

Mental health issues are real

Mental and behavioral health issues are very real, very common, and can seriously disrupt your life. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), about one in five American adults will suffer from a mental or behavioral health issue in the time span of a year.

Know the signs:



- **Anxiety** — feeling fear, dread or panic at certain times
- **Trouble paying attention** or being overly active
- **Overly angry**, defiant or trying to upset others
- **Very sad or guilty** for long periods of time, for little or no reason
- **Obsessed with food or body image**
- **Extreme and unbending** personality problems that cause problems
- **Reliving a traumatic event or situation** long after it happened
- **Believing, seeing, hearing or feeling things that are not real or true**
- **Using substances like alcohol or drugs** to the point of hurting yourself or other areas of your life (work, home, school, etc.)

If you or a loved one ever feels like hurting themselves or others, **call 911 or go to the nearest hospital right away.**



You can get help.

Treatment may include:

- Psychotherapy (also called talk therapy) with a health care professional or support group.
- Prescription medicine.
- Crisis intervention.
- Rehab, detox and methadone services.

You don't need a referral to get treatment. Just call and make an appointment with someone who accepts your insurance, such as:

- Your primary care provider (PCP).
- A community mental health center.
- A specialist, like a counselor, therapist, psychiatrist or psychologist.

We also have a free 24/7 Behavioral Health Crisis Line: 1-844-396-2331.



www.anthem.com/nvmedicaid

Member Services, Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. Pacific time, and 24/7 NurseLine: **1-844-396-2329 (TTY 711)**
Servicios al Miembro, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico, y 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7):

1-844-396-2329 (TTY 711)

Los problemas de salud mental son reales

Los problemas de salud mental y del comportamiento son muy reales, muy comunes y pueden afectar significativamente su vida. Según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC), aproximadamente uno de cada cinco adultos estadounidenses sufrirá un problema de salud mental o del comportamiento en el lapso de un año.

Conozca las señales:



- **Ansiedad:** sentir miedo, temor o pánico en ciertos momentos
- **Problemas para prestar atención** o estar excesivamente activo
- **Excesivamente enojado**, desafiante o tratando de molestar a los demás
- **Sentirse muy triste o culpable** por largos períodos de tiempo, por poca o ninguna razón
- **Obsesionado con la comida o la imagen corporal**
- Problemas de personalidad **extremos e inflexibles** que causan problemas
- **Revivir un evento o situación traumática** mucho después de que sucedió
- **Creer, ver, oír o sentir cosas que no son reales o verdaderas**
- **Usar sustancias como el alcohol o las drogas** hasta el punto de lastimarse a sí mismo u otras áreas de su vida (trabajo, hogar, escuela, etc.)



Usted puede conseguir ayuda.

El tratamiento podría incluir:

- Psicoterapia (también llamada terapia conversacional) con un profesional de cuidado de la salud o un grupo de apoyo.
- Medicamentos recetados.
- Intervención de crisis.
- Servicios de rehabilitación, desintoxicación y metadona.

No necesita un referido para obtener tratamiento. Simplemente llame y haga una cita con alguien que acepte su seguro, tal como:

- Su proveedor de cuidado primario (PCP).
- Un centro comunitario de salud mental.
- Un especialista, como un consejero, terapeuta, psiquiatra o psicólogo.

También tenemos una 24/7 Behavioral Health Crisis Line (Línea gratuita de crisis de salud del comportamiento de 24/7): 1-844-396-2331.

Si usted o un ser querido alguna vez siente que se quiere hacer daño a sí mismo o a otras personas, **llame al 911 o acuda inmediatamente al hospital más cercano.**



Four steps to breathe easier with asthma

It's tough to breathe easy when you're living with asthma. But taking a few steps can help you get in control. These tips can help you avoid asthma attacks and the emergency room:



Take medicine and get refills on time.

These may include:

- Long-term medicine** (also called controller medicine) – inhalers that you take every day, even if you feel fine.
- Quick-relief medicine** (also call rescue inhalers) – inhalers that you use when your breathing suddenly gets worse.



Avoid triggers

Avoid triggers:

- Pollen
- Mold
- Dust
- Pets
- Smoke

Tips to avoid triggers:

- Stay indoors when pollen counts are high (you can search the internet for pollen counts daily).
- Use an air filter in your home.
- Dust and vacuum often.
- Keep windows closed in the house and car.
- Shower before bed.
- Never air-dry your clothes on a line outside.



Keep visiting your doctor

Here's why:

- They can help make sure your medicines are working the way they should.
- If you have side effects, they can recommend changes (changing the dose or trying a different medicine) that can help.
- They can help you make an asthma action plan – what to do and who/when to call for help when you have an attack.
- They can find other ways to relieve or prevent asthma symptoms, like getting a flu shot or helping you quit smoking.



Sign up for our free asthma Disease Management program

You'll get one-on-one help from a nurse called a case manager. They can help you learn more about your asthma, answer questions about your medicine and much more. Call 1-888-930-4300 (TTY 711).

Cuatro pasos para respirar más fácilmente con asma

Es difícil respirar fácilmente cuando se padece de asma. Pero dar algunos pasos puede ayudarlo a tener el control. Estos consejos pueden ayudarlo a evitar los ataques de asma y la sala de emergencias:



Tome medicamentos y resúrtalos a tiempo.

Estos podrían incluir:

- Medicamento a largo plazo** (también llamado medicamento controlador): inhaladores que puede usar todos los días, incluso si se siente bien.
Medicamento de alivio rápido (también llamados inhaladores de rescate): inhaladores que usa cuando su respiración empeora repentinamente.



Evite los activadores

Evite los activadores:

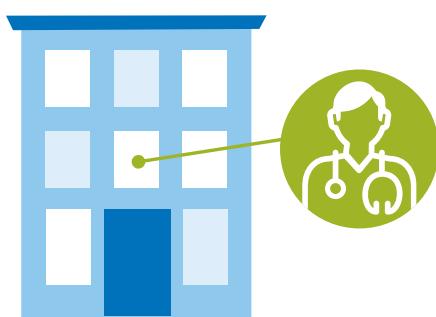
- Polen • Moho • Polvo • Mascotas • Humo

Consejos para evitar los activadores:

- Quédese adentro cuando el recuento de polen sea alto (puede buscar en la Internet recuentos de polen diarios).
- Use un filtro de aire en su hogar.
- Desempolve y aspire con frecuencia.
- Mantenga las ventanas cerradas en la casa y el automóvil.
- Báñese antes de acostarse.
- Nunca seque al aire su ropa en un tendedero.

Estos son los motivos:

- Puede ayudar a asegurarse de que sus medicamentos estén funcionando como deberían.
- Si tiene efectos secundarios, puede recomendar cambios (cambiar la dosis o tratar un medicamento diferente) que pueden ayudar.
- Puede ayudarlo a elaborar un plan de acción para el asma: qué hacer y a quién/cuándo llamar para pedir ayuda cuando tiene un ataque.
- Puede encontrar otras formas de aliviar o prevenir los síntomas del asma, como vacunarse contra la influenza o ayudarlo a dejar de fumar.



Siga acudiendo a su doctor



Inscríbase en nuestro programa gratuito de Disease Management

Inscríbase en nuestro programa gratuito de Disease Management (administración de enfermedades) para el asma. Obtendrá ayuda personalizada de un enfermero llamado administrador de casos. Este puede ayudarlo a conocer más sobre su asma, responder preguntas sobre su medicamento y mucho más. Llame al 1-888-930-4300 (TTY 711).

Managing type 2 diabetes

Diabetes is a serious, lifelong condition that can be fatal. According to the CDC, it's the seventh leading cause of death in the U.S.

What happens with diabetes?

When we eat sugar, our body releases a hormone called insulin. Insulin helps turn sugar into energy. Without insulin or if your body resists the effects of insulin, sugar (called glucose) builds up in your blood. The extra sugar eventually leaves the body through our urine, but not fast enough.

Tips for living well with diabetes:



Monitor blood sugar — Ask your doctor about your ideal blood sugar range and write it down. Test your sugar daily at home. Your doctor should check it in their office, too.



Monitor blood pressure — High blood pressure is common with diabetes. Having both can put you at risk of having a heart attack, stroke and more.



Take medicines correctly — Follow instructions on the label, get refills on time, and talk to your doctor if you have any issues with your medicine.



Eat healthy and at the same times each day — Plan meals and snacks. Keep a food journal of the food you eat, what time, and your blood sugar levels after. Keep track of how different foods affect your sugar levels.



Exercise every day.



Get checkups at least once a year — Your doctor will check your blood sugar, blood pressure, cholesterol and kidney function.



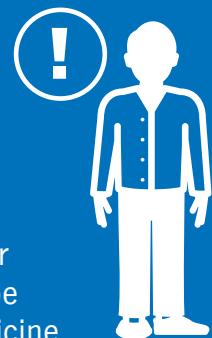
Get an eye exam each year — Diabetes can lead to blindness and other eye/vision issues over time. Many eye diseases have no signs or symptoms at first. The earlier it's caught, the easier it is to treat and prevent blindness.



Call the doctor — right away if you notice red spots, swelling or cuts on your feet and hands.

Having high blood sugar will damage other parts of your body:

- Heart
- Kidneys
- Eyes
- Feet
- And more



Because of this, your doctor may prescribe more than one medicine.



Is it time to refill your diabetes or blood pressure medicines?

If so, call your pharmacy to have it refilled. If you're out of refills, call your doctor today.

Worried you may have diabetes?

You have a higher risk of getting type 2 diabetes if you:

- Are overweight.
- Are 45 or older.
- Have a family member with type 2 diabetes.
- Exercise less than three times per week.

Here are some of the symptoms:

- Increased thirst, hunger and urination
- Feeling tired or low on energy
- Blurry vision
- Sometimes, there may be no symptoms

Your doctor may screen you for diabetes at your yearly wellness checkup. If you think you're at risk and having symptoms now, don't wait. **Call your PCP and make an appointment.**



Manejo de la diabetes tipo 2

La diabetes es una condición grave y de por vida que puede ser fatal. Según los CDC, es la séptima causa principal de muerte en los EE. UU.

¿Qué pasa con la diabetes?

Cuando comemos azúcar, nuestro cuerpo libera una hormona llamada insulina. La insulina ayuda a convertir el azúcar en energía. Sin insulina o si su cuerpo se resiste a los efectos de la insulina, el azúcar (llamada glucosa) se acumula en la sangre. El azúcar adicional eventualmente sale del cuerpo a través de nuestra orina, pero no lo suficientemente rápido.

Consejos para vivir bien con diabetes:



Monitoree el azúcar en la sangre: Consúltele a su doctor su rango ideal de azúcar en la sangre y anótelos. Analice su azúcar diariamente en casa. Su doctor debe chequearla también en su consultorio.



Monitoree la presión arterial: La presión arterial alta es común con la diabetes. Tener ambas puede ponerlo en riesgo de sufrir un ataque cardiaco, derrame cerebral y más.



Tome los medicamentos correctamente: Siga las instrucciones en la etiqueta, resúrtalos a tiempo y hable con su doctor si tiene algún problema con su medicamento.



Coma saludablemente y a la misma hora todos los días: Planifique las comidas y meriendas. Mantenga un diario de los alimentos que come, a qué hora los come y sus niveles de azúcar en la sangre después de comerlos. Mantenga un registro de cómo los diferentes alimentos afectan sus niveles de azúcar.



Haga ejercicios todos los días.



Hágase chequeos al menos una vez al año: Su doctor chequeará su azúcar en la sangre, presión arterial, colesterol y función renal.



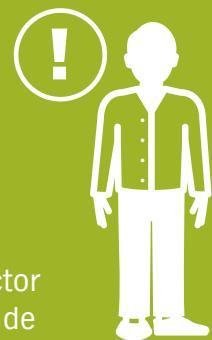
Hágase un examen de la vista cada año: La diabetes puede conducir a la ceguera y a otros problemas de la vista/visión con el tiempo. Muchas enfermedades de la vista no tienen signos o síntomas al principio. Cuanto antes se detecta, más fácil es tratar y prevenir la ceguera.



Llame al doctor: De inmediato si observa manchas rojas, hinchazón o cortaduras en los pies y las manos.

Tener un nivel alto de azúcar en la sangre dañará otras partes de su cuerpo:

- Corazón
- Riñones
- Ojos
- Pies
- Y más



Debido a esto, su doctor podría recetarle más de un medicamento.

¿Es hora de resurtir sus medicamentos para la diabetes o la presión arterial?



Si es así, llame a su farmacia para que se los resurtan. Si se quedó sin resurtidos, llame a su doctor hoy.

¿Preocupado de que podría tener diabetes?

Usted tiene un mayor riesgo de tener diabetes tipo 2 si:

- Tiene sobrepeso.
- Tiene 45 años en adelante.
- Tiene un miembro de la familia con diabetes tipo 2.
- Hace ejercicios menos de tres veces a la semana.

Estos son algunos de los síntomas:

- Aumento de la sed, el hambre y la micción
- Sentirse cansado o con falta de energía
- Visión borrosa
- A veces, podría no haber síntomas

Su doctor puede examinarlo para detectar diabetes en su chequeo anual de bienestar. Si cree que está en riesgo y tiene síntomas ahora, no espere. Llame a su PCP y haga una cita.



Work out your heart health



Prevent cardiovascular disease

Cardiovascular diseases are serious health issues of the heart and/or blood vessels (veins). Worldwide, they are the number one cause of death, according to the World Health Organization. The good news is, most cardiovascular diseases can be prevented by making healthy habits and lifestyle changes.

Unhealthy habits ...	Often lead to ...	And later cause ...
<ul style="list-style-type: none">• Smoking• Unhealthy diet• Lack of exercise• Drinking too much alcohol	<ul style="list-style-type: none">• High blood pressure (hypertension)• High blood sugar (diabetes)• High cholesterol• Being overweight or obese	<ul style="list-style-type: none">• Heart disease• Heart attack• Blood vessel diseases• Stroke

Start living heart healthy today!



Don't smoke

If you smoke, make an appointment with your PCP to help you quit. Quitting is one of the best things you can do for your health.



Limit alcohol

If you don't drink, don't start. Otherwise, limit yourself to 1-2 drinks per day — and don't drink alcohol every day.



Exercise every day

Moderate exercise is best for at least 30 minutes per day. Ask your PCP to help you make an exercise plan that you can handle and enjoy.



Eat heart healthy

Eat heart healthy and lose weight if you're overweight or obese by following these steps:

- Avoid processed foods — Avoid microwave meals and snacks that come in colorful wrappers and boxes.
- Eat colorful fruits and veggies — At every meal, half the food on your plate should be fruits and/or veggies (fresh or frozen is best).
- Eat less salt — Buy no-sodium or low-sodium groceries (especially sauces and canned goods).
- Eat less sugar — Buy fewer sugary snacks, desserts and cereals. Try snacking on fruits, berries or nuts.
- Drink less sugar — Drink lots of water. Limit juice, soda, etc. to one small glass per day.
- Limit breads and pastas — Make these a smaller part of your meal. You can also try mixing veggies into pastas.
- Avoid fried foods — Try meats seasoned with herbs and spices instead of breading. Cook by sautéing, grilling or baking instead.
- Adjust portion sizes — Eat until you feel satisfied (you no longer feel hungry). Do not eat until you feel full.

There are often no symptoms of cardiovascular disease. That's why it's so important to live healthy and have regular checkups with your doctor — before you have a heart attack or stroke. If you have not had a physical in the past year, call your PCP to make an appointment.

Fortalezca su salud del corazón



Prevenga la enfermedad cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son problemas graves de salud del corazón y/o los vasos sanguíneos (venas). A nivel mundial, son la principal causa de muerte, según la Organización Mundial de la Salud. La buena noticia es que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir practicando hábitos saludables y cambios en el estilo de vida.

Hábitos no saludables ...	A menudo llevan a ...	Y posteriormente causan ...
<ul style="list-style-type: none">• Fumar• Dieta no saludable• Falta de ejercicio• Beber demasiado alcohol	<ul style="list-style-type: none">• Presión arterial alta (hipertensión)• Nivel alto de azúcar en la sangre (diabetes)• Colesterol alto• Tener sobrepeso u obesidad	<ul style="list-style-type: none">• Enfermedad del corazón• Ataque cardiaco• Enfermedad de los vasos sanguíneos• Derrame cerebral

¡Comience a vivir con un corazón saludable hoy!



No fume

Si fuma, haga una cita con su PCP para que lo ayude a dejar de fumar. Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.



Límite el consumo de alcohol

Si no bebe, no comience. De lo contrario, límítese a 1-2 bebidas por día, y no beba alcohol todos los días.



Haga ejercicios todos los días

El ejercicio moderado es mejor durante al menos 30 minutos por día. Pídale a su PCP que lo ayude a hacer un plan de ejercicios que pueda manejar y disfrutar.



Consuma una dieta saludable para su corazón

Consuma una dieta saludable para su corazón y pierda peso si tiene sobrepeso u obesidad siguiendo estos pasos:

- Evite los alimentos procesados: Evite las comidas y meriendas para microondas que vienen en envoltorios y cajas de colores.
- Coma frutas y vegetales coloridos: En cada comida, la mitad de los alimentos en su plato deben ser frutas y/o vegetales (frescos o congelados es mejor).
- Coma menos sal: Compre alimentos sin sodio o bajos en sodio (especialmente salsas y productos enlatados).
- Coma menos azúcar: Compre menos meriendas, postres y cereales azucarados. Intente merendar con frutas, bayas o nueces.
- Tome menos azúcar: Tome mucha agua. Límite los jugos, las gaseosas, etc. a un vaso pequeño por día.
- Límite los panes y las pastas: Deben ser una parte más pequeña de la comida. También puede intentar mezclar vegetales con pastas.
- Evite los alimentos fritos: Pruebe carnes sazonadas con hierbas y especias en lugar de empanizado. Cocine salteando, asando u horneando en su lugar.
- Ajuste el tamaño de las porciones: Coma hasta que se sienta satisfecho (ya no sienta hambre). No coma hasta sentirse lleno.

A menudo no hay síntomas de enfermedad cardiovascular. Por eso es tan importante vivir saludablemente y hacerse chequeos regulares con su doctor, antes de sufrir un ataque cardiaco o un derrame cerebral. Si no se hizo un examen físico el año pasado, llame a su PCP para hacer una cita.

Avoid the ER

Where to go when it's not an emergency

We know health issues can come up anytime, day or night. But it's best not to go to the emergency room unless you truly need to. Here's a list to help point you in the right direction.



Your PCP

Your PCP should be the first person you call when you need to get health care. They can help you with almost all of your health needs, including:

- Wellness checkups, screenings, shots and tests
- Illnesses that can wait a few hours or a few days, such as colds, allergies, rashes, stomach bugs, etc., that are not severe
- Referrals to specialists
- Quitting smoking, losing weight, and much, much more



An urgent care center

If your PCP's office is closed or fully booked and you cannot wait, try an urgent care center for things like:

- Injuries that need stitches
- Large or very painful burns
- Broken bones
- Muscle strains and sprains
- Throwing up, diarrhea or bad stomach pains (especially if getting dehydrated)
- Animal bites
- Mild asthma
- Allergic reactions (not life-threatening)
- Painful ear infections
- Fever or flu-like symptoms
- Bad coughs or sore throats — especially trouble swallowing



The emergency room (Call 911)

- Signs of a heart attack (chest pains, jaw pain, etc.)
- Signs of stroke (sudden numbness or weakness in one side of the body, droopiness in one side of the face, confusion, slurred speech and dizziness)
- Severe head trauma (that causes confusion, blurry vision, dizziness)
- Fainting
- Seizures
- Severe bleeding
- A serious asthma attack
- Serious allergic reactions (swelling in the mouth, throat and airways)



Not sure where to go?

Call our 24/7 NurseLine at 1-844-396-2329 (TTY 711) and ask. Our team of trained nurses can also give you medical advice.

Evite la sala de emergencias

A dónde ir cuando no es una emergencia



Sabemos que pueden surgir problemas de salud en cualquier momento, de día o de noche. Pero es mejor no ir a la sala de emergencias a menos que realmente lo necesite. Aquí hay una lista para ayudarlo a orientarse en la dirección correcta.



Su PCP

Su PCP debe ser la primera persona a la que llame cuando necesite cuidado de la salud. Este puede ayudarlo con casi todas sus necesidades de salud, incluyendo:

- Chequeos de bienestar, exámenes de detección, vacunas y análisis
- Enfermedades que pueden esperar unas horas o unos días, tales como resfriados, alergias, erupciones cutáneas, virus estomacales, etc., que no son graves
- Referidos a especialistas
- Dejar de fumar, perder peso y mucho, mucho más



Un centro de cuidados de urgencia

Si el consultorio de su PCP está cerrado o completamente copado y no puede esperar, intente un centro de cuidados de urgencia para cosas como:

- Heridas que necesitan puntos de sutura
- Quemaduras grandes o muy dolorosas
- Huesos fracturados
- Distensiones musculares y esguinces
- Vómitos, diarrea o dolores de estómago (especialmente si se deshidrata)
- Mordeduras de animales
- Asma moderada
- Reacciones alérgicas (que no amenazan la vida)
- Infecciones dolorosas del oído
- Fiebre o síntomas parecidos a la influenza
- Tos fuerte o dolor de garganta, especialmente problemas para tragar



La sala de emergencias (Llame al 911)

- Señales de un ataque al corazón (dolores en el pecho, dolor en la mandíbula, etc.)
- Señales de derrame cerebral (entumecimiento o debilidad repentina en un lado del cuerpo, caída de un lado de la cara, confusión, dificultad para hablar y mareos)
- Lesiones graves en la cabeza (que causan confusión, visión borrosa, mareos)

- Desmayos
- Convulsiones
- Sangrado grave
- Un ataque grave de asma
- Reacciones alérgicas graves (hinchazón de la boca, garganta y vías respiratorias)



¿No está seguro de a dónde ir?

Llame a nuestra 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7) al 1-844-396-2329 (TTY 711) y pregunte. Nuestro equipo de enfermería capacitado también puede brindarle consejos médicos.

Can't get to your doctor?

Visit a doctor 24/7 through live video using LiveHealth Online. All you need is your smartphone, tablet or computer. **Sign up for free today at livehealthonline.com.**

Want to change your PCP? You can do so:

- Online – log in or create an account on our website, www.anthem.com/nvmedicaid. You can also search for nearby doctors online using our Find a Doctor search tool.
- By phone – call Member Services at 1-844-396-2329 (TTY 711) and ask.

¿No puede llegar al consultorio de su doctor?

Tenga una consulta con un doctor 24/7 mediante video en vivo usando LiveHealth Online. Todo lo que necesita es su teléfono inteligente, tableta o computadora. **Inscríbase gratuitamente hoy en livehealthonline.com.**

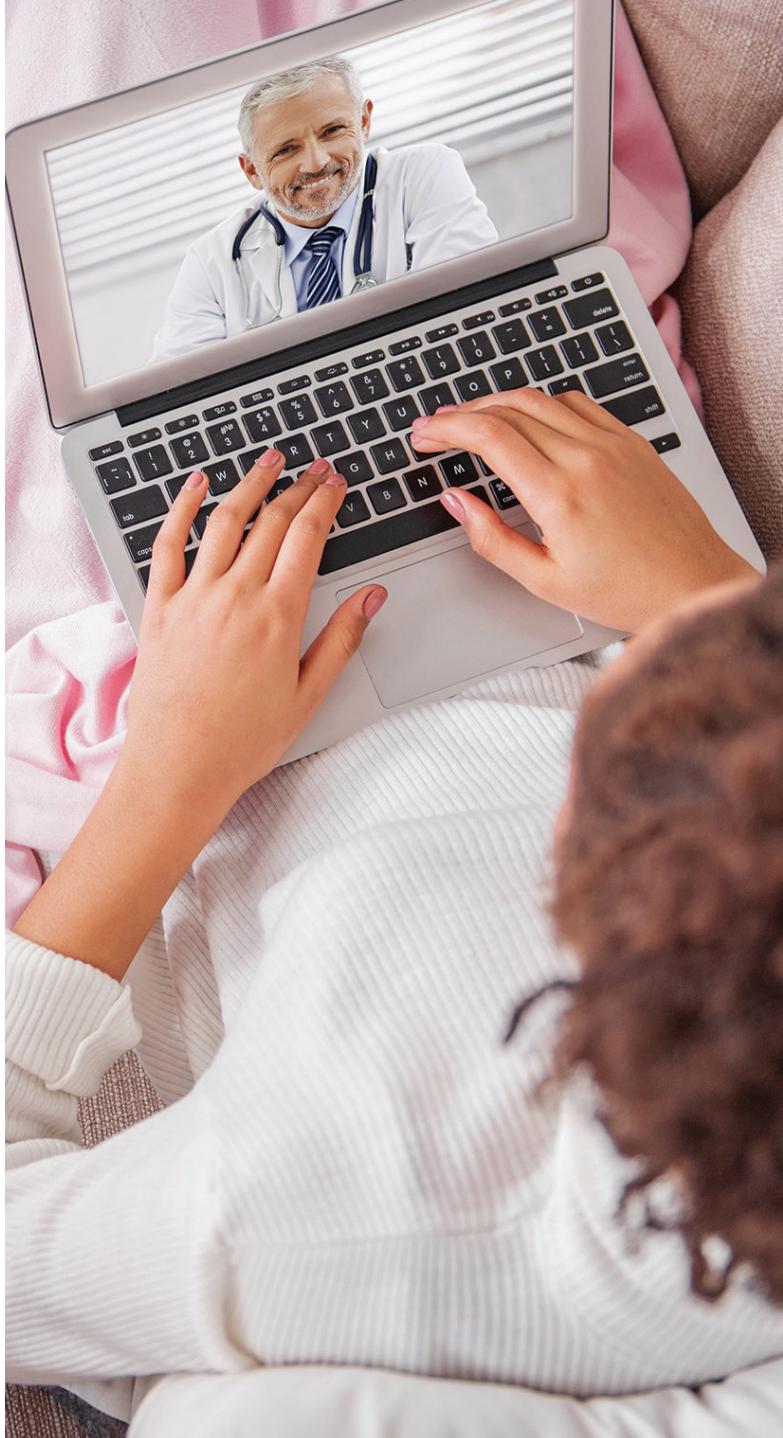
¿Quiere cambiar su PCP? Puede hacerlo:

- En línea: Inicie sesión o cree una cuenta en nuestro sitio web, www.anthem.com/nvmedicaid. También puede buscar doctores cercanos en línea utilizando nuestra herramienta de búsqueda Find a Doctor (Encontrar un doctor).
- Por teléfono: Llame a Servicios al Miembro al 1-844-396-2329 (TTY 711) y pregunte.

Do you need help with your health care, talking with us or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost to you. Call us toll free at 1-844-396-2329 (TTY 711).

My Health is to provide health information. It's not meant to give personal medical advice. Get health advice straight from your doctor. ©2020

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions is the trade name of Community Care Health Plan of Nevada, Inc., an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem is a registered trademark of Anthem Insurance Companies, Inc.



¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-844-396-2329 (TTY 711).

Mi salud es para brindar información. No pretende dar consejos médicos personales. Pida recomendaciones de salud directamente a su doctor. ©2020

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es la marca comercial de Community Care Health Plan of Nevada, Inc., un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.