relacionado con su trabajo puede ayudarle a sentirse realizado.



La **espiritualidad**, como oración, yoga, meditación o cantos, o asistir a una iglesia virtual o evento espiritual puede ayudarle a tranquilizarse.



Hacer voluntariado:

Encontrar maneras para retribuir puede ser sumamente reconfortante. Usted querría probar:

- Coser y donar mascarillas hechas en casa a negocios u hospitales locales.
- Entregar comidas a las personas necesitadas mediante Meals On Wheels, bancos de alimentos o escuelas locales.
- Llamar a un adulto mayor con el Centro de voluntariado práctico de United Way.



Está bien si necesita ayuda de un profesional de cuidado de la salud. Siempre y cuando acepte su seguro, usted puede tener una consulta con un:

- Proveedor de cuidado primario (PCP).
- Especialista, como un consejero, psiquiatra o psicólogo.
- Centro comunitario de salud mental.

You can help stop fraud, waste, and abuse!

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

Waste: When someone overuses health services carelessly.

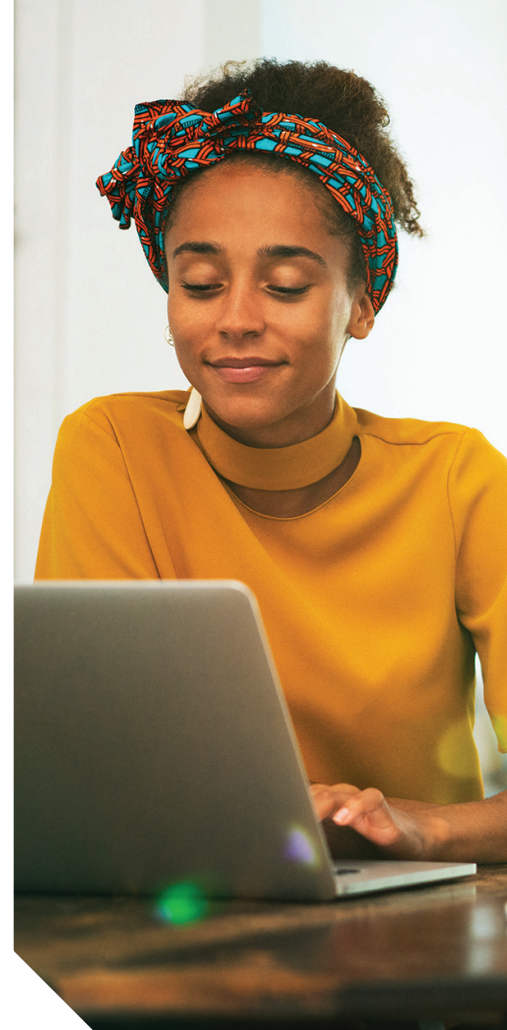
Abuse: When someone misuses health insurance, usually for money or to receive extra health services or supplies they do not need.



Protect your identity and your health benefits:

- If your member ID card is lost or stolen, report it to us right away.
- Report all suspicious activities (from doctors, pharmacies, or other medical providers) to **844-521-6941 (TTY 711)**.

Learn more about how you can help by visiting our website at myhealthybluela.com. Scroll to the bottom of the page and select **Fraud, Waste, and Abuse**.



¡Usted puede ayudar a detener el fraude, el malgasto y el abuso!

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

Derroche: Cuando alguien abusa de los servicios de salud de manera irresponsable.

Abuso: Cuando alguien hace mal uso del seguro de salud, usualmente por dinero o para recibir servicios de salud o suministros adicionales que no necesita.



Proteja su identidad y sus beneficios de salud:

- Si pierde o le roban su tarjeta de identificación de miembro, infórmenos inmediatamente.
- Informe todas las actividades sospechosas (de doctores, farmacias u otros proveedores médicos) al **844-521-6941 (TTY 711)**.

Obtenga más información sobre cómo puede ayudar visitando nuestro sitio web en myhealthybluela.com. Desplácese hacia la parte inferior de la página y seleccione **Fraud, Waste, and Abuse (Fraude, derroche y abuso)**.





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

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



Member Services:

844-521-6941 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m.

24/7 NurseLine: 866-864-2544 (TTY 711)

Servicios al Miembro:

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): 866-864-2545 (TTY 711)

If Medicaid needs to reach you, they will send you a letter

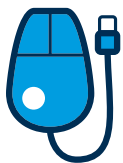
If you get a letter from the Louisiana Department of Health (LDH) asking for more information or to verify your income, please respond as soon as possible. That way, you won't lose your benefits.

You can mail, email, or fax important documents to:

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

Fax: 877-523-2987

Email: MyMedicaid@la.gov



Have you moved?

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

En caso de que Medicaid necesite comunicarse con usted, le enviarán una carta

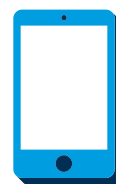
Si recibe una carta del Louisiana Department of Health (LDH) pidiendo más información o que verifique sus ingresos, responda lo antes posible. De esa forma, no perderá sus beneficios.

Puede enviar documentos importantes por correo postal, correo electrónico o fax a:

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

Fax: 877-523-2987

Correo electrónico: MyMedicaid@la.gov



¿Se ha mudado?

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

My Health is published by Healthy Blue to give you information, but it is not personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©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 publicado por Healthy Blue para darle información, pero no constituye consejos médicos personales. Consulte con su doctor para obtener consejos médicos personales. ©2020

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 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 844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.