



My Health Mi Salud

Fall 2022 | Otoño 2022

healthybluene.com

Tips for managing high blood pressure

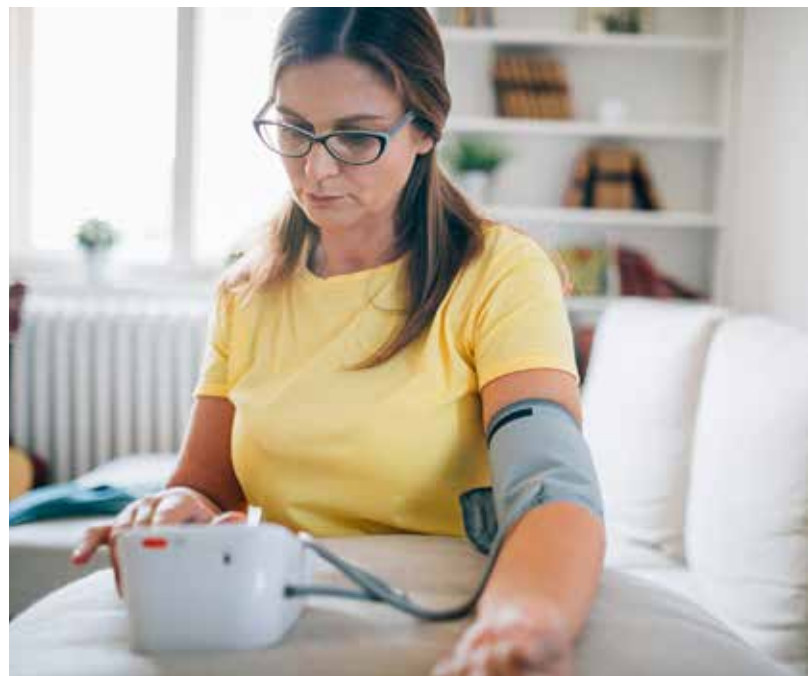
High blood pressure, or hypertension, can increase your risk for certain health problems, like heart disease, heart attack, and stroke. Here are steps you can take to help manage your high blood pressure and lower your risk for other health issues.

Measure your blood pressure regularly.

Checking your blood pressure is the best way to know if it is too high. You can measure your blood pressure at home with a blood pressure monitor, you can check it at most pharmacies, or you can visit your doctor or a nurse to have it checked.

Manage diabetes.

Most people living with diabetes also have high blood pressure. If you have diabetes, check your blood sugar levels carefully and talk with your healthcare team about treatment options. Your doctor may recommend certain lifestyle changes to help keep your blood sugar levels under control. Those changes can also help you control high blood pressure.



Take your medicine.

If you take medicine to help keep your blood pressure under control, follow your doctor's instructions carefully. Talk with your doctor before stopping any medicines you take for high blood pressure to help prevent any health issues.

Make lifestyle changes.

Moving more and eating healthier foods can help lower your blood pressure.

Source: <https://www.cdc.gov/bloodpressure/manage.htm>



Consejos para manejar la presión arterial alta

La presión arterial alta, o hipertensión, puede aumentar su riesgo de ciertos problemas de salud, como enfermedad cardíaca, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Estos son pasos que puede tomar para ayudar a manejar su presión arterial alta y reducir su riesgo de otros problemas de salud.

Mida su presión arterial con regularidad.

Chequearse la presión arterial es la mejor forma de saber si está demasiado alta. Puede medirse la presión arterial en casa con un monitor de presión arterial, puede chequeársela en la mayoría de las farmacias o puede visitar a su médico o a una enfermera para que se la chequeen.

Maneje la diabetes.

La mayoría de las personas que viven con diabetes también tienen presión arterial alta. Si usted tiene diabetes, chequee sus niveles de

azúcar en sangre con atención y hable con su equipo de cuidado médico acerca de opciones de tratamiento. Su médico podría recomendar ciertos cambios de estilo de vida para ayudar a mantener controlados sus niveles de azúcar en sangre. Estos cambios también pueden ayudarle a controlar la presión arterial alta.

Tome sus medicamentos.

Si toma medicamentos para ayudar a mantener bajo control su presión arterial, siga con atención las instrucciones de su médico. Hable con su médico sobre discontinuar cualquier medicamento que toma para la presión arterial alta para ayudar a evitar cualquier problema de salud.

Haga cambios de estilo de vida.

Moverse más e ingerir alimentos más saludables puede ayudar a reducir su presión arterial.

Well-child checkups for children ages 1 to 6

Taking your child to appointments with their primary care provider (PCP) for routine health tests and vaccinations can help you stay on top of their health.

It may be time for your child to have a checkup. Check this chart to find out:

Immunization chart for children 1 to 6 years old								
Immunization due	12 months	15 months	18 months	24 months	3 years	4 years	5 years	6 years
Varicella	✓ Dose 1					✓ Dose 2		
MMR	✓ Dose 1							
Hep A	✓ Dose 1							
PCV	✓ Dose 4							
Influenza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DTaP/Tdap		✓ Dose 4				✓ Dose 5		
Hib		✓ Dose 4						
IPV						✓ Dose 4		



Do you need help finding a doctor, making an appointment, or finding a ride to your child's doctor visit? Call Member Services at **833-388-1405 (TTY 711)** Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. Central time. Or [log in to your secure account](#) to live chat with us or send a secure message.

Chequeos de control pediátrico para niños de 1 a 6 años

Llevar a su hijo a las citas con su proveedor de atención primaria (PCP) para pruebas de salud y vacunas de rutina puede ayudarle a estar al día con su salud.

Podría ser hora de que su hijo tenga un chequeo. Consulte este cuadro para averiguar:






Cuadro de vacunas para niños de 1 a 6 años								
Vacuna que toca	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	3 años	4 años	5 años	6 años
Varicela	✓ Dosis 1					✓ Dosis 2		
MMR	✓ Dosis 1							
Hep A	✓ Dosis 1							
PCV	✓ Dosis 4							
Influenza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DTaP/Tdap		✓ Dosis 4				✓ Dosis 5		
Hib		✓ Dosis 4						
IPV						✓ Dosis 4		



¿Necesita ayuda para encontrar un médico, hacer una cita o encontrar transporte a la visita al médico de su hijo? Llame a Servicios para Miembros al **833-388-1405 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro. O [inicie sesión en su cuenta segura](#) para chatear en vivo con nosotros o enviar un mensaje seguro.

Where to go for care

When you're sick or injured, you have options.

 Doctor	Contact your primary care provider (PCP) first when you need healthcare.
 Telehealth	Check with your PCP to see if they offer telehealth appointments.
 Urgent care	When you can't see your PCP, visit an urgent care center for minor illnesses or injuries, like: <ul style="list-style-type: none">• Fever• Vomiting• Sprain• Strains• X-rays• Small cuts• Back pain
 24-Hour Nurse Help Line	Call 833-388-1405 (TTY 711) if you're not sure if it's an emergency.
 Emergency room	In an emergency, you can: <ul style="list-style-type: none">• Call 911.• Call an ambulance if you don't have 911 in your area.• Go to the nearest hospital emergency room (ER) for life-threatening or other issues that need attention right away.• Chest pain• Trouble breathing• Head injury• Slurred speech• Seizure• Broken bones








Having trouble deciding where to go or need care after business hours?
Talk to a nurse. Call our **24-Hour Nurse Help Line at 833-388-1405 (TTY 711)**
24 hours a day, seven days a week.

For help finding a provider near you, use our online **Find a Doctor tool**.

Dónde ir para recibir cuidado

Cuando esté enfermo o lesionado, usted tiene opciones.

 Médico	Contacte primero a su proveedor de atención primaria (PCP) cuando necesite cuidado médico.
 Telesalud	Consulte con su PCP para ver si ofrece citas de telesalud.
 Atención de urgencia	Cuando no pueda ver a su PCP, visite un centro de atención de urgencia para enfermedades o lesiones leves, como: <ul style="list-style-type: none">• Fiebre• Esguinces• Dolor de espalda• Vómitos• Radiografías• Torceduras• Cortadas pequeñas
 Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas	Llame al 833-388-1405 (TTY 711) si no está seguro de si es una emergencia.
 Sala de emergencias	En una emergencia, usted puede: <ul style="list-style-type: none">• Llamar al 911.• Llamar a una ambulancia si no tiene 911 en su área.• Ir a la sala de emergencias (ER) del hospital más cercano para problemas mortales o de otra naturaleza que necesiten atención inmediatamente. <ul style="list-style-type: none">• Dolor en el pecho• Habla mal articulada• Problemas para respirar• Convulsiones• Lesión en la cabeza• Huesos fracturados



¿Tiene problemas para decidir a dónde ir o necesita cuidado fuera del horario normal?

Hable con un enfermero. Llame a nuestra **Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas al 833-388-1405 (TTY 711)** las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor cerca de usted, utilice nuestra **[herramienta Find a Doctor \(Encontrar un médico\)](#)** en línea.



Flu shot reminder

When it comes to the flu, there's no better way to defend yourself and others than by making sure you get a flu shot. As a Healthy Blue member, you can get a flu shot at no cost. All it takes is a visit to a plan pharmacy or your doctor's office.

Children age 18 and under can get a flu shot at their doctor's office if the doctor participates in the Vaccines for Children program. Ask your child's doctor if they participate.

Visit our **Find a Doctor page** to find a plan pharmacy or doctor near you, and to get information about your doctor.

Recordatorio de la vacuna contra la influenza

Cuando se trata de la influenza, no hay mejor manera de defenderse usted y a los demás que asegurándose de recibir una vacuna contra la influenza. Como miembro de Healthy Blue, puede recibir una vacuna contra la influenza sin costo. Solo tiene que visitar una farmacia del plan o el consultorio de su médico.

Los niños de hasta 18 años pueden recibir una vacuna contra la influenza en el consultorio de su médico, si el médico participa en el programa Vaccines for Children (Vacunas para niños). Pregúntele al médico de su hijo si participa.

Visite nuestra **página de Find a Doctor (Encontrar un médico)** para encontrar una farmacia o médico del plan cerca de usted y obtener información sobre su médico.

All your information is just a tap away



Take control of your health with your secure online account and the Healthy Blue mobile app.

- Find a doctor, hospital, pharmacy, behavioral health services, or specialist that serves your plan.
- Live chat with us or send a secure message.
- Order prescriptions.
- Always have your member ID card with you.

Log in or register your account on the [log in page](#) of our website to get started. This will allow you to access the secure member area of our website. Here you can:

- Change your PCP.
- View or print your member ID card.
- Update your address.
- Manage your prescriptions.
- Find information about your benefits and much more.

Toda su información a un toque de distancia



Tome el control de su salud con su cuenta en Internet segura y la aplicación móvil de Healthy Blue.

- Encuentre un médico, un hospital, una farmacia, servicios de salud conductual o un especialista que atienda en su plan.
- Chatee en vivo con nosotros o envía un mensaje seguro.
- Solicite medicamentos recetados.
- Lleve siempre con usted su tarjeta de identificación del miembro.

Inicie sesión o registre su cuenta en la [página de inicio de sesión](#) de nuestro sitio web para comenzar. Esto le permitirá acceder al área segura para miembros de nuestro sitio web. Aquí puede:

- Cambiar su PCP.
- Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.
- Actualizar su dirección.
- Manejar sus recetas.
- Encontrar información sobre sus beneficios y mucho más.



Member Services / 24-Hour Nurse Help Line:

833-388-1405 (TTY 711) Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m. Central time

24/7 Behavioral Health Crisis Line: 833-405-9087

Servicios para Miembros/Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas:

833-388-1405 (TTY 711) de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro

Línea para casos de crisis de comportamiento las 24 horas: 833-405-9087

My Health is to provide health information. It is not meant to give personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©2020

Mi Salud es para darle información. No está destinado a proporcionarle consejos médicos personales. Hable con su médico para obtener consejos médicos personales. ©2020

Healthy Blue complies with all applicable federal civil rights laws. We do not exclude or treat people in a different way based on race, color, national origin, age, disability, or sex.

Healthy Blue cumple con todas las leyes federales de derechos civiles vigentes. No excluimos a las personas ni las tratamos diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

If English is not your first language, we can translate for you. We can also give you info in other formats at no cost to you. That includes Braille, audio, large print, and providing American Sign Language interpreter services. Just give us a call at 833-388-1405 (TTY 711).

Si su lengua materna no es el inglés, podemos brindarle una traducción. También podemos brindarle información en otros formatos sin costo alguno para usted. Esto incluye braille, audio, letra grande y servicios de interpretación del lenguaje de señas estadounidense. Simplemente llámenos al 833-388-1405 (TTY 711).

Healthy Blue is the trade name of Community Care Health Plan of Nebraska, Inc., an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. LiveHealth Online is the trade name of Health Management Corporation, a separate company providing telehealth services on behalf of Healthy Blue.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Nebraska, Inc., licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. LiveHealth Online es el nombre comercial de Health Management Corporation, una compañía independiente que presta servicios de telesalud en nombre de Healthy Blue.