



# My Health Mi salud

Vol. 3, 2018

Inside:

**Help your child  
grow up healthy**

En el interior:

**Ayude a sus hijos a  
crecer saludables**

[www.myhealthybluela.com](http://www.myhealthybluela.com)

## Women's health matters

A good first step toward staying healthy is to schedule and keep your yearly well-woman checkup.

At this visit, you can talk to your healthcare provider about:

- A Pap test to screen for cervical cancer.
- A mammogram (X-ray of the breast) to screen for breast cancer.
- Any other screenings or services you may need.

### Direct access for well-woman care

You don't need a referral to see a woman's health specialist. Just be sure the specialist is in the Healthy Blue network and you're being seen for a covered service.

If you need help finding a provider, call Member Services at 1-844-521-6941 (TTY 711) 7 a.m.-7 p.m. Monday-Friday or visit [www.myhealthybluela.com](http://www.myhealthybluela.com) and search our provider directory



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., lunes a viernes  
24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7) • 1-866-864-2545 (TTY 711)



# La salud de la mujer es importante

Un primer paso importante hacia una buena salud es programar y asistir a los chequeos anuales de mujer sana.

En esta visita, puede hablar con su proveedor de cuidado de la salud sobre lo siguiente:

- La prueba de Papanicolaou para detectar cáncer de cuello uterino.
- La mamografía (radiografía de las mamas) para detectar cáncer de mama.
- Cualquier otro servicio que pueda necesitar.

## Acceso directo a los cuidados de mujer sana

No necesita un referido para consultar a un especialista en salud de la mujer. Solo asegúrese de que el especialista esté en la red de Healthy Blue y que le brinden un servicio cubierto.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, llame a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 (TTY 711), de 7 a.m. a 7 p.m, de lunes a viernes, o visite [www.myhealthybluela.com](http://www.myhealthybluela.com) y consulte nuestro directorio de proveedores.



# How can you help your child grow up healthy?

Kids grow so fast! That's why it's important for children to see their primary care physician (PCP) each year, even when they're not sick.

At a well-child checkup, your child's PCP will make sure your little one is growing and developing normally. The exam may include:

- Measuring height and weight.
- Looking at ears and mouth.
- Checking vision and hearing.
- Discussing immunization history and giving any shots if needed.



The PCP may also test your child for lead poisoning. Lead poisoning is still a threat to many children. Exposure to lead can affect children's growth and development.



What questions do you have?



A well-child checkup is a good time to ask questions or talk about any health concerns you may have.

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

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**Call your child's PCP to schedule a well-child checkup.** If you need help finding a provider or making an appointment, call Member Services at 1-844-521-6941 (TTY 711) 7 a.m.-7 p.m. Monday-Friday.



# ¿Cómo puede ayudar a sus hijos a crecer saludables?

¡Los niños crecen tan rápido! Por eso es importante que vean al proveedor de cuidado primario (PCP) todos los años, incluso si están sanos.

Durante el chequeo de niño sano, el PCP se asegurará de que su pequeño esté creciendo y se esté desarrollando normalmente. El examen puede incluir lo siguiente:

- Medición de altura y peso.
- Control de los oídos y la boca.
- Control de la vista y la audición.
- Hablar sobre las vacunas que recibió y administrarle vacunas de ser necesario.



El PCP también podría hacerle pruebas de intoxicación por plomo a su hijo. La intoxicación por plomo todavía es una amenaza para muchos niños. La exposición al plomo puede afectar el crecimiento y el desarrollo de los niños.



## ¿Qué preguntas tiene?

Un chequeo de niño sano es un buen momento para hacer preguntas o hablar de las inquietudes de salud que pueda tener.



Aquí puede escribir las preguntas que tenga para el PCP de su hijo. Lleve este folleto con usted a la cita.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Llame al PCP de su hijo para programar un chequeo de niño sano.** Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o concertar una cita, llame a Servicios al Miembro al 1-844-521-6941 (TTY 711), de 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

# Childhood immunizations

Immunizations, or shots, help protect your child from getting sick. Usually infants and toddlers receive most shots before the age of two. Missed shots should be given as soon as possible.

Which shots does your child need?

Use this list to see which shots he or she needs.

Shot	When needed
Hepatitis B (Hep B)	Birth, 1-2 months and 6-18 months
Rotavirus (RV)	Two months, four months and six months
Diphtheria, tetanus and acellular pertussis (DTaP)	Two months, four months, six months, 15-18 months
Haemophilus influenza type b (Hib)	Two months, four months, six months and 12-15 months
Pneumococcal conjugate (PCV13)	Two months, four months, six months and 12-15 months
Inactivated poliovirus (IPV)	Two months, four months, 6-18 months
Influenza (seasonal flu)	Yearly, beginning at six months of age
Measles, mumps, rubella (MMR)	12-15 months
Varicella (VAR) (protects against chicken pox)	12-15 months
Hepatitis A (Hep A)	Two doses given between 12-23 months
Human papillomavirus (HPV)	11-12 years, three shots over six months
Tetanus, diphtheria and pertussis booster (Tdap)	11-12 years
Meningococcal	11-12 years and a booster dose at age 16




Call your child's PCP today to see if his or her immunizations are up-to-date.

# Vacunas infantiles

Las vacunas ayudan a proteger al niño de las enfermedades. En general, los lactantes o niños pequeños reciben la mayoría de las vacunas antes de los dos años. Las vacunas faltantes deben administrarse tan pronto como sea posible.

¿Qué vacunas necesita su hijo?

Use esta lista para ver qué vacunas necesita su hijo.

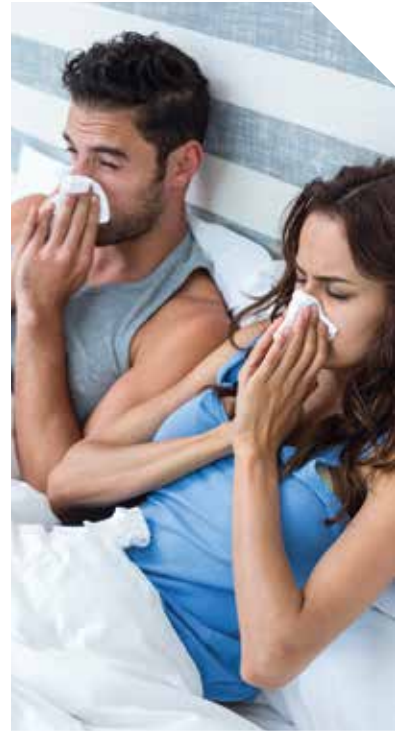
Vacuna	Cuándo es necesaria
Hepatitis B (Hep B)	Al nacer, a los 1-2 meses y a los 6-18 meses
Rotavirus (RV)	A los dos, cuatro y seis meses
Difteria, tétanos y tosferina acelular (DtaP)	A los dos, cuatro, seis meses y a los 15-18 meses
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	A los dos, cuatro, seis meses y a los 12-15 meses
Vacuna neumocócica conjugada (PCV13)	A los dos, cuatro, seis meses y a los 12-15 meses
Antipoliomielítica inactivada (IPV)	A los dos, cuatro meses y a los 6-18 meses
Influenza (gripe estacional)	Todos los años a partir de los seis meses
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	A los 12-15 meses
Varicela (VAR)	A los 12-15 meses
Hepatitis A (Hep A)	Dos dosis entre los 12 y 23 meses 
Virus del papiloma humano (HPV)	A los 11-12 años, tres inyecciones cada seis meses
Refuerzo de tétanos, difteria y tosferina (Tdap)	A los 11-12 años
Vacuna antimeningocócica	A los 11-12 años y un refuerzo a los 16 años

Llame al PCP de su hijo hoy mismo para ver si tiene todas las vacunas al día.

# Let's prepare to stay healthy during flu season

**Influenza (flu) is a viral infection that typically comes on quickly and without prior illness. Some of the symptoms to look for are fever, body aches, headache, dry cough and unusual fatigue. The worst part of the illness tends to last for three to four days, but it can take up to two weeks to feel completely well.**

Since it's a virus, antibiotics won't work. It's often best treated at home with hydration and rest. If symptoms persist or get worse, call your PCP right away. If you're unable to reach your PCP, go to an urgent care or emergency room.



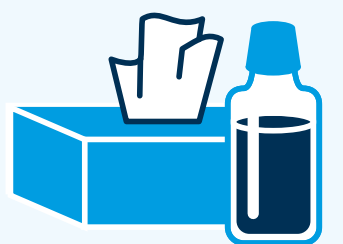
How can you prepare for flu season and a healthy you? Here's a fun puzzle to get you started:

**Across**

- Washing these helps minimize the spread of the flu
- Symptoms similar to the flu but less severe
- A way for the body to rest and repair
- These provide vitamins and nutrients to help boost the immune system
- Drinking more of this helps hydrate the body

**Down**

- Lowers your risk of getting the flu each year
- Staying away from people while they are this helps prevent the spread of flu
- This person can help answer your questions about the flu and vaccine
- A viral infection of fever, body aches, headache, dry cough and sore throat



Crossword puzzle answers:  
 Across, 2. Hands, 3. Cold, 4. Sleep, 7. Vegetables, 8. Water  
 Down, 1. Vaccine, 4. Sick, 5. Provider, 6. Flu



## What are some things you can do to help prevent the flu from spreading?

### I will:

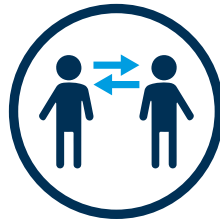
#### Get a flu vaccine

at or before the beginning of flu season.



#### Avoid close contact

with those who have the flu whenever possible.



#### Wash my hands

often with soap and water.



#### Cover my nose and mouth

with a tissue when coughing or sneezing.



#### Avoid touching

my eyes, nose and mouth.



**Answer:** All the above

For more information on the flu and its activity in your area, reach out to your PCP or visit the Centers for Disease Control and Prevention.



## Flu shots

### What?

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends everyone **six months of age and older** get an injectable flu vaccine. If you're an adult 65 years or older, talk with your provider about getting a pneumonia vaccine as well.

### When?

The flu season usually peaks in **January**, so getting a flu shot as soon as the vaccine becomes available in the fall allows your body time to develop the necessary antibodies to protect against the flu before it reaches your community.

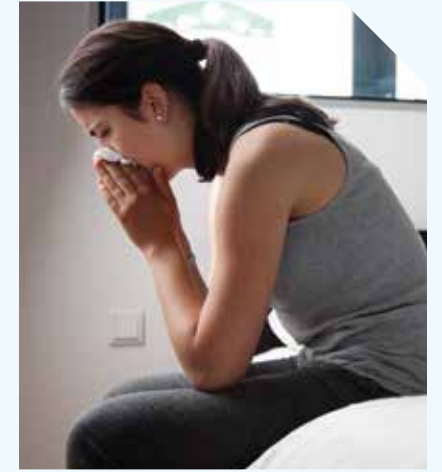
### Where?

- Your PCP
- Any of our network pharmacies if you're age 21 or older
- Your local health department

# Preparémonos para estar saludables durante la temporada de gripe

La gripe (influenza) es una infección viral que habitualmente aparece de repente y sin enfermedades previas. Algunos de los síntomas que deben tenerse en cuenta son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y fatiga inusual. En general, la peor parte de la enfermedad dura tres o cuatro días, pero puede tardar hasta dos semanas en volver a sentirse bien.

Dado que es un virus, los antibióticos no surten efecto. A menudo, es mejor tratarla en casa, con hidratación y reposo. Si los síntomas continúan o empeoran, llame al PCP de inmediato. Si no puede comunicarse con el PCP, vaya a una unidad de cuidado de urgencia o a una sala de emergencias.



¿Cómo puede prepararse para la temporada de gripe y mantenerse sano? Aquí tiene un crucigrama divertido para empezar:

### Horizontales

2. Reduce el riesgo de que se contagie la gripe todos los años
4. Esta persona puede responder sus preguntas sobre la gripe y la vacuna
5. Síntomas similares a la gripe pero más leves
6. Lavárselas ayuda a minimizar que se contagie la gripe
8. Manera en que el cuerpo descansa y se recupera

### Verticales

1. Mantenerse alejado de las personas que están así ayuda a prevenir el contagio de la gripe
2. Proveen vitaminas y nutrientes para fortalecer el sistema inmunológico
3. Infección viral cuyos síntomas son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y dolor de garganta
7. Beber más cantidad de esto ayuda a hidratar el cuerpo

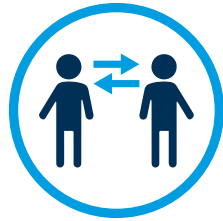


Respuestas del crucigrama:  
**Horizontales** 2. Vacuna, 4. Proveedor, 5. Restricción, 6. Manos, 8. Sueño  
**Verticales** 1. Enfermo, 2. Verduras, 3. Gripe, 7. Agua

## ¿Qué puede hacer para prevenir el contagio de la gripe?

### Haga lo siguiente:

- Vacúnese contra la gripe** antes de la temporada de gripe o al comenzar esta.
- Evite el contacto cercano** con personas engripadas, siempre que sea posible.
- Lávese las manos** con agua y jabón con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca.



### Respuesta:

Todas las anteriores

Para obtener más información sobre la gripe y su actividad en su área, consulte a su PCP o visite los Centers for Disease Control and Prevention.



## Vacunas contra la influenza

### ¿Qué?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas a partir de **los seis meses de vida** se coloquen la vacuna contra la influenza. Si usted tiene 65 años o más, hable con su proveedor sobre colocarse también la vacuna contra la neumonía.

### ¿Cuándo?

Generalmente, la temporada de gripe alcanza su pico en enero, de modo que colocarse la vacuna antigripal tan pronto como esté disponible en el otoño le da tiempo a su cuerpo para que desarrolle los anticuerpos necesarios para protegerlo contra la gripe antes de que esta se extienda en su comunidad.

### ¿Dónde?

- Su PCP
- Cualquiera de las farmacias de la red si tiene 21 años o más
- Su departamento de salud local

## 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 and others involved in UM decisions do not get any reward for limiting or denying care. When we hire, promote or fire providers or staff, it isn't based on their likelihood to deny benefits.

## Cómo tomar decisiones sobre los cuidados y los servicios

Algunas veces, debemos tomar decisiones sobre cómo cubrir el cuidado y los servicios. Esto se denomina Administración de utilización (UM). Nuestro proceso de UM se basa en los estándares del National Committee for Quality Assurance (NCQA). Todas las decisiones de UM se basan únicamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Lo hacemos a fin de obtener los mejores resultados posibles para nuestros miembros. Además, no les pedimos a nuestros proveedores que hagan un menor uso de los servicios, ni los alentamos a hacerlo. Tampoco creamos barreras para impedir que los miembros accedan al cuidado de la salud. Los proveedores y otras personas implicadas en las decisiones de UM no reciben ningún tipo de recompensa por limitar o denegar cuidados. Cuando contratamos, ascendemos o despedimos a proveedores o miembros del personal, no lo hacemos en función de la probabilidad de que denieguen beneficios.

## 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 the customer service number on the back of your ID card or go online to [www.myhealthybluela.com](http://www.myhealthybluela.com).



## Nuestro aviso de prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica cómo Healthy Blue puede utilizar y divulgar su información médica. También le informa cómo acceder a esta información. El aviso cumple con las normas de privacidad establecidas por la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia del Aviso de prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro, al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación, o visite [www.myhealthybluela.com](http://www.myhealthybluela.com).





# Healthy Blue

P.O. Box 62509  
Virginia Beach, VA 23466-2509

## 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.

*My Health* 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.