

My Health Mi Salud

Fall 2024 | Otoño de 2024

myhealthybluela.com

Give yourself the best shot to stop the flu

Flu season is just around the corner. The flu shot can help reduce your chances of getting sick and help keep your family safe, too. As a Healthy Blue member, the flu shot is no cost to you.

Call your doctor to schedule your flu shot today. You can use the **Find a Doctor** tool at myhealthybluela.com to find a doctor or pharmacy near you.

Are you feeling sick? Flu symptoms can include:

- Fever
- Cough
- Fatigue
- Sore throat
- Runny or stuffy nose

If you feel like you may have the flu, call your doctor or visit an urgent care center near you if you can't see your doctor and need to be seen right away.

For help finding where to go, call 24/7 NurseLine at **866-864-2544 (TTY 711)** anytime, day or night.

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





Reciba la mejor vacuna para detener la influenza

Ya se aproxima la temporada de influenza. La vacuna contra la influenza puede ayudar a reducir las posibilidades de enfermarse y también ayudar a mantener segura a su familia. Como miembro de Healthy Blue, la vacuna contra la influenza no tiene costo para usted.

Llame a su médico para programar la administración de la vacuna contra la influenza hoy mismo. Puede utilizar la herramienta **Encontrar un doctor (Find a Doctor)** en <https://espanol.myhealthybluela.com/la/care/find-a-doctor.html> para encontrar un médico o farmacia cerca de usted.

¿Se siente enfermo? Los síntomas de la influenza pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Fatiga
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal

Si cree que puede tener influenza, llame a su médico o visite un centro de atención de urgencia cercano si no puede ver a su médico y necesita que lo atiendan de inmediato.

Para obtener ayuda para encontrar un lugar de atención, llame a la Línea de Enfermería 24/7 (24/7 NurseLine) al **866-864-2545 (TTY 711)** en cualquier momento, de día o de noche.



Stopping cancer before it starts

Regular screenings are an important part of preventing and detecting certain kinds of cancers. Below is a guide for when to get cervical, colorectal, and breast cancer screenings, as recommended by the American Cancer Society (ACS) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Screening	Types of screenings	Where to get it and how often	Who should get it
Cervical cancer screening	<ul style="list-style-type: none"> Pap test: looks for <i>precancers</i>, cell changes on the cervix that might become cervical cancer if they are not treated appropriately. HPV test: looks for the human papillomavirus virus that can cause these cell changes. 	<p>Both tests can be done in a doctor's office or clinic.</p> <ul style="list-style-type: none"> If you are age 21–29, and have normal Pap test results, your doctor may tell you that you can wait three years until your next Pap test, or as recommended. If you are age 30–65, talk to your doctor about options that may be right for you. Screenings can occur every 3–5 years, or as recommended by your doctor. 	Women ages 21–65

<p>Colorectal cancer screening</p>	<p>These tests can be divided into two main groups:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stool tests: these tests check the stool (feces) for signs of cancer. • Visual (structural) exams: these tests look at the structure of the colon and rectum for any abnormal areas. 	<p>Stool tests are typically done at home.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Many people find them easier than tests like a colonoscopy, but stool test are done more often. • If the result from a stool test is positive (abnormal), you will still need a colonoscopy. <p>A visual exam generally involves a colonoscopy. A colonoscopy can be done in a clinic or at an imaging center.</p> <ul style="list-style-type: none"> • For people who do not have an increased risk of colorectal cancer, a colonoscopy can be done every 10 years. • Talk to your doctor about what's best for you. 	<p>Typically, adults ages 45-75, but can be started earlier depending on risk factors and health history.</p>
<p>Breast cancer screening</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mammogram: an X-ray of the breast to check for any abnormal tissue. • Breast Magnetic Resonance Imaging (MRI): radio waves and magnets are used to examine the breast for any signs of cancer. • Clinical breast exam: an examination by a doctor or nurse using their hands to feel for lumps or other changes. 	<p>You can get screened for breast cancer at a clinic, hospital, or doctor's office.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Women ages 40-49 should talk to their doctor or other healthcare professional about when to start and how often to get a mammogram. • Women ages 50-74 and who are at average risk for breast cancer should get a mammogram every 1 to 2 years. 	<p>Women ages 40+</p>



To find a doctor near you, use our [Find a Doctor](#) tool or call the Member Services number on your member ID card.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention, [cdc.gov](https://www.cdc.gov).
American Cancer Society, [cancer.org](https://www.cancer.org).



Detenga el cáncer antes de que comience

Las pruebas de detección regulares son una parte importante de la prevención y detección de ciertos tipos de cáncer. La guía a continuación indica cuándo debe hacerse pruebas de detección de cáncer de cuello uterino, colorrectal y de mama según las recomendaciones de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (ACS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Pruebas de detección	Tipos de pruebas de detección	Dónde hacerlas y con qué frecuencia	Quién debe hacérselas
Prueba de detección de cáncer de cuello uterino	<ul style="list-style-type: none"> Prueba de Papanicolaou: busca <i>precánceres</i>, cambios celulares en el cuello del útero que podrían convertirse en cáncer de cuello uterino si no se tratan de manera adecuada. Prueba de VPH: detecta el virus del papiloma humano que puede causar estos cambios celulares. 	<p>Ambas pruebas se pueden hacer en el consultorio del médico o en una clínica.</p> <ul style="list-style-type: none"> Si tiene entre 21 y 29 años y los resultados de la prueba de Papanicolaou son normales, es posible que su médico le diga que puede esperar tres años para realizarse la próxima, o según lo recomendado. Si tiene entre 30 y 65 años, hable con su médico acerca de las opciones que pueden ser adecuadas para usted. Las pruebas de detección pueden realizarse de cada 3 a 5 años, o según lo recomiende su médico. 	Mujeres de 21 a 65 años

<p>Prueba de detección de cáncer colorrectal</p>	<p>Estas pruebas se pueden dividir en dos grupos principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de materia fecal: sirven para controlar la materia fecal (o heces) y detectar signos de cáncer. • Exámenes visuales (estructurales): estas pruebas analizan la estructura del colon y el recto en busca de áreas con anomalías. 	<p>Los análisis de materia fecal en general se realizan en su casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A muchas personas les resultan más fáciles que hacer pruebas como una colonoscopia, pero los análisis de materia fecal se realizan con más frecuencia. • Si el resultado de uno de estos análisis es positivo (anormal), deberá realizarse una colonoscopia. <p>Un examen visual generalmente implica una colonoscopia y se puede realizar en una clínica o en un centro de diagnóstico por imágenes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las personas que no tienen un riesgo más alto de cáncer colorrectal, se pueden realizar una colonoscopia cada 10 años. • Hable con su médico sobre lo que es mejor para usted. 	<p>Por lo general, las personas adultas se realizan esta prueba cuando tienen entre 45 y 75 años, pero se puede comenzar antes según los factores de riesgo y el historial de salud.</p>
<p>Prueba de detección de cáncer de mama</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mamografía: una radiografía de la mama para detectar cualquier tejido anormal. • Resonancia magnética de mama (MRI): se utilizan ondas de radio e imanes para examinar la mama en busca de signos de cáncer. • Examen clínico de mamas: un examen manual realizado por un médico o el personal de enfermería para palpar bultos u otros cambios. 	<p>Puede hacerse una prueba de detección de cáncer de mama en una clínica, hospital o consultorio médico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las mujeres de 40 a 49 años deben hablar con su médico u otro profesional de cuidado médico sobre cuándo comenzar y con qué frecuencia hacerse una mamografía. • Las mujeres de 50 a 74 años que tienen un riesgo promedio de cáncer de mama deben hacerse una mamografía cada 1 o 2 años. 	<p>Mujeres a partir de los 40 años</p>



Para encontrar un médico cerca de usted, use nuestra herramienta **Encontrar un doctor (Find a Doctor)**, o llame al número de Servicios para Miembros que figura en su tarjeta de identificación del miembro.

Staying on track with your child's shots

Taking your kids for their regular checkups — especially if they are healthy — might not be at the top of your to-do list. Well-child visits and shots can help to prevent common illnesses and can strengthen your child's immune system. Check in with your child's doctor to see if it's time for any shots.



Here are some common questions about child vaccines and well visits:

Even though my child is healthy, should they still get their vaccines, or can we wait and catch up later?

Your child should still get all their vaccines on schedule. Skipping vaccines could put them at risk for diseases that vaccines can prevent, such as whooping cough and the measles. Children who aren't protected by vaccines are most likely to get sick.

Should healthy kids still go for checkups?

Kids should continue to go for in-person checkups, even if they are healthy. During a checkup, healthy children will receive vaccines to prevent infectious diseases. Vaccines can help protect your child and keep them healthy.

What should I do if I still have questions or concerns about safely getting my kids their shots?

If you have concerns about your healthy child getting vaccinated, talk to their doctor.



To find a doctor near you, use the **Find a Doctor** tool on our website, or call the Member Services number on your member ID card.

For more information on well checkups and immunizations, visit [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org).

Esté al día con el calendario de vacunación de su hijo

Lleve a sus hijos a los chequeos regulares. Esta actividad podría no estar en las prioridades de su lista de tareas pendientes, especialmente si están sanos. Las consultas y vacunas a niños sanos pueden ayudar a prevenir enfermedades comunes y pueden fortalecer el sistema inmunológico de su hijo. Consulte con el médico de su hijo para ver si es momento de vacunarlos.



Estas son algunas preguntas comunes sobre las vacunas para menores y las visitas de control:

Aunque mi hijo esté sano, ¿debería vacunarlos o podemos esperar y hacerlo en otro momento?

Debe cumplir con el calendario de vacunación completo de su hijo a tiempo. Si se saltea vacunas, podría ponerlo en riesgo de contraer enfermedades que las vacunas pueden prevenir, como la tos ferina y el sarampión. Los niños que no cuentan con las protecciones de las vacunas tienen más probabilidades de enfermarse.

¿Los niños sanos deben hacerse chequeos?

Los niños deben continuar haciéndose chequeos presenciales, incluso si están sanos. Durante un chequeo, se los vacunará para prevenir enfermedades infecciosas. Las vacunas pueden ayudar a proteger a su hijo y que siga saludable.

¿Qué debo hacer si todavía tengo preguntas o inquietudes sobre cómo vacunar a mis hijos de manera segura?

Si le preocupa tener que vacunar a su hijo sano, hable con su médico.



Para encontrar un médico cerca de usted, use la herramienta **Encontrar un doctor (Find a Doctor)** en nuestro sitio web, o llame al número de Servicios para Miembros que figura en su tarjeta de identificación del miembro.

Para obtener más información sobre chequeos de control y vacunaciones, visite <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/immunizations/paginas/default.aspx>.

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**.

Si Medicaid necesita contactarse con usted, le enviarán una carta

Si recibe una carta del Departamento de Salud de Louisiana (LDH) en la que se le solicita más información o que usted verifique sus ingresos, responda lo antes posible. De este modo, no perderá sus beneficios.

Puede enviar sus documentos importantes por correo, 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 mudó?

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



Tell us how we're doing

Our Health Education Advisory Committee (HEAC) meetings give members the chance to learn more about their plan and provide feedback on us. We invite you to join our next meeting. To attend, call **877-440-4065 (TTY 711)** Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m. or email us at LAVAB01@healthybluela.com.

Upcoming HEAC meetings:

- December 18, 2024, virtual meeting 6 p.m.–7:30 p.m.



Díganos qué piensa de la calidad de nuestro servicio

Las reuniones de nuestro Comité Asesor de Educación sobre Salud (HEAC) les dan a los miembros la oportunidad de obtener más información sobre su plan y dar su opinión sobre nosotros. Lo invitamos a participar en nuestra próxima reunión. Para asistir, llame al **877-440-4065 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. o escríbanos un correo electrónico a LAVAB01@healthybluela.com.

Próximas reuniones del HEAC:

- 18 de diciembre de 2024: reunión virtual de 6 p.m. a 7:30 p.m.

You can help stop fraud, waste, and abuse

Fraud: When someone knowingly 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 evitar el fraude, desperdicio y abuso

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

Desperdicio: Cuando alguien usa los servicios de salud de manera excesiva e irresponsable.

Abuso: Cuando alguien usa indebidamente el seguro de salud, en general, para obtener dinero o recibir suministros o servicios de salud adicionales que no necesita.

Proteja su identidad y sus beneficios de salud:

- Infórmenos de inmediato si pierde su tarjeta de identificación del miembro o si se la roban.
- Informe sobre todas las actividades sospechosas (de médicos, farmacias u otros proveedores médicos) al **844-521-6941 (TTY 711)**.



Visite nuestro sitio web en myhealthybluela.com y sepa más sobre cómo puede ayudar. Desplácese hasta la parte inferior de la página y seleccione **Fraude, desperdicio y abuso (Fraud, Waste, and Abuse)**.





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 para Miembros al **844-521-6941 (TTY 711)** o en nuestro sitio web en **myhealthybluela.com**.

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. ©2024

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.

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.

Mi Salud es una publicación de Healthy Blue que le brinda información, pero no debe considerarse como asesoramiento médico personal. Consulte a su médico si necesita asesoramiento médico personal. ©2024

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

¿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.