

My Health Mi Salud

Spring 2024 | Primavera de 2024

myhealthybluela.com

Cervical cancer screenings

Cervical cancer happens when cells in the cervix begin to grow out of control. Usually, there are no symptoms if you have cervical cancer. That's why it's important to get screened for cervical cancer regularly.

There are two kinds of tests that can help find changes that may lead to cervical cancer:

- Human papillomavirus (HPV) test. This test looks for HPV, the most common cause of cervical cancer.
- Pap test. During a Pap test, your doctor will gently remove cells from your cervix. Then, they will test the cells to see if you have an infection, unhealthy cervical cells, or cervical cancer. Most women ages 21 to 65 should get a Pap test every three years.

To help prevent HPV, those 11 to 26 years of age may also receive an HPV vaccine.

To get screened for cervical cancer or learn more about the HPV vaccine, talk with your doctor. For help finding a doctor, use the Find a Doctor tool at myhealthybluela.com.



You can earn \$25 for completing a Pap test through our Healthy Rewards program.



To enroll in Healthy Rewards, log in to your secure account at myhealthybluela.com and visit the Benefit Reward Hub. Or call Healthy Rewards at **888-990-8681 (TTY 711)** Monday through Friday from 8 a.m. to 7 p.m.

Source: Centers for Disease Control and Prevention: cdc.gov/cancer/gynecologic/basic_info/index.htm



Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino se produce cuando las células del cuello uterino comienzan a crecer descontroladamente. Por lo general, el cáncer de cuello uterino no presenta síntomas. Por eso es importante realizarse pruebas de detección de cáncer de cuello uterino regularmente.

Existen dos tipos de pruebas que pueden ayudar a detectar cambios que podrían causar cáncer de cuello uterino:

- Prueba del Virus del papiloma humano (VPH). Esta prueba detecta el VPH, la causa más común de cáncer de cuello uterino.
- Prueba de Papanicolaou. Durante una prueba de Papanicolaou, su médico extraerá suavemente células del cuello uterino. Luego, estas células se analizarán para ver si tiene una infección, células de cuello uterino enfermas o cáncer de cuello uterino. La mayoría de las mujeres de entre 21 y 65 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada tres años.

Para ayudar a prevenir el VPH, las personas de entre 11 y 26 años también pueden recibir una vacuna contra este virus.

Hable con su médico para realizarse una prueba de detección de cáncer de cuello uterino u obtener más información sobre la vacuna contra el VPH. Si necesita ayuda para encontrar un médico, utilice la herramienta Encontrar un doctor (Find a Doctor) en myhealthybluela.com.

Puede ganar \$25 por realizarse una prueba de Papanicolaou a través de nuestro programa Recompensas Saludables (Healthy Rewards).



Para inscribirse en Recompensas Saludables, inicie sesión en su cuenta segura en myhealthybluela.com y visite el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub). O bien, llame a Recompensas Saludables al **888-990-8681 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m.

Staying healthy during pregnancy and after delivery

If you're pregnant, you may have a lot of questions. Here are some tips for taking care of yourself while you're pregnant:

- Go to your OB-GYN or your primary care provider (PCP) as soon as you think you might be pregnant and for regularly scheduled visits.
- Get vaccines your PCP recommends.
- Eat small meals often and choose healthy foods.
- Don't smoke, drink alcohol, or do drugs.
- Take a daily prenatal vitamin with folic acid.
- Get plenty of rest.
- Wear a seatbelt with a shoulder strap and place the lap belt under your belly.
- Use a condom or dental dam if having sex with a new partner.

After you have your baby, it can take 4 to 6 weeks to heal. To help your body recover, you can:

- See your OB-GYN for a checkup 1 to 3 weeks after delivery, but no later than 12 weeks. Your care provider may want to see you sooner if you had certain issues before, during, or after delivery, such as high blood pressure or if you had a cesarean section (C-section).
- Rest as much as you can.
- Don't lift anything heavier than your baby.
- Wait to take a bath and soak in the tub. Take showers until your OB-GYN says it's OK to take a bath. Bacteria can get into your vagina during a bath, and that can cause an infection.



You can earn rewards for going to regular checkups with your doctor while you are pregnant and after you deliver your baby.



To get started, visit the Benefit Reward Hub in your secure account and enroll in Healthy Rewards.

- \$25 for going to a prenatal visit in your first trimester or within 42 days of enrollment.
- \$50 for going to a postpartum visit 7-84 days after delivery.

Cómo mantenerse saludable durante el embarazo y después del parto

Si está embarazada, es posible que tenga muchas preguntas. Estos son algunos consejos para cuidarse a usted misma durante el embarazo:

- Visite a su ginecólogo obstetra o a su proveedor de atención primaria (PCP) en cuanto crea que está embarazada y para visitas periódicas programadas.
- Colóquese las vacunas que le recomiende su PCP.
- Coma pequeñas cantidades con frecuencia y elija alimentos saludables.
- No fume, no tome alcohol ni consuma drogas.
- Tome una vitamina prenatal diaria con ácido fólico.
- Descanse mucho.
- Use un cinturón de seguridad con correa de hombro y coloque la parte inferior por debajo de su vientre.
- Use un condón o una barrera bucal si tiene sexo con una pareja nueva.

Después de tener a su bebé, puede tomar entre 4 y 6 semanas hasta que su cuerpo sane. Para ayudar a que su cuerpo se recupere, puede hacer lo siguiente:

- Visite a su ginecólogo obstetra para un chequeo de 1 a 3 semanas después del parto, pero antes de que se cumplan 12 semanas. Es posible que su proveedor de cuidados médicos quiera verla antes si tuvo ciertos problemas antes, durante o después del parto, como presión arterial alta, o si tuvo un parto por cesárea.
- Descanse todo lo que pueda.
- No levante nada que sea más pesado que su bebé.
- Espere para darse un baño y sumergirse en la bañera. Tome duchas hasta que su ginecólogo obstetra le diga que puede sumergirse. Durante un baño, pueden entrar bacterias en su vagina y eso puede producir una infección.



Puede obtener recompensas si se realiza chequeos regulares con su médico durante el embarazo y después del parto.



Para comenzar, visite el [Centro de recompensas de beneficios \(Benefit Reward Hub\)](#) en su cuenta segura e inscríbese en [Recompensas Saludables \(Healthy Rewards\)](#).

- \$25 por asistir a una visita prenatal durante el primer trimestre o dentro de los 42 días a partir de la inscripción.
- \$50 por asistir a una visita de posparto entre 7 y 84 días después del parto.



What to expect at a well-child visit

Ages 0 to 2

In their first two years, children should see the doctor every 1 to 3 months. These regular visits let doctors see if your child is growing the way they should. Babies start to roll, babble, and sit up at different times, and these are all things the doctor will look out for. Your child will also get vaccines to protect against diseases like chickenpox and hepatitis.

Ages 3 to 6

Between ages 3 to 6, your child should visit the doctor once a year. The doctor will talk about things like:

- How much time your child spends in front of screens.
- What they eat.
- Any allergies they might have.

They'll also get shots to protect them from illnesses like measles, mumps, and the flu.

Ages 7 to 13

From 7 to 13 years old, kids need to see the doctor once a year. They'll get shots, learn about hygiene and healthy habits, and may even get checked to make sure their mind is as healthy as their body. They'll get shots for things like HPV, the flu, and meningitis.

Ages 14 to 18

Teenagers aged 14 to 18 should continue with yearly doctor visits for their shots, to learn about growing up healthily, and to ask any questions they have.

To learn more about what services and vaccines to expect at each visit, go to:

Newborn to 6 years old:

childhood-wellness.com/hb/la

Ages 7 to 18 years old:

childhood-wellness.com/hb/la-2



You can use the SydneySM Health app to manage your child's health wherever you are.



Qué esperar en una visita de control pediátrico

De 0 a 2 años

Durante los dos primeros años, los niños deben ir al médico cada 1 a 3 meses. Estas visitas regulares permiten a los médicos ver si su hijo está creciendo como debería. Los bebés empiezan a rodar, balbucear y sentarse en distintos momentos, y el médico se fijará en todos estos aspectos. Su hijo también recibirá vacunas que lo protegerán contra enfermedades como la varicela y la hepatitis.

De 3 a 6 años

Entre los 3 y los 6 años, su hijo debe visitar al médico una vez al año. El médico hablará sobre cosas como:

- Cuánto tiempo pasa su hijo frente a las pantallas.
- Qué come.
- Posibles alergias.

También lo vacunarán para protegerlo de enfermedades como el sarampión, las paperas y la influenza.

De 7 a 13 años

Desde los 7 a los 13 años, los niños deben ir al médico una vez al año. Se les administrarán vacunas, aprenderán sobre higiene y hábitos saludables e incluso se someterán a evaluaciones para asegurarse de que estén bien, tanto física como mentalmente. Recibirán vacunas contra el VPH, la influenza y la meningitis.

De 14 a 18 años

Los adolescentes de 14 a 18 años deben seguir visitando al médico una vez al año para que les administren vacunas, para aprender cómo crecer de forma saludable y para preguntar cualquier duda que tengan.

Para obtener más información sobre los servicios y vacunas que puede esperar en cada consulta, visite:

Desde el nacimiento hasta los 6 años:

childhood-wellness.com/hb/la

De los 7 a los 18 años:

childhood-wellness.com/hb/la-2



Puede usar la aplicación Sydneysm Health para manejar la salud de su hijo donde sea que esté.

Know the facts about shingles

Herpes zoster, also known as shingles, is caused by a reactivation of the varicella-zoster virus (VZV), the same virus that causes chickenpox.

After you have chickenpox, the virus stays in your body. VZV can reactivate later in your life and cause shingles. Symptoms include a rash that develops into clusters of fluid-filled raised bumps on the skin. It can be painful, itchy, or tingly.

Complications of shingles:

- Pain that continues around the rash — can continue 90 days after the rash appeared and can last for months, years, or may be permanent. Risk for this complication increases with age.
- Vision loss — comes on suddenly or remains due to the virus affecting the nerves in your face.
- Neurological problems — shingles may cause inflammation of the brain, facial paralysis, or problems with hearing or balance.
- Skin infections — if shingles blisters aren't properly treated, bacterial skin infections may develop.



How to protect yourself

A shingles vaccine may help prevent shingles and the complications from the disease. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends two doses of the shingles vaccine for those 50 years and older. Make your appointment to get vaccinated today.



Now is a great time to catch up on well-child visits

Well-child visits are important for keeping your child strong and healthy. These checkups let doctors see how your child is growing and give shots to help them fight off illnesses.

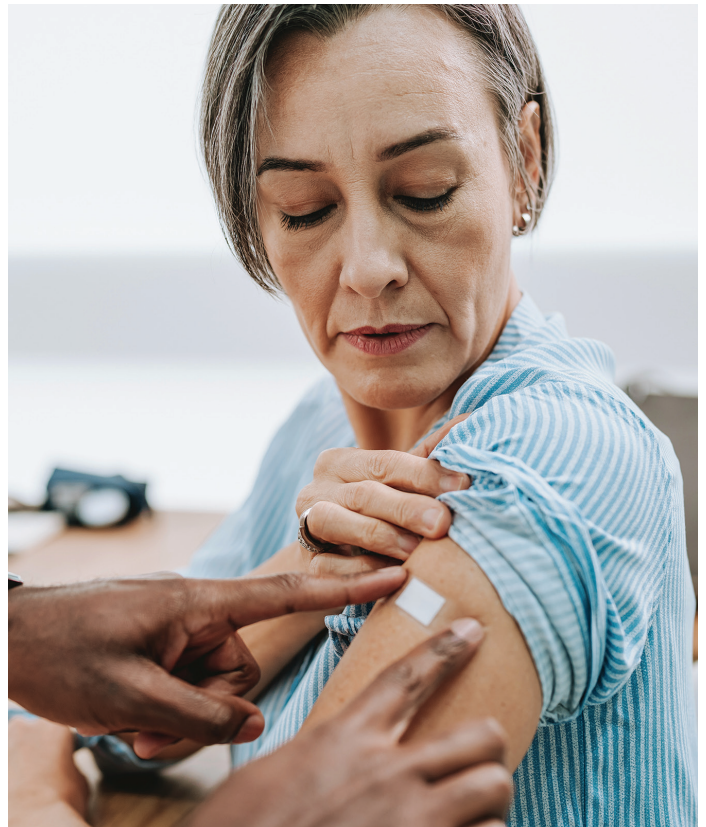
Conozca los detalles sobre la culebrilla

El herpes zóster, también conocido como culebrilla, se produce por la reactivación del virus varicela-zóster (VZV), el mismo que causa la varicela.

Una vez que tuvo varicela, el virus permanece en su cuerpo. El virus VZV puede reactivarse más adelante en su vida y causar culebrilla. Los síntomas incluyen una erupción en la que se desarrollan protuberancias llenas de líquido y abultadas en la piel. Puede ser dolorosa y producir picazón u hormigueo.

Complicaciones de la culebrilla:

- El dolor que persiste alrededor de la erupción: puede continuar 90 días después de su aparición y puede durar meses, años o ser permanente. El riesgo de sufrir esta complicación aumenta con la edad.
- Pérdida de la visión: aparece repentinamente o persiste debido a que el virus afecta los nervios de la cara.
- Problemas neurológicos: la culebrilla puede causar inflamación del cerebro, parálisis facial o problemas de audición o equilibrio.
- Infecciones en la piel: si las ampollas de la culebrilla no se tratan adecuadamente, pueden generarse infecciones bacterianas en la piel.



Cómo protegerse

La vacuna contra la culebrilla puede ayudar a prevenir la enfermedad y las complicaciones derivadas de ella. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan dos dosis de la vacuna contra la culebrilla para las personas mayores de 50 años. Programe una cita para vacunarse hoy mismo.



Este es un buen momento para ponerse al día con las visitas de control pediátrico

Las visitas de control pediátrico son importantes para mantener a su hijo fuerte y saludable. Estos chequeos permiten a los médicos ver cómo está creciendo su hijo y administrarle vacunas para ayudarlo a combatir enfermedades.

How to beat the heat

When the weather gets too hot, it can affect your health. Heat can be hard for young kids, older adults, and people who have certain health conditions.

Here are some tips to help keep from getting overheated on hot days:

- Stay inside.
- Do outdoor activities early in the morning or late in the evening.
- If you have to be outside, take breaks every hour inside or in the shade.
- Drink plenty of water.
- Wear light-colored, loose-fitting clothes, a hat, sunglasses, and sunscreen.

Heat stroke is a health emergency that happens when your body temperature rises very fast, and you can't cool down.



If you think someone is having a heat stroke, call 911 and try to help them cool down. You can help them cool down by:

- Getting them to a cool or shady place.
- Putting them in a cool tub of water or a cool shower.
- Wetting them down with a garden hose.
- Putting cool, wet washcloths on their skin.

Healthy Rewards

Healthy Rewards is a no-cost, optional program for Healthy Blue members. The program encourages you to get the care you need to create a healthy lifestyle and then rewards you with gift cards to popular retailers.

You may be eligible to earn rewards for some of the activities below:

- Prenatal and postpartum visits
- Annual wellness visits for adults and kids
- Cancer screenings
- Diabetes care
- Vaccines
- Medication refills
- Completing an annual health screener



Enroll in Healthy Rewards today by logging in to your Healthy Blue account at myhealthyblue.com and visiting the Benefit Reward Hub to see what you're eligible to earn.

Cómo combatir el calor

Cuando el clima se vuelve muy caluroso, puede afectar su salud. El calor puede ser difícil para los niños pequeños, los adultos mayores y las personas que tienen ciertas condiciones médicas.

Estos son algunos consejos para evitar el sobrecalentamiento en días calurosos:

- Permanezca adentro.
- Realice actividades al aire libre temprano en la mañana o tarde en la noche.
- Si debe estar afuera, tome descansos cada una hora adentro o en un lugar con sombra.
- Beba abundante agua.
- Use ropa holgada y de colores claros, un sombrero, anteojos de sol y protector solar.

El golpe de calor es una emergencia de salud que se produce cuando su temperatura corporal aumenta muy rápido y no puede enfriarse.



Si cree que alguien está teniendo un golpe de calor, llame al 911 e intente ayudarlo a refrescarse. Para ayudar a alguien a refrescarse, puede hacer lo siguiente:

- Llevar a la persona a un lugar fresco o con sombra.
- Ponerla en una bañera o ducha con agua fría.
- Mojar a la persona con una manguera de jardín.
- Colocarle paños húmedos y fríos en la piel.

Recompensas Saludables

Recompensas Saludables (Healthy Rewards) es un programa opcional sin costo para miembros de Healthy Blue. El programa lo alienta a obtener el cuidado que necesita para llevar un estilo de vida saludable y luego lo recompensa con tarjetas de regalo de tiendas minoristas populares.

Usted puede ser elegible para ganar recompensas por completar algunas de las actividades a continuación:

- Visitas prenatales y de posparto
- Cuidado de la diabetes
- Visita anual de bienestar para adultos y niños
- Vacunas
- Pruebas de detección de cáncer
- Reposición de medicamentos
- Evaluación de salud anual



Para inscribirse en Recompensas Saludables hoy mismo, inicie sesión en su cuenta Healthy Blue en myhealthybluela.com y visite el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) para ver qué puede ganar.

All you need to know about your health plan. All in one place.

Todo lo que necesita saber sobre su plan médico en un solo lugar.



With a secure account, you can:

- Change your primary care provider (PCP).
- View or print your member ID card.
- Manage your Magellan pharmacy prescriptions.
- Take your Health Risk Assessment (HRA).
- View your contact info.
- Chat with a live person or send us a secure message.
- Request a call back from Member Services.



Con una cuenta segura, usted puede:

- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.
- Manejar sus recetas en las farmacias de Magellan.
- Completar su evaluación de riesgos para la salud (HRA).
- Ver su información de contacto.
- Chatear con una persona en vivo o enviarnos un mensaje seguro.
- Solicitar que Servicios para Miembros lo llame.

Scan the QR code below to register or log in to your online account. Or download the Sydney Health app from the App Store® or Google Play™.



Escanee el código QR a continuación para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. También puede descargar la aplicación Sydney Health de App Store® o Google Play™.



Check out our blog for health news, healthy lifestyle tips, and more. Visit [healthyblueblog.com](https://www.healthyblueblog.com).



Consulte nuestro blog para obtener noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y más. Visite [healthyblueblog.com](https://www.healthyblueblog.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 para Miembros: **844-521-6941 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.



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

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

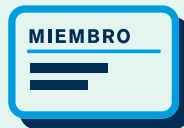
Fraude: Cuando alguien le miente intencionalmente a una compañía de seguro de salud, a Medicaid o a Medicare para obtener dinero.

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

Abuso: Cuando alguien usa indebidamente el seguro médico, 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)**.



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 MyMedicaid.la.gov, or call Member Services at **844-521-6941 (TTY 711)**.

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 MyMedicaid.la.gov, o llame a Servicios para Miembros al **844-521-6941 (TTY 711)**.



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:

- September 18, 2024, virtual meeting 10:30 a.m.–12 p.m.
- December 18, 2024, virtual meeting 10:30 a.m.–12 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 septiembre de 2024: reunión virtual de 10:30 a.m. a 12 p.m.
- 18 de diciembre de 2024: reunión virtual de 10:30 a.m. a 12 p.m.



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 myhealthybluelua.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 myhealthybluelua.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

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 is the trade name of Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., un licenciatario 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.