



Caring for your heart



Cardiovascular disease can cause serious health issues that affect the heart and/or blood vessels (veins). According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), cardiovascular disease is one of the leading causes of death in the U.S. Making the decision to live heart healthy can be challenging during stressful times like the COVID-19 crisis.



Call the doctor right away if you have trouble breathing or sharp chest pains. These may be signs of cardiac arrest.

What to find inside

[Telehealth options for care](#)

[Mental health during
a pandemic](#)

[The new Benefit Reward Hub](#)

[Caring for your heart](#)

[Living with diabetes](#)

[Tips to quit smoking](#)

anthem.com/nvmedicaid

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

Caring for your heart (continued)

The good news is there are things you can do to help keep your heart health on track:

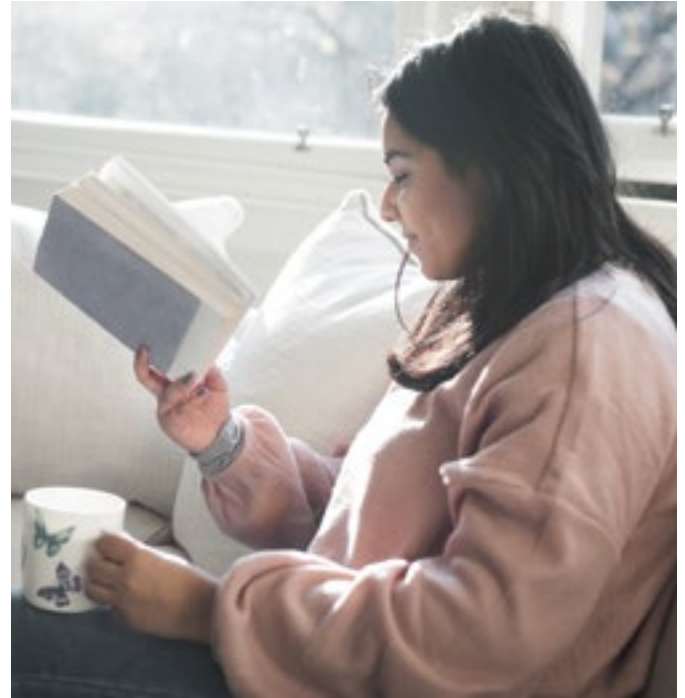
- **Visit your doctor at least once per year.**

For many people, there are no symptoms of cardiovascular disease. You can help prevent heart issues by making healthy choices and having regular checkups with your doctor. Call your doctor and schedule a checkup today if you have not visited in over a year.

- **Exercise daily.** Moving your body can help you manage stress and lower your risk for heart disease. The CDC recommends 150 minutes per week of moderate activity. You can take a 20-minute brisk walk every day to meet this goal.

- **Make healthy food choices.** What you eat can affect your cholesterol levels and heart health. The following changes over time can lower your risk of heart disease.

- Avoid processed foods like microwave meals and sugary snacks.
- Try sautéing, grilling, or baking with seasoning instead of frying your meats.
- Fill half of your plate with colorful fruits and vegetables. Fresh or frozen options are healthy. Your portion size also matters. You should eat until you are no longer hungry, not until you are stuffed.
- Limit salt by choosing low-sodium or sodium-free options.
- Limit your sugar intake by choosing fruits, berries, or nuts over dessert or cereals.
- Drink plenty of water. Limit juice and soda to one small glass per day.
- Cut back on breads and pastas by making these a smaller part of your meal. One idea is to try mixing vegetables into pastas.



- **Take time for yourself.** Self-care is the best care. You can help control your blood pressure levels when you take time to relax. For 15 to 20 minutes per day, try to sit quietly, breathe deeply, and think about a peaceful time.
- **Try to limit substance use.** Smoking and drinking can affect your blood pressure. When you visit your doctor, you can work together and make a plan to stop smoking if needed. The National Cancer Institute also has free resources. If you drink alcohol, visit The American Heart Association for guidelines on how much is too much. [View free resources](#)

Sources:

Centers for Disease Control and Prevention website: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

American Heart Association website: [heart.org](https://www.heart.org)



Cómo cuidar el corazón

La enfermedad cardiovascular puede provocar graves problemas de salud que afectan el corazón y/o los vasos sanguíneos (venas). Según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC), la enfermedad cardiovascular es una de las principales causas de muerte en los EE. UU. Tomar la decisión de cuidarse para tener un corazón sano puede ser difícil en momentos estresantes, como la actual crisis de COVID-19.



Llame al médico de inmediato si tiene dificultad para respirar o siente dolores intensos en el pecho. Estos podrían ser signos de un paro cardíaco.

Cómo cuidar el corazón (continuación)

La buena noticia es que puede tomar ciertas medidas para cuidar la salud del corazón:

- **Visite a su médico al menos una vez al año.** Muchas personas no presentan síntomas de enfermedad cardiovascular. Si toma decisiones saludables y realiza chequeos periódicos con su médico, puede prevenir problemas cardíacos. Llame a su médico y programe un chequeo hoy si no lo ha visitado hace más de un año.
- **Haga ejercicio todos los días.** Mover el cuerpo puede ayudarlo a manejar el estrés y a disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Los CDC recomiendan realizar 150 minutos de actividad física moderada por semana. Puede caminar a paso ligero durante 20 minutos todos los días para alcanzar este objetivo.
- **Elija alimentos saludables.** Lo que come puede afectar los niveles de colesterol y la salud del corazón. Los siguientes cambios con el tiempo pueden reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón.
 - Evite los alimentos procesados, como las comidas para microondas o los bocadillos azucarados.
 - Saltee, ase u hornee las carnes con condimento en lugar de freírlas.
 - Llene la mitad del plato con frutas y verduras coloridas. Las opciones frescas o congeladas son saludables. El tamaño de la porción también es importante. Debe comer hasta que ya no tenga hambre, y no hasta no poder más.
 - Elija alimentos sin sodio o bajos en sodio para limitar el consumo de sal.
 - Elija frutas, bayas o frutos secos como postre o cereales para limitar el consumo de azúcar.
 - Beba abundante agua. Limite los jugos y los refrescos a un vaso pequeño al día.
 - Reduzca el pan y las pastas sirviéndose solo una pequeña porción de estos alimentos en la comida. Una idea es mezclar verduras con pastas.



- **Destine tiempo a usted mismo.** El cuidado personal es el mejor cuidado. Puede controlar los niveles de presión arterial si se toma un tiempo para relajarse. Intente sentarse en silencio, respirar profundamente y reflexionar sobre un momento tranquilo entre 15 y 20 minutos al día.
- **Intente limitar el consumo de sustancias.** Fumar y beber pueden afectar la presión arterial. Cuando visite a su médico, pueden trabajar juntos y crear un plan para dejar de fumar, si es necesario. El National Cancer Institute también tiene recursos gratuitos. Si bebe alcohol, visite la American Heart Association para obtener pautas sobre cuál sería un consumo excesivo.
[Consulte los recursos gratuitos](#)

Fuentes:

Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Sitio web de la American Heart Association: [heart.org](https://www.heart.org)

Living with diabetes

Diabetes is a condition affected by your blood glucose (sugar) levels. If untreated, it can have life-threatening consequences. When you have diabetes, your body either doesn't make enough insulin to break down glucose or doesn't regulate your blood glucose levels. Even if you do not have diabetes, the CDC reports 1 in 3 adults in the U.S. are at risk due to prediabetes or high blood sugar levels.

If you live with diabetes or are at risk due to prediabetes, **you can make small changes today to help lower your blood sugar levels:**



- **Visit your doctors at least once per year.** Your doctor will check your blood pressure, cholesterol, kidney function, and blood sugar to make sure they are in the ideal ranges. They can help you manage diabetes with new ways to stay active, changes to your diet, or prescribing medicine. You also can monitor your blood sugar at home every day. Visiting the eye doctor can help prevent blindness or other vision issues over time due to diabetes and age. Many eye diseases have no early signs or symptoms. Your eye doctor can check for signs to treat eye issues before they impact your vision.



- **Exercise daily.** The CDC recommends 20-25 minutes per day of moderate activity. You can dance, take a brisk walk, or play sports to move your body.



- **Take your medicines correctly.** Follow all instructions for your prescriptions and any other medicines you take to receive the full effect. Make a note to refill your medicine on time and talk to your doctor if you have issues or side effects.



- **Make healthy food choices.** Fruits, vegetables, and whole grains help regulate your blood sugar levels. You can plan meals and snacks ahead of time and keep a food journal to stay on a healthy diet.

Call the doctor right away if you notice red spots, swelling, or cuts on your feet or hands. They may be a result of diabetes complications.



Source:
Centers for Disease Control and Prevention website: cdc.gov

High blood sugar can have negative health effects leading to:

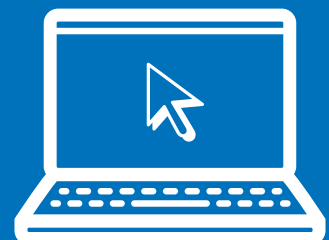
- Heart disease.
- Vision loss.
- Kidney disease.
- Nerve damage.



We are here to help our members living with diabetes. The [American Diabetes Association](#) can help you find a support group.

Visit our website to find these resources:

- Manage your condition with Disease Management programs [Read more](#)
- Community resources to find healthy foods and support near you [Find support near you](#)
- Health and wellness tips for a healthy lifestyle [Learn more](#)



Cómo vivir con diabetes

La diabetes es una enfermedad que se ve afectada por los niveles de glucosa en sangre (azúcar). Si no se trata, puede tener consecuencias mortales. Cuando tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina para descomponer la glucosa o no regula los niveles de glucosa en sangre. Incluso si no tiene diabetes, los CDC informan que 1 de cada 3 adultos en los EE. UU. corre el riesgo de padecerla debido a que tiene prediabetes o niveles altos de azúcar en sangre.

Si tiene diabetes o corre el riesgo de padecerla debido a que tiene prediabetes, **puede hacer pequeños cambios hoy para reducir los niveles de azúcar en sangre:**



- **Visite a su médico al menos una vez al año.**

El médico controlará la presión arterial, el colesterol, la función renal y el azúcar en sangre para asegurarse de que estén en los rangos ideales. Puede ayudarlo a manejar la diabetes mediante nuevas maneras de mantenerse activo, cambios en su dieta, o bien, puede recetarle medicamentos. También puede controlarse el nivel de azúcar en sangre en su casa todos los días. Realizar una consulta con el oculista puede prevenir la ceguera u otros problemas de la vista que pueden aparecer con el tiempo debido a la diabetes y a la edad. Muchas enfermedades oculares no presentan signos ni síntomas tempranos. Su oculista puede detectar signos para tratar problemas oculares antes de que estos afecten la vista.



- **Haga ejercicio todos los días.** Los CDC recomiendan realizar entre 20 y 25 minutos de actividad física moderada por día. Puede bailar, caminar a paso ligero o hacer deportes para mover el cuerpo.



- **Tome sus medicamentos de forma correcta.**

Siga todas las instrucciones de sus medicamentos recetados y de cualquier otro medicamento que toma para que surtan efecto. Anote para reponer su medicamento a tiempo y consulte con su médico si tiene problemas o efectos secundarios.



- **Elija alimentos saludables.** Las frutas, las verduras y los granos enteros regulan los niveles de azúcar en sangre. Puede planificar las comidas y los refrigerios con anticipación, y llevar un diario de los alimentos que come para mantener una dieta saludable.

Llame al médico de inmediato si observa manchas rojas, hinchazón o cortes en los pies y las manos. Pueden deberse a complicaciones de la diabetes.



Fuente:

Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Un nivel alto de azúcar en sangre puede tener efectos de salud negativos que causen lo siguiente:

- Enfermedad del corazón.
- Pérdida de la vista.
- Enfermedad renal.
- Lesión nerviosa.

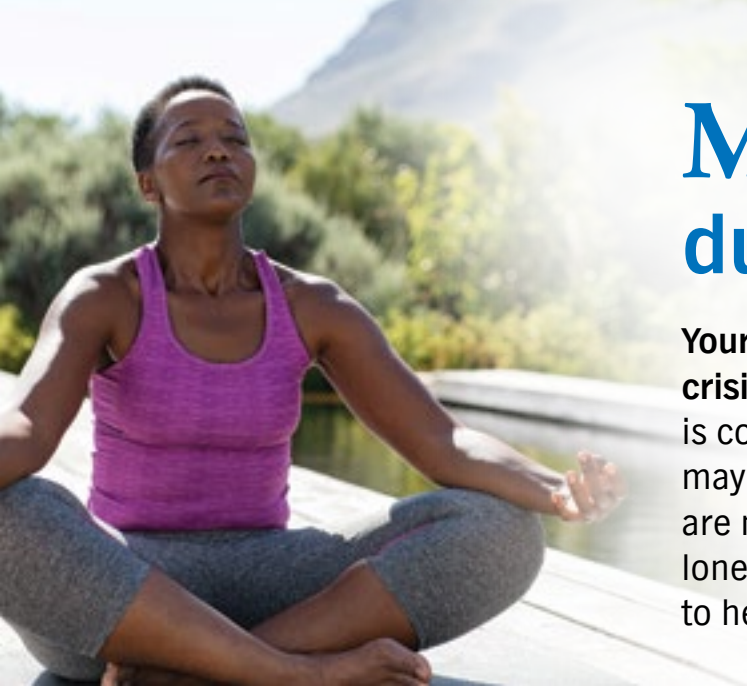


Estamos aquí para ayudar a nuestros miembros a vivir con diabetes. La American Diabetes Association puede ayudarlo a encontrar un grupo de apoyo.

Visite nuestro sitio web para encontrar los siguientes recursos:

- Maneje su enfermedad con los programas de control de enfermedades Obtenga más información
- Recursos en la comunidad para encontrar alimentos saludables y ayuda en su zona Encuentre ayuda en su zona
- Consejos de salud y bienestar para llevar un estilo de vida saludable Obtenga más información





Mental health during a pandemic

Your mental well-being during the global health crisis is a priority. Taking care of your mental health is connected to your physical wellness. Right now, you may be dealing with more stress than ever before. You are not alone. Social distancing can cause feelings of loneliness or anxiety. As your health plan, we offer tools to help you cope in a healthy way to feel your best.

These tips can help you maintain mental wellness:



- **Exercise daily.** Take care of your body with regular exercise to help reduce fatigue, anxiety, and feelings of sadness. You can listen to your favorite songs to lift your mood while you work out. Yoga is one way to focus on your mind while you move your body.



- **Relax and unwind.** Make time in your day to sit quietly. Take deep breaths, garden, or find a hobby you enjoy.



- **Connect with family and friends.** Social distancing does not mean you should stop being social. Find new ways to talk with loved ones and share your feelings from home. You can talk to your family or friends through video calls to help improve your mood and lower stress levels.



- **Follow a set sleep schedule.** When you go to bed at the same time each night with enough time to feel rested in the morning, your body can recharge. It needs sleep to perform at its best and help you feel mentally and physically well.

Try these no-cost tools to maintain your mental wellness:

- **myStrength** is an online tool to help you with anxiety, depression, sleep, and relaxation.



- **Psych Hub** has online resources to teach you about mental health and talk through COVID-19 challenges. [Learn more](#)

If you have a mental health crisis, please call our 24/7 Behavioral Health Crisis Line for help at 844-396-2331. If you or a loved one feels like hurting themselves or others, call 911 or visit the nearest hospital right away.

Source: Centers for Disease Control and Prevention website: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)



Your health benefits include mental health services without a referral.

You can call and make an appointment with your doctor, a community mental health center, counselor, therapist, or psychologist.

Covered treatment may include:

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



Salud mental durante una pandemia

Su bienestar mental durante la crisis de salud global es una prioridad. Ocuparse de su salud mental está relacionado con su bienestar físico. Es posible que en este momento esté afrontando más estrés que nunca. No está solo. El distanciamiento social puede causar sentimientos de soledad y ansiedad. Como su plan médico, le ofrecemos herramientas para que pueda hacer frente a esta situación de forma saludable y se sienta lo mejor posible.

Estos consejos pueden ayudarlo a mantener su bienestar mental:



- **Haga ejercicio todos los días.** Cuide el cuerpo haciendo ejercicio todos los días y reduzca la fatiga, la ansiedad y los sentimientos de soledad. Puede escuchar sus canciones favoritas para mejorar su estado de ánimo mientras hace ejercicio. Practicar yoga es una manera de centrarse en la mente mientras mueve el cuerpo.



- **Relájese y desconéctese.** Tómese un tiempo al día para sentarse en silencio. Respire profundamente, trabaje en la huerta o busque un pasatiempo que disfrute.



- **Conéctese con su familia y sus amigos.** El distanciamiento social no significa que deba dejar de ser social. Encuentre nuevas maneras de hablar con sus seres queridos y comparta sus sentimientos desde su casa. Puede hablar con su familia o sus amigos a través de videollamadas para mejorar su estado de ánimo y reducir los niveles de estrés.



- **Siga un horario de sueño establecido.** Si se acuesta a la misma hora todas las noches con suficiente tiempo para sentirse descansado por la mañana, el cuerpo podrá recargarse. Debe dormir para que el cuerpo funcione al máximo y lo ayude a sentirse mental y físicamente bien.

Pruebe estas herramientas gratuitas para mantener su bienestar mental:

- **myStrength** es una herramienta en línea que brinda ayuda con la ansiedad, la depresión, el sueño y la relajación.



- **Psych Hub** tiene recursos en línea que brindan información sobre salud mental y tratan a fondo los desafíos de la COVID-19.

[Obtenga más información](#)

Si tiene una crisis de salud mental, llame a nuestra Línea para crisis de salud del comportamiento las 24 horas, los siete días de la semana al 844-396-2331 para obtener ayuda. Si usted o un ser querido siente que quiere lastimarse o lastimar a otros, llame al 911 o diríjase al hospital más cercano de inmediato.

Fuente: Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: cdc.gov



Los beneficios de salud incluyen servicios de salud mental sin una referencia. Puede llamar y programar una cita con su médico, un centro de salud mental comunitario, un consejero, un terapeuta o un psicólogo.

El tratamiento cubierto puede incluir lo siguiente:

- Psicoterapia (terapia del habla) con un profesional de atención de la salud o un grupo de apoyo.
- Medicamentos recetados.
- Intervención para crisis.
- Servicios de rehabilitación, desintoxicación y administración de metadona.

Tips to quit smoking

The National Institutes of Health link cancer, lung disease, stroke, high blood pressure, and vision problems to smoking. **It is the cause of nearly 1 in 5 deaths in the U.S.** Quitting can be a challenge because nicotine causes addiction. If you tried to quit before, you are not alone. Making the decision to quit can help improve the quality of your life and add years to spend with friends and loved ones.



Smoking e-cigarettes and vapes is not a healthy option. They contain nicotine and are just as addictive as the cigarettes you are trying to quit smoking. They also may have other chemicals that are harmful to your health.



The National Cancer Institute created smokefree.gov to offer you tools and support, including:

- A health coach you can call.
- Health education tools online or in print.
- Setting a quit date and creating a plan.
- Advice for your family and friends to encourage your decision.
- Tips to avoid the temptation to smoke.



Talk to your doctor about quitting.

They can recommend medicines to help you. Anthem covers nicotine replacement therapy options with a prescription from your doctor, including:

- Over-the-counter patches.
- Inhalers.
- Gum.
- Tablets (medicines in pill form).
- Lozenges.

Call Member Services at 844-396-2329 (TTY 711), Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. Pacific time if you have questions.

Consejos para dejar de fumar

Los National Institutes of Health relacionan el cáncer, la enfermedad pulmonar, el accidente cerebrovascular, la presión arterial alta y los problemas de la vista con el cigarrillo. **Es la causa de aproximadamente de 1 a 5 muertes en los EE. UU.** Dejar de fumar puede ser difícil, ya que la nicotina causa adicción. Si ya intentó dejar de fumar, no está solo. Tomar la decisión de dejar puede mejorar la calidad de su vida y puede significar más años de vida para compartir con sus amigos y seres queridos.



Fumar cigarrillos electrónicos y vaporizadores no es una opción saludable. Contienen nicotina y son tan adictivos como los cigarrillos que está tratando de dejar. Además, pueden tener otras sustancias químicas nocivas para la salud.



El National Cancer Institute creó smokefree.gov para ofrecer herramientas y ayuda, que incluye lo siguiente:

- Un instructor de salud al que puede llamar.
- Herramientas de educación sobre salud en línea o impresas.
- Fijación de una fecha para dejar de fumar y creación de un plan.
- Consejo para su familia y amigos para que apoyen su decisión.
- Consejos para evitar la tentación de fumar.



Hable con su médico sobre dejar de fumar.

Puede recomendarle medicamentos para ayudarlo. Anthem cubre las opciones de terapia de sustitución de la nicotina con una receta de su médico, que incluyen:

- Parches de venta libre.
- Inhaladores.
- Goma de mascar.
- Tabletas (medicamentos en forma de píldoras).
- Pastillas.

Llame a Servicio para Miembros al 844-396-2329 (TTY 711), de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico si tiene preguntas.

Sources:

American Lung Association website: lung.org | SmokeFree website: smokefree.gov

National Institutes of Health website: medlineplus.gov

The new Benefit Reward Hub



The Healthy Rewards program encourages you to take care of your health by rewarding you for it! When you sign up for the Healthy Rewards program, you can redeem reward dollars for completing certain wellness visits, screenings, and healthy activities. Exchange your dollars for gift cards from a variety of retailers. You must enroll before you complete the activity or within 30 days to receive your reward.

Start earning Healthy Rewards today.

Log in to your [secure account](#) and visit the online Benefit Reward Hub or call 888-990-8681 (TTY 711) Monday through Friday from 6 a.m. to 5 p.m. Pacific time if you have questions.



If you recently delivered your baby, you can receive Healthy Rewards for going to your postpartum visit. You should see your obstetric doctor within 1 to 12 weeks after giving birth to help your body recover from labor.

El nuevo Benefit Reward Hub



El programa Healthy Rewards lo incentiva a cuidar su salud brindándole recompensas. Al inscribirse en el programa Healthy Rewards, puede canjear dólares de recompensa por realizar ciertas visitas de bienestar, exámenes médicos y actividades saludables. Canjee sus dólares por tarjetas de regalo de una variedad de tiendas. Debe inscribirse antes de realizar la actividad o en el plazo de 30 días para recibir su recompensa.

Comience a ganar recompensas de Healthy Rewards hoy mismo.

Inicie sesión en su [cuenta segura](#) y visite el Benefit Reward Hub (Centro de recompensas de beneficios) en línea o llame al 888-990-8681 (TTY 711) de lunes a viernes de 6 a.m. a 5 p.m. hora del Pacífico si tiene alguna pregunta.



Si dio a luz recientemente, puede ganar recompensas de Healthy Rewards si acude a su visita posparto. Debe ver a su médico obstetra dentro de 1 a 12 semanas después de dar a luz para que su cuerpo se recupere del trabajo de parto.



Telehealth options for care

You can visit your doctor without leaving your home. Telehealth is a doctor visit through video or over the phone. It allows you to take care of your health while social distancing. Ask your doctor if they offer telehealth visits.



Anthem also offers LiveHealth Online so you can talk to a doctor 24/7 on your smartphone, tablet, or computer. It is a covered benefit at no cost to you. Sign up today at livehealthonline.com.

You also can use these free tools for managing your health:

Anthem app

Use the app to:

- **Access your member ID card** on your smartphone anytime.
- **Find a doctor** near you.
- **Call a nurse** for answers to your health questions 24/7.
- **Manage your prescriptions.**



Anthem blog

[Read more](#)

Visit our blog to:

- **Read the latest** medical news and health tips.
- **Understand how Medicaid works** and your health plan benefits.
- **Find resources** in the community.



Opciones de Telehealth para recibir atención médica

Puede realizar una consulta con su médico sin salir de su casa. Telehealth es una visita al médico a través de video o por teléfono. Le permite cuidar su salud al mismo tiempo que respeta el distanciamiento social. Pregúntele a su médico si ofrece visitas de Telehealth.



Anthem también ofrece LiveHealth Online para que pueda consultar con un médico las 24 horas, los siete días de la semana a través de su teléfono inteligente, tableta o computadora. Es un beneficio cubierto sin costo para usted. Inscribese hoy mismo en livehealthonline.com.

Además, puede usar las siguientes herramientas gratuitas para cuidar su salud:

Aplicación de Anthem

Use la aplicación para lo siguiente:

- **Acceder a su tarjeta de identificación del miembro** en su teléfono inteligente en cualquier momento.
- **Encontrar un médico** en su zona.
- **Llamar a un miembro del personal de enfermería** para obtener respuestas a sus preguntas sobre salud las 24 horas, los siete días de la semana.
- **Administrar sus recetas.**



Blog de Anthem

Obtenga más información

Visite nuestro blog para lo siguiente:

- **Leer las últimas** novedades médicas y consejos de salud.
- **Entender cómo funciona Medicaid** y los beneficios de su plan médico.
- **Encontrar recursos** en la comunidad.

Do you need help with your healthcare, 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 844-396-2329 (TTY 711).

My Health is to provide health information. It's not meant to give personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©2021

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 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. ©2021

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.