



My Health Mi Salud

Winter 2021 | Invierno 2021

myhealthybluene.com

Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)

ADHD is a lasting pattern of symptoms that include inattention (can't focus) and hyperactivity (really hyper and active) that get in the way of a person's ability to do everyday tasks.



Symptoms of ADHD vary from person to person and may appear differently based on age.

Children

- Unable to stay still, squirms or fidgets a lot
- Interrupting a lot
- Can't play quietly or has problems sharing
- Acts and speaks without thinking first



Both

- Hard to focus
- Talking a lot
- Easily distracted or forgetful



Adults

- Trouble managing time
- Not listening
- Makes careless mistakes at work or during other activities
- Having a hard time in relationships, starting in adolescence (ages 10-19)

Diagnosing ADHD

A health care provider like a doctor, psychologist, or psychiatrist who specializes in ADHD can diagnose it. This may include an evaluation and:



- Hearing and vision tests for kids to rule out other conditions.
- A detailed review of current behavior for kids.
- A review of family history and, for adults, their behavior as a child.
- Starting a treatment plan (medication, therapy, and other options).

Living with and treating ADHD

Regular follow-up visits with a health care provider can protect overall health. Follow up within 30 days after starting a new medication or changing dosage, and

- Schedule and keep 2-3 more follow-up visits within 9 months.
- Take medication as prescribed.
- Join a support group to learn more information.
- Ask for help if you are feeling depressed or frustrated.



Parents, you can help your kids live well and thrive with ADHD.

- Keep working with your child's health care provider, teachers, and other childcare providers to support your child.
- Every day, make notes about your child's behavior and activity.
- Tell your child when they behave well and redirect negative behavior.
- What are your child's strengths? Tell them!
- Help them with social skills.
- Tell them "I love you," especially on the hard days.
- Take care of yourself, too. Join a support group or ask for help.



For more information on how you can live well,

or help your child live well, with ADHD, visit the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) at cdc.gov/ncbddd/adhd. Parents, you can learn more at cdc.gov/actearly.



Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

El TDAH es un patrón perdurable de síntomas que incluyen falta de atención (no poder enfocarse) e hiperactividad (sentirse realmente activo) que interfieren con la capacidad de una persona para realizar tareas cotidianas.

Los síntomas del TDAH varían de persona en persona y pueden manifestarse de diferentes modos según la edad.

Niños

- Son incapaces de permanecer quietos, se retuercen o se mueven constantemente.
- Interrumpen mucho.
- No pueden jugar tranquilos o tienen problemas para compartir.
- Actúan y hablan sin pensar antes.



Ambos

- Tienen dificultad para enfocarse.
- Hablan mucho.
- Se distraen u olvidan fácilmente.



Adultos

- Tienen problemas para administrar el tiempo.
- No escuchan.
- Cometen errores por descuido en el trabajo o durante otras actividades.
- Las relaciones les resultan complicadas a partir de la adolescencia (10 a 19 años).

Diagnóstico del TDAH

Un proveedor de atención médica, como un médico, un psicólogo o un psiquiatra que se especializan en TDAH, pueden diagnosticar este trastorno. Esto puede incluir una evaluación y lo siguiente:



- Pruebas de la visión y la audición para niños a fin de descartar otras enfermedades.
- Una revisión detallada del comportamiento actual del niño.
- Una revisión de los antecedentes familiares y, para los adultos, de su comportamiento durante la niñez.
- Inicio de un plan de tratamiento (medicamentos, terapia y otras opciones).

La vida con TDAH y su tratamiento

Las visitas de seguimiento regulares a un proveedor de atención médica pueden proteger la salud en general. Es necesario hacer un seguimiento dentro de los 30 días después de comenzar un medicamento o cambiar de dosis y

- Programar y asistir a 2 o 3 visitas de seguimiento adicionales dentro de los siguientes 9 meses.
- Tomar los medicamentos según las indicaciones.
- Unirse a un grupo de apoyo para obtener más información.
- Solicitar ayuda en caso de sentirse deprimido o frustrado.



Padres: pueden ayudar a sus hijos a vivir bien y progresar con TDAH.

- Siga trabajando con el proveedor de atención médica, los maestros y otros proveedores infantiles de su hijo para brindarle apoyo.
- Tome notas todos los días sobre el comportamiento y las actividades de su hijo.
- Dígale a su hijo cuándo se ha portado bien y redirija el comportamiento negativo.
- ¿Cuáles son las fortalezas de su hijo? Dígaselas.
- Ayúdele con las habilidades sociales.
- Dígale a su hijo "te amo", en particular los días difíciles.
- Usted también debe cuidarse. Únase a un grupo de apoyo o solicite ayuda.



Para obtener más información sobre cómo vivir bien

o ayudar a su hijo a vivir bien con TDAH, visite el sitio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en cdc.gov/ncbddd/adhd. Padres: pueden obtener más información en cdc.gov/actearly.

Postpartum care

Having a baby changes your life and routine. It's important to be healthy for yourself and your baby.

It may take 4 to 6 weeks to heal after delivery. During this time, you may have heavy bleeding that slowly lessens.

There are things you can to do help your body heal:



Keep eating fruits, veggies, whole grains, and lean proteins, and keep drinking water.

Rest as much as you can when you get home. Don't try to do too much around the house or have a lot of visitors. Try to lie down or nap while the baby naps. It's okay if it feels like all you can do is eat, sleep, and care for your baby at first.

Don't lift anything heavier than your baby. Take it easy on yourself and only lift things that are light.

Take showers until your OB provider says it's okay to take a bath. Bacteria can get into your vagina during a bath, and that may cause an infection.

Have a checkup with your OB provider within 1-3 weeks after delivery, but no later than 12 weeks (7-84 days). Your OB provider may want to see you sooner if you had certain issues before, during, or after delivery.



Call your OB provider or your primary care provider (PCP), or go to the nearest emergency room right away if you have:

- Chills.
- A temperature (fever) higher than 100.4 degrees Fahrenheit.
- A lot of pain when you urinate (pee).
- A red, tender, swollen area on your breast.
- Bleeding that's more than a normal period, or with large clots.
- A very bad odor coming from your vagina.
- A hard time breathing (short of breath) or are feeling very tired.
- A headache that won't go away.



Our nurses are here to answer your questions 24/7 if you feel too shy to ask your OB provider or PCP. Call 24-Hour Nurse Help Line at 833-388-1405 (TTY 711) for answers to your questions.

Cuidado de posparto

Tener un bebé le cambia la vida y la rutina. Es importante mantenerse saludable, tanto por usted misma como por su bebé.

Puede tardar de 4 a 6 semanas en recuperarse después del parto. Durante este tiempo, es posible que sufra sangrados abundantes que disminuirán lentamente.

Puede tomar algunas medidas que le ayuden con la recuperación de su cuerpo:



Consuma frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, y también beba agua.

Descanse todo lo que pueda cuando regrese a su hogar. Intente no hacer demasiadas tareas domésticas ni recibir muchas visitas. Trate de recostarse o tomar una siesta cuando el bebé esté dormido. Está bien sentir que lo único que puede hacer al principio es comer, dormir y cuidar de su bebé.

No levante cosas que pesen más que su bebé. Tómese las cosas con calma y solo levante objetos que sean livianos.

Hasta que su obstetra le indique que puede usar la bañadera, solo utilice la ducha. En la bañadera, pueden introducirse bacterias en su vagina y eso puede causar una infección.

Hágase un chequeo con su obstetra en un plazo de 1 a 3 semanas después del parto, pero antes de las 12 semanas (7 a 84 días). Es posible que su obstetra quiera verla antes si tuvo algún problema antes, durante o después del parto.

Nuestro personal de enfermería está aquí para responder sus preguntas las 24 horas, los siete días de la semana si le da vergüenza hablar con su obstetra o proveedor de atención primaria (PCP). Llame a la Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas al 833-388-1405 (TTY 711) para obtener respuestas a su preguntas.

Fuente: Sitio web de Office on Women's Health: womenshealth.gov



Llame a su obstetra o PCP, o acuda a la sala de emergencia más cercana de inmediato si experimenta lo siguiente:

- Escalofríos.
- Una temperatura (fiebre) mayor a 100.4 °F.
- Dolor fuerte cuando orina (hace pis).
- Una zona roja, sensible e inflamada en el pecho.
- Sangrado que es más abundante que su periodo normal o con coágulos grandes.
- Olor muy fuerte que proviene de su vagina.
- Dificultad para respirar (falta de aire) o sensación de mucho cansancio.
- Un dolor de cabeza que no desaparece.





Tobacco cessation programs

If you're ready to quit smoking, we can help. We offer a free stop smoking program with:

A health coach you can call for support and advice.

Stop-smoking health education tools, available online or in print.

Help understanding the nicotine replacement therapy (NRT) options covered by Healthy Blue including:



Over-the-counter patches



Gum



Lozenges



Inhalers



Tablets (medicines in pill form)

Healthy Blue covers these products with a prescription from your primary care provider.

Call Member Services at 833-388-1405 (TTY 711) Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m. Central time to sign up or learn more.

Programas para dejar de fumar

Si está listo para dejar de fumar, podemos ayudarle. Ofrecemos un programa para dejar de fumar sin cargo con lo siguiente:

Un instructor de salud al que puede llamar para solicitarle apoyo y consejos.

Herramientas de educación sobre salud para dejar de fumar, disponibles en línea o impresas.



Ayuda para entender las opciones de terapia de sustitución de la nicotina (NRT) cubiertas por Healthy Blue, como por ejemplo:



Parches de venta libre



Goma de mascar



Pastillas



Inhaladores



Tabletas (medicamentos en forma de píldoras)

Healthy Blue cubre estos productos con una receta de su proveedor de atención primaria.

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, para inscribirse u obtener más información.

COVID-19 vaccine

New information about COVID-19 vaccines is coming out every day. You can count on us for the latest details:

When Healthy Blue members are able to receive a COVID-19 vaccine, their health plan benefits will cover it with zero out-of-pocket costs.

Each state decides when and how to distribute vaccines.

You also can stay updated through our website at healthybluene.com or by visiting cdc.gov/coronavirus.

Flu shot

When it comes to the flu, there's no better way to defend yourself and others than by making sure you receive a flu shot. As a Healthy Blue member, you can receive 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 receive 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 provider near you.



Vacuna contra el COVID-19

Todos los días se publica información nueva sobre las vacunas contra el COVID-19.

Cuenta con nosotros para enterarse de las últimas novedades:

Una vez que los miembros de Healthy Blue puedan recibir la vacuna contra el COVID-19, los beneficios del plan médico la cubrirán sin ningún gasto de bolsillo.

Cada estado decide cuándo y cómo distribuir las vacunas.

También puede mantenerse actualizado a través de nuestro sitio web en healthybluene.com o visitando cdc.gov/coronavirus.

Vacuna contra la gripe

Cuando se trata de gripe, no hay mejor manera de defenderse uno mismo y a los demás que asegurándose de recibir una vacuna contra la gripe.

Como miembro de Healthy Blue, puede recibir una vacuna contra la gripe sin costo. Lo único que debe hacer es acudir a una farmacia de la red o al consultorio de su médico.

Los niños hasta los 18 años pueden recibir una vacuna contra la gripe en el consultorio de su médico si el médico participa en el programa Vaccines for Children. Pregúntele al médico de su hijo si participa en este programa

Visite nuestra página [Find a Doctor](#) (Encontrar un médico) para buscar un proveedor o una farmacia del plan cerca de su domicilio.

Member portal, Healthy Blue mobile app, and LiveHealth Online

Portal para miembros, aplicación móvil de Healthy Blue y LiveHealth Online



Take control of your health with these no-cost digital tools:

Your secure, online account. Log in or register today to find care near you, live chat with us, order prescriptions, and more. You can also download the Healthy Blue mobile app on the App Store® or Google Play™ to take your account with you on the go.



LiveHealth Online. Video chat with a doctor 24/7 using a smartphone, tablet, or computer with a webcam. To start using LiveHealth Online:

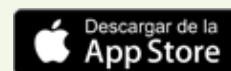
Download the free LiveHealth Online mobile app or go to livehealthonline.com.

Choose Sign Up to create your LiveHealth Online account using your member ID number and schedule your video visit.



Asuma el control de su salud con estas herramientas digitales gratuitas:

Su cuenta en Internet segura. Inicie sesión o regístrese hoy mismo para encontrar cuidado médico cerca de su domicilio, chatear en vivo con nosotros, solicitar recetas y más. También puede descargar la aplicación móvil de Healthy Blue desde App Store® o Google Play™ para poder consultar su cuenta desde donde sea que esté.



LiveHealth Online. Hable por video con un médico las 24 horas, los siete días de la semana desde un teléfono inteligente, una tableta o una computadora que tengan una cámara web. Para empezar a usar LiveHealth Online:

Descargue la aplicación móvil gratuita de LiveHealth Online o visite livehealthonline.com.

Elija Sign Up (Inscribirse) para crear su cuenta de LiveHealth Online con su número de identificación del miembro y programar su visita por video.



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 de 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. ©2021

Mi Salud es para darle información. No está destinado a proporcionarle consejos médicos personales. Hable con su médico para obtener consejos médicos personales. ©2021

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.

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).

Healthy Blue cumple con todas leyes federales vigentes sobre derechos civiles. No excluimos personas ni las tratamos de manera diferente sobre la base de su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

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.