

My health

Q2: Spring 2024

How to beat the heat

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

Here are some tips to help you 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** for help. Try to 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, spraying them with a garden hose, or putting cool, wet washcloths on their skin.

[anthem.com/nvmedicaid](https://www.anthem.com/nvmedicaid)

Member Services: **844-396-2329 (TTY 711)**
Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. Pacific time

24/7 NurseLine: **866-946-5923 (TTY 711)**

Mi salud

P2: Primavera 2024

Cómo combatir el calor

Cuando el clima se vuelve muy caluroso, puede ser malo para su salud. El calor puede ser agotador para los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con ciertas condiciones médicas.

Estos son algunos consejos para que evite sobreexponerse al calor en días con altas temperaturas:

- 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 una persona está teniendo un golpe de calor, llame al **911** para solicitar ayuda. Haga lo siguiente para intentar ayudarla a bajar la temperatura:

- Llevar a la persona a un lugar fresco o con sombra.
- Poner a la persona en una bañera o ducha con agua fría, rociarla con una manguera de jardín o colocar paños húmedos y fríos en la piel.

[anthem.com/nvmedicaid](https://www.anthem.com/nvmedicaid)

Servicios para Miembros: **844-396-2329 (TTY 711)**
de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico.

Línea de Enfermería 24/7: **866-946-5923 (TTY 711)**



What to expect at your next well-child visit

Well-child visits are the best way for parents to keep track of their child's changing health needs. They help prevent your child from getting sick and help you and the doctor track their growth. Your child's doctor will examine your child and give them vaccinations, or shots, to protect them against infectious illnesses.

We are launching two websites to put this information within reach: one for children up to 6 years of age, and one for ages 7 through 18.

- [Newborn–6 years old](#)
- [Ages 7–18](#)

Here's a summary of that information:

If your child is: Less than a year and up to 2 years old

It's important to take them to the doctor:
every 1–3 months

Your child's doctor wants to make sure they're growing at the right pace. They will track your child's development stages, or milestones. For example, when your child will begin to roll over, babble, and sit up.

Your child will get shots that teach their body to protect them against infectious illnesses like:

- Chickenpox
- Hepatitis

If your child is: 3–6 years old

It's important to take them to the doctor:
every year

Their doctor may talk with you about healthy behaviors like daily screen time, as well as nutrition, allergies, and more.

Your child will get shots that teach their body to protect them against infectious illnesses like:

- Measles
- Flu
- Mumps



More information: Learn more about [what vaccines your child will get](#) at each visit.

If your child is: 7–13 years old

It's important to take them to the doctor:
every year

At these visits, the doctor will give them shots, provide behavioral health screenings, and talk to them about hygiene and healthy habits. They may also provide annual physicals for school, sports, and camps.

Your child will get shots that teach their body to protect them against infectious illnesses like:

- HPV
- Flu
- Meningitis

If your child is: 14–18 years old

It's important to take them to the doctor:
every year

At these visits, the doctor will give your teen any needed shots, and talk to them about reproductive health and what it means to be a healthy adult. They may also provide annual physicals for school, sports, and camps.

Your child may also begin to have their own questions for the doctor. Let them ask in their own words, giving them privacy to speak one-on-one with the doctor if they'd like.

Your teen will receive vaccines that teach their body to protect them against infectious illnesses like:

- Flu
- Meningitis



Schedule a ride



Your health plan offers transportation to and from your routine doctor visits and to receive other qualifying medical services. Please call to book transportation at least five days before your appointment. [Learn more.](#)



Qué esperar en su próxima visita de control pediátrico

Las visitas de control pediátrico son la mejor manera para que los padres puedan realizar un seguimiento de las cambiantes necesidades de salud de sus hijos. Ayudan a evitar que su hijo se enferme y les permiten a usted y al médico llevar un registro de su crecimiento. El médico de su hijo le hará un examen y le aplicará las vacunas, o inyecciones, que sean necesarias para protegerlo de enfermedades infecciosas.

Lanzaremos dos sitios web para poner esta información a su alcance: uno para niños de hasta 6 años y otro para niños y jóvenes de 7 a 18 años.

- [Recién nacido hasta 6 años](#)
- [De 7 a 18 años](#)

Resumen de esa información:

Si su hijo tiene menos de un año y hasta 2 años

Es importante llevarlo al médico: cada 1 a 3 meses

El médico de su hijo quiere asegurarse de que esté creciendo al ritmo adecuado. Realizará un seguimiento de las etapas o hitos de desarrollo de su hijo. Por ejemplo, cuando su hijo comience a rolar, balbucear y sentarse.

A su hijo se le aplicarán vacunas que le enseñarán al cuerpo a protegerse contra enfermedades infecciosas, por ejemplo:

- Varicela
- Hepatitis

Si su hijo tiene entre 3 y 6 años

Es importante llevarlo al médico: una vez por año

Es posible que el médico de su hijo hable con usted sobre hábitos saludables, como el tiempo diario de uso de pantallas, nutrición, alergias y más.

A su hijo se le aplicarán vacunas que le enseñarán al cuerpo a protegerse contra enfermedades infecciosas, por ejemplo:

- Sarampión
- Influenza
- Paperas



Más información: Conozca más sobre [qué vacunas le aplicarán a su hijo](#) en cada visita.

Si su hijo tiene entre 7 y 13 años

Es importante llevarlo al médico: una vez por año

En estas visitas, el médico le aplicará inyecciones, le realizará exámenes médicos de diagnóstico de salud conductual y le hablará sobre higiene y hábitos saludables. También es posible que le realice los exámenes físicos anuales necesarios para la escuela, el deporte y los campamentos.

A su hijo se le aplicarán vacunas que le enseñarán al cuerpo a protegerse contra enfermedades infecciosas, por ejemplo:

- Virus del papiloma humano (VPH)
- Influenza
- Meningitis

Si su hijo tiene entre 14 y 18 años

Es importante llevarlo al médico: una vez por año

En estas visitas, el médico le aplicará las vacunas necesarias y le hablará sobre la salud reproductiva y lo que significa ser un adulto sano. También es posible que le realice los exámenes físicos anuales necesarios para la escuela, el deporte y los campamentos.

También es posible que su hijo comience a tener preguntas para hacerle al médico. Permítale hacer consultas con sus propias palabras, dándole privacidad para hablar con el médico a solas, si así lo prefiere.

A su hijo adolescente le aplicarán vacunas que le enseñan al cuerpo a protegerse contra enfermedades infecciosas, por ejemplo:

- Influenza
- Meningitis



Programe un traslado

Su plan médico ofrece transporte de ida y vuelta para sus visitas de rutina al médico y para acceder a otros servicios médicos calificados. Llame para reservar transporte al menos cinco días antes de su cita. [Más información.](#)



Protecting teens and preteens against HPV

Human papillomavirus (HPV) is a group of viruses that can cause certain cancers. HPV spreads through intimate skin-to-skin contact and infects about 13 million people each year, including teens.

The HPV vaccine is a safe, effective way to protect against cancer caused by HPV infection. It's important for preteens who are 11 or 12 years old to get two shots of the HPV vaccine, six to 12 months apart. Teens who start getting the HPV vaccine on or after their 15th birthday will need three shots over six months.

If your teen hasn't gotten the HPV vaccine yet, talk to their doctor to make a plan and to ask any questions you have. To learn more about HPV and the HPV vaccine, visit the Centers for Disease Control and Prevention's [website](#).

Source: Centers for Disease Control and Prevention: *Vaccines for Your Children: Vaccine (Shot) for Human Papillomavirus* (November 16, 2021): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Manage your child's health on the go

Your mobile device can help you manage your child's health details all in one place. Download the **SydneySM Health** app from your device's app store.

Find a doctor

Your child's pediatrician is your choice. Visit the Find a Doctor tool to find one of the many providers offered to Anthem members. [Learn more.](#)



Keep your information current

We want to help you stay aware of important renewal notices and benefit updates. If you recently moved and have a new mailing address, or if you changed your phone number, please update your contact information with the Nevada Department of Health and Human Services right away to stay connected. Visit accessnevada.dwss.nv.gov.



Cómo proteger a los adolescentes y a los preadolescentes contra el VPH

El virus del papiloma humano (VPH) es un grupo de virus que puede causar ciertos tipos de cáncer. El VPH se propaga a través del contacto íntimo piel con piel e infecta todos los años a alrededor de 13 millones de personas, incluidos los adolescentes.

La vacuna contra el VPH es una manera eficaz y segura de protegerse contra el cáncer causado por la infección por VPH. Es importante que los preadolescentes de 11 o 12 años reciban dos dosis de la vacuna contra el VPH, con un intervalo de entre seis y 12 meses. Los adolescentes que comiencen a recibir la vacuna contra el VPH después de cumplir los 15 años necesitarán tres dosis en un periodo de seis meses.

Si a su hijo adolescente aún no se le ha aplicado esta vacuna, hable con su médico para elaborar un plan y hacerle cualquier pregunta que tenga. Para obtener más información sobre el VPH y la vacuna contra este virus, visite el [sitio web](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Vaccines for Your Children: Vaccine (Shot) for Human Papillomavirus (Vacunas para sus hijos: la vacuna contra el virus del papiloma humano)* (16 de noviembre de 2021); [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Controle la salud de su hijo esté donde esté

Su dispositivo móvil puede ayudarle o manejar los detalles sobre la salud de su hijo desde un solo lugar. Descargue la aplicación **SydneySM Health** desde la tienda de aplicaciones de su dispositivo.

Encontrar un médico

Puede elegir el pediatra que usted quiera para su hijo. Visite la herramienta Encontrar un médico (Find a Doctor) para encontrar uno de los muchos proveedores que se ofrecen a los miembros de Anthem. [Más información.](#)



Mantenga su información actualizada

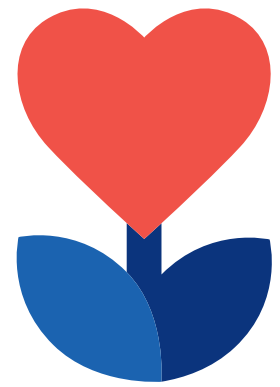
Queremos que se mantenga al tanto de avisos importantes sobre renovación y actualizaciones de beneficios. Si se mudó recientemente y tiene una dirección postal nueva, o si cambió su número de teléfono, actualice sus datos en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nevada de inmediato para seguir en contacto. Visite accessnevada.dwss.nv.gov.

Help caring for your mental health

If you are feeling stressed, isolated, or otherwise not like yourself, you're not alone. These feelings can have a negative impact on your mental health over time and become harder to manage on your own.

Talk with your doctor about any mental health concerns you may have. Your doctor can help you decide what steps to take and what kinds of treatment could help you.

If you can't visit your doctor and want help managing your mental health, here are a few no-cost tools and resources that can help:



Emotional Well-being Resources

An online community to help you take care of your mental health. Just [log in to your secure account](#) to get started.

Pyx Health

Pyx Health is an online application-based support tool. The goal of Pyx Health is to support chronic loneliness, which is common among so many people. Pyx Health is designed with chatbot and other in-app features as well as telephonic-based real time support, for youth ages 14–21 and adults.

Search “Pyx Health” in the App Store® or on Google Play™, or go to hipyx.com. For questions or help with signing up, call **855-499-4777 (TTY 711)**.

NAMI Western Nevada's Teen Text Line

Anyone ages 14 to 24 in need of non-crisis support can text **775-296-8336** from noon to 10 p.m. seven days a week, 365 days a year. Parents and other concerned loved ones can ask for a supportive text to be sent to their teens by sending a request to NVtextline@gmail.com.

CHES Health

CHES Health is a supportive online application to help those seeking support with substance use disorder. Members have 24/7 access to a supportive, safe online peer community, can practice coping skills, set reminders, track their recovery progress, and more.

For help enrolling, please call CHES Health and indicate that you are an **Anthem Blue Cross Blue Shield of Nevada** member at **585-210-3765**.

24/7 Behavioral Health Crisis Line

Call **844-396-2331 (TTY 711)** anytime you need help with a mental health crisis.

988 Suicide & Crisis Lifeline

Call or text **988** for care and support during a mental health crisis. Learn more [here](#).

National Alliance on Mental Illness (NAMI) HelpLine

Call **800-950-NAMI (6264)** Monday through Friday from 10 a.m. to 10 p.m. Eastern time, or email helpline@nami.org to get answers to your questions, support, and next steps.

Member disenrollment process change

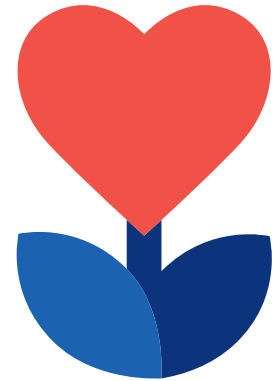
Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions no longer conducts reviews for disenrollment requests. All requests to disenroll are reviewed by the State. Anthem is notified by the State if the request has been approved or denied. The State will make a determination as quickly as the member's health requires.

Ayuda para cuidar su salud mental

Si siente mucho estrés, soledad o que, por algún motivo, ya no es la misma persona, no está solo. Con el tiempo, estas sensaciones pueden tener consecuencias negativas en su salud mental y puede ser cada vez más difícil manejarlas sin ayuda.

Hable con el médico sobre sus inquietudes relacionadas con la salud mental. El médico puede ayudarlo a decidir cómo seguir y qué tipos de tratamiento podría necesitar.

Si no puede ir al médico y quiere recibir ayuda para manejar su salud mental, estos son algunos recursos y herramientas sin costo que pueden servirle:



Recursos para el bienestar emocional

Una comunidad en línea que lo ayuda a cuidar su salud mental. Solo tiene que [iniciar sesión en su cuenta segura](#) para comenzar.

Pyx Health

Pyx Health es una herramienta de apoyo basada en una aplicación en línea. El objetivo de Pyx Health es ofrecer ayuda en casos de soledad crónica, algo común entre tantas personas. Esta herramienta está diseñada con un chatbot y otras funciones incorporadas en la aplicación. También cuenta con apoyo telefónico en tiempo real, para jóvenes entre 14 y 21 años y adultos.

Busque “Pyx Health” en App Store® o en Google Play™, o vaya a hipyx.com. Si tiene preguntas o necesita ayuda para registrarse, llame al **855-499-4777 (TTY 711)**.

Línea de la Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI) para mensajes de texto de adolescentes del Oeste de Nevada

Cualquier persona de entre 14 y 24 años que necesite apoyo, aunque no esté pasando por una crisis, puede enviar un mensaje de texto al **775-296-8336** desde el mediodía hasta las 10 p.m. los siete días de la semana, los 365 días del año. Los padres y otros seres queridos pueden pedir que se envíe un texto de apoyo a sus hijos adolescentes enviando una solicitud a NVtextline@gmail.com.

CHES Health

CHES Health es una aplicación en línea que tiene como objetivo ayudar a quienes buscan apoyo para el trastorno de abuso de sustancias. Los miembros tienen acceso las 24 horas, los 7 días de la semana, a una comunidad en línea segura de apoyo entre pares; pueden practicar habilidades para sobrellevar el problema, establecer recordatorios, hacer un seguimiento del progreso de su recuperación y más.

Para inscribirse, llame a CHES Health al **585-210-3765** e indique que es miembro de **Anthem Blue Cross Blue Shield of Nevada**.

Línea de crisis de salud conductual disponible las 24 horas, los 7 días de la semana

Llame al **844-396-2331 (TTY 711)** en cualquier momento en que necesite ayuda con una crisis de salud mental.

Línea 988 de Crisis y Prevención del Suicidio

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para recibir atención y apoyo durante una crisis de salud mental. Más información [aquí](#).

Línea de ayuda de la Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI)






Llame al **800-950-NAMI (6264)** de lunes a viernes de 10 a.m. a 10 p.m. hora del Este o envíe un correo electrónico a helpline@nami.org para obtener respuestas a sus preguntas, apoyo e información sobre los próximos pasos.

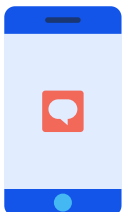
Cambio en el proceso de cancelación de la inscripción de miembros

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions ya no realiza revisiones de solicitudes de cancelación de la inscripción. El estado revisa todas las solicitudes de cancelación de la inscripción y notifica a Anthem si esta fue aprobada o rechazada. El estado tomará una decisión tan pronto como lo requiera la salud del miembro.

Where to go for care

Feeling sick? You have options.

| | |
|--|---|
| <p>Doctor</p>  | <p>Contact your primary care provider (PCP) first when you need healthcare.</p> |
| <p>Telehealth</p>  | <p>Check with your PCP to see if they offer telehealth appointments.</p> <p>You can also visit a doctor 24/7 without leaving home using LiveHealth Online. All you need is your smartphone, tablet, or computer. LiveHealth Online is no cost to you. Sign up at no cost today at livehealthonline.com.</p> |
| <p>In-home urgent care</p>  | <p>Book an in-home visit for non-emergency medical concerns.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dispatch Health: 365 days per year, between 8:00 a.m. and 10:00 p.m.<ul style="list-style-type: none">– Las Vegas: 888-908-0553– Reno: 775-387-2919• Doctoroo: 365 days a year, between 7:00 a.m. and midnight<ul style="list-style-type: none">– Las Vegas: 888-888-9930 |
| <p>Urgent care</p>  | <p>When you can't see your PCP, visit an urgent care center for minor illnesses or injuries, like:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fever• Vomiting• Sprains• Strains• X-rays• Small cuts• Back pain |
| <p>Emergency room</p>  | <p>Visit an emergency room (ER) for injuries or life-threatening issues that need attention right away.</p> <ul style="list-style-type: none">• Chest pain• Trouble breathing• Head injury• Slurred speech• Seizure• Broken bones |



Trouble deciding where to go? Talk to a nurse.

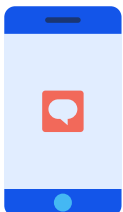
Call 24/7 NurseLine at **844-396-2329 (TTY 711)** 24 hours a day, seven days a week.

For help finding a provider near you, use our online [Find a Doctor tool](#).

Dónde acudir para recibir atención

¿Se siente mal de salud? Tiene opciones.

| | |
|--|---|
| <p>Médico</p>  | <p>Cuando necesite cuidado médico, comuníquese primero con su proveedor de atención primaria (PCP).</p> |
| <p>Telesalud</p>  | <p>Pregúntele a su PCP si realiza citas de telesalud.</p> <p>También puede visitar a un médico las 24 horas, los 7 días de la semana sin salir de casa con LiveHealth Online. Solo necesita un teléfono inteligente, una tableta o una computadora. LiveHealth Online es sin costo para usted. Inscríbase hoy mismo sin costo en livehealthonline.com.</p> |
| <p>Atención de urgencia en casa</p>  | <p>Programa una consulta a domicilio para problemas médicos que no sean de emergencia.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dispatch Health: los 365 días del año, de 8:00 a.m. a 10:00 p.m.<ul style="list-style-type: none">– Las Vegas: 888-908-0553– Reno: 775-387-2919• Doctoroo: los 365 días del año, desde las 7:00 a.m. hasta la medianoche<ul style="list-style-type: none">– Las Vegas: 888-888-9930 |
| <p>Atención de urgencia</p>  | <p>Si no puede acudir a su PCP, visite un centro de atención de urgencia en caso de enfermedades o lesiones menores, como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fiebre• Vómitos• Esguinces• Torceduras• Radiografías• Cortes pequeños• Dolor de espalda |
| <p>Sala de emergencia</p>  | <p>Visite una sala de emergencia (ER) si tiene lesiones o problemas que pueden ser mortales y requieren atención inmediata.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dolor en el pecho• Dificultad para respirar• Lesión en la cabeza• Dificultad para hablar• Convulsiones• Fracturas de huesos |



¿Tiene problemas para decidir a dónde ir? Hable con un enfermero. Llame a la Línea de Enfermería 24/7 al **844-396-2329 (TTY 711)** disponible las 24 horas, los siete días de la semana.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor cerca, use nuestra [herramienta en línea Encontrar un doctor \(Find a Doctor\)](#).



Importance of properly storing medication

Resource: [Storing your medicines: MedlinePlus Medical Encyclopedia](#)

Store medicines safely

Where you store your medicine can affect how well it works. Learn about storing your medicine properly to keep it from getting damaged and to prevent accidental poisoning.

- Know that heat, air, light, and moisture may damage your medicine.
- Store your medicine in a cool, dry place like in your dresser drawer or a kitchen cabinet away from the stove, sink, and any hot appliances. You can also store medicine in a storage box, on a shelf, or in a closet.
- If you are like most people, you probably store your medicine in a bathroom cabinet. But the heat and moisture from your shower, bath, and sink may damage your medicine. It may become less effective or go bad before the expiration date.
- Heat and moisture can easily damage pills and capsules. Aspirin pills, for example, break down into vinegar and salicylic acid, which can irritate the stomach.

- Always keep medicine in its original container.
- Take the cotton ball out of the medicine bottle. The cotton ball pulls moisture into the bottle.
- Ask your pharmacist about any specific storage instructions.

Keep medicines secure around children

Always store your medicine out of reach and out of sight of children. Store it in a cabinet with a child latch or lock.

Do not use damaged medicine

Damaged medicine may make you sick. Do not take:

- Medicine that has changed color, texture, or smell, even if it has not expired.
- Pills that stick together, are harder or softer than normal, or are cracked or chipped.

Discard old medicines safely

Get rid of unused medicine safely and promptly. It goes bad, and you should not use it after it expires.

- Check the expiration date on your medicine. Throw out medicines that are out of date.
- To throw away medicine in the trash, first mix your medicine with something that ruins it, such as coffee grounds or kitty litter. Put the entire mixture in a sealed plastic bag.
- You can also bring unused medicines to your pharmacist.
- Use community “drug take-back” programs if they are available.
- Do not flush unused medicine down the toilet. This is bad for the water supply.
- Visit the U.S. Food and Drug Administration [website](#) for more information on how to dispose of unused medicines.

Traveling with medicine

Do not keep medicine in the glove compartment of your car where temperature and moisture could affect it.

If you are taking an airplane, keep your medicine in your carry-on luggage. To help with security at the airport:

- Keep medicine in the original bottles.
- Ask your healthcare provider for a copy of all your prescriptions. You may need this in case you lose, run out of, or damage your medicine.
- If you have diabetes, ask your provider for a letter explaining this and to include a list of all your supplies. You are allowed to carry your medicine, blood glucose meter, and lancet device on a plane.

When to call the doctor

Call your provider for:

- New prescriptions before you throw out your old medicine.
- A letter describing your condition, medicines, and supplies when needed.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention: cdc.gov. U.S. Food & Drug Administration: fda.gov. MedLine Plus Medical Encyclopedia: *Storing your medicines* (January 29, 2022): medlineplus.gov.

Herpes-Zoster (Shingles) facts

After a person has had chickenpox, the virus that causes it, called the varicella-zoster virus (VZV) stays in the body. VZV can reactivate later in a person’s life and cause Herpes-Zoster, also known as shingles.

Symptoms of shingles include a rash that develops into clusters of fluid-filled raised bumps on the skin. It can be painful, itchy, or tingly.

Signs of shingles complications

Pain around the rash often continues for up to 90 days after the rash first appears and can last for months or years. In some cases, it is permanent.

Shingles can also cause sudden vision loss or changes in vision that remain because the virus can affect the nerves in your face.

What to know about your risk

The risk of shingles complications increases as you get older. Also, more women develop shingles than men.

If you are age 50 or over, the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends two doses of the commonly available shingles vaccine. Discuss any concerns you have about vaccination with your doctor, and make a shingles vaccination appointment today.



La importancia de almacenar los medicamentos de manera adecuada

Recurso: [Storing your medicines \(Cómo almacenar sus medicamentos\): Enciclopedia médica MedlinePlus](#)

Guarde los medicamentos de manera segura

El lugar donde almacena los medicamentos puede afectar su efectividad. Aprenda a guardarlos de forma adecuada para evitar que se alteren y prevenir intoxicaciones accidentales.

- Tenga en cuenta que el calor, el aire, la luz y la humedad pueden alterar los medicamentos.
- Guárdelos en un lugar fresco y seco, como un cajón del tocador o un armario de la cocina, lejos del horno, el fregadero y cualquier electrodoméstico caliente. También puede guardarlos en una caja de almacenamiento, en un estante o armario.
- Si usted es como la mayoría de las personas, probablemente guarde los medicamentos en el botiquín del baño. Sin embargo, el calor y la humedad de la ducha, el baño y el lavado pueden alterarlos. Es posible que pierdan efectividad o se alteren antes de la fecha de caducidad.
- El calor y la humedad pueden afectar fácilmente las pastillas y cápsulas. Las pastillas de aspirina, por ejemplo, se descomponen en vinagre y ácido salicílico, lo que puede irritar el estómago.

- Mantenga siempre el medicamento en su envase original.
- Saque la bolita de algodón del frasco, dado que absorbe la humedad dentro de la botella.
- Pídale a su farmacéutico las instrucciones de almacenamiento específicas.

Mantenga los medicamentos en un lugar seguro si tiene niños

Guarde siempre los medicamentos en un lugar donde los niños no puedan alcanzarlos ni verlos. Colóquelos en un armario con pestillo o cerradura a prueba de niños.

No use medicamentos alterados

Un medicamento alterado podría enfermarlo. No tome:

- Medicamentos que han cambiado de color, textura u olor, incluso si no han vencido.
- Pastillas pegadas entre sí, que están más duras o más blandas de lo normal, agrietadas o rotas.

Deseche de forma segura los medicamentos vencidos

Deshágase de los medicamentos que no utiliza de forma segura y de inmediato. Se alteran y no debe usarlos después de la fecha de caducidad.

- Revise la fecha de caducidad de los medicamentos. Descarte los medicamentos que estén vencidos.
- Antes de tirar medicamentos a la basura, primero mézclelos con algo que los arruine, como residuos de café o arena para gatos. Coloque toda la mezcla en una bolsa de plástico sellada.
- También puede llevar los medicamentos que no use a la farmacia.
- Utilice los programas comunitarios de “recolección de medicamentos” si están disponibles.
- No arroje medicamentos que no use en el inodoro, dado que puede perjudicar el suministro de agua.
- Visite el [sitio web](#) de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. para obtener más información sobre cómo desechar los medicamentos que no utiliza.

Cómo viajar con medicamentos

No guarde medicamentos en la guantera de su automóvil, donde la temperatura y la humedad podrían alterarlos.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [cdc.gov](https://www.cdc.gov). Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.: [fda.gov](https://www.fda.gov). Enciclopedia médica MedlinePlus: *Storing your medicines (Cómo almacenar sus medicamentos)*: (29 de enero de 2022): [medlineplus.gov](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6844441/).

Datos sobre el herpes zóster (culebrilla)

Después de tener varicela, el virus que la causa, llamado virus varicela-zóster (VZV), permanece en el cuerpo de la persona. El virus puede volver a activarse en el futuro y causarle a la persona herpes zóster, una infección también conocida como culebrilla.

Los síntomas de la culebrilla incluyen una erupción en la piel con protuberancias agrupadas y elevadas llenas de líquido. Puede ser dolorosa y producir picazón u hormigueo.

Signos de complicaciones del herpes zóster

El dolor alrededor de la erupción suele continuar hasta 90 días después de que aparece por primera vez y puede durar meses o años. En algunos casos, es permanente.

Si viaja en avión, guarde los medicamentos en su equipaje de mano. Para ayudar con la seguridad en el aeropuerto:

- Guarde los medicamentos en los frascos originales.
- Solicite una copia de todas sus recetas a su proveedor de cuidados médicos. Puede necesitarlas en caso de que se pierdan, se alteren o se acaben los medicamentos.
- Si tiene diabetes, pídale a su proveedor una nota que explique su condición y que incluya una lista de todos los suministros que usa. Está permitido llevar los medicamentos, el medidor de glucosa en sangre y las lancetas en un avión.

Cuándo debe llamar al médico

Llame a su proveedor para pedir lo siguiente:

- Recetas nuevas antes de desechar los medicamentos vencidos.
- Una nota que describa su condición, los medicamentos y los suministros que usa, cuando sean necesarios.

La culebrilla también puede causar pérdida repentina o cambios en la visión que persisten porque el virus puede afectar los nervios de la cara.

Qué debe saber sobre el riesgo de tener esta infección

El riesgo de complicaciones de la culebrilla aumenta con la edad. Además, las mujeres desarrollan más esta infección que los hombres.

Si tiene 50 años o más, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. recomiendan aplicar dos dosis de la vacuna contra el herpes zóster, que se puede conseguir fácilmente. Hable con su médico si tiene alguna duda sobre la vacunación y programe una cita para aplicarse hoy mismo la vacuna contra la culebrilla.



Healthy Rewards

The Healthy Rewards program pays you for taking control of your health. You can earn gift cards from a variety of retailers by completing activities such as wellness checkups, diabetic screenings, mammograms, or refilling your medication.

To learn more and enroll, visit the Benefit Reward Hub at [anthem.com/nvmedicaid](https://www.anthem.com/nvmedicaid). There, you will learn about:

- How the program works.
- What rewards are available and which ones you may be eligible for.
- How often you can earn a reward for each healthy activity.
- Which retail gift cards you can get by redeeming your rewards.

Note: You must be enrolled in the Healthy Rewards program to earn rewards for your healthy activities.



Your child's check-ups can earn you money

For Anthem members, earning rewards is easy as 1-2-3:

1. Enroll in the Healthy Rewards program.
2. Go to your child's doctor visit.
3. Get rewarded!

Log in to [Healthy Rewards](#).



Recompensas Saludables (Healthy Rewards)

El programa Recompensas Saludables le paga por tomar el control de su salud. Puede recibir tarjetas de regalo de una variedad de tiendas minoristas si completa actividades como chequeos de bienestar, pruebas de detección de diabetes, mamografías, o si repone su medicamento.

Para obtener más información e inscribirse, visite el sitio web del Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) en [anthem.com/nvmedicaid](https://www.anthem.com/nvmedicaid). Allí, obtendrá información sobre lo siguiente:

- Cómo funciona el programa.
- Qué recompensas están disponibles y para cuáles podría ser elegible.
- Con qué frecuencia puede obtener una recompensa por cada actividad saludable.
- Qué tarjetas de regalo de tiendas minoristas puede recibir al canjear sus recompensas.

Nota: Debe estar inscrito en el programa Recompensas Saludables para obtener recompensas por las actividades saludables que realice.



Los chequeos de su hijo pueden hacerle ganar dinero

Para los miembros de Anthem, obtener recompensas es tan fácil como contar hasta tres:

1. Insíbrase en el programa Recompensas Saludables.
2. Visite al médico de su hijo.
3. Obtenga recompensas

Inicie sesión en [Recompensas Saludables \(Healthy Rewards\)](https://www.anthem.com/nvmedicaid).



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

With a secure account, you can:

- Change your primary care provider (PCP).
- View or print your member ID card.
- Manage your CarelonRx pharmacy prescriptions.
- Take your Health Needs Assessment Screener (HNAS).
- View your contact info.
- Chat with a live person or send us a secure message.
- Request a call back from Member Services.
- Request a case manager to help you coordinate your care needs. Call Member Services to request a case manager or learn more.

Log in to your online account or download the SydneySM Health mobile app from the [App Store](#)[®] or [Google Play](#)[™]



**Check out our blog.
Get health news,
healthy lifestyle tips,
and more on our blog
at blog.anthem.com.**

My Health provides health information. It is not meant to give personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©2024

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).

Sydney Health is offered through an arrangement with Carelon Digital Platforms, a separate company offering mobile application services on behalf of your health plan.

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.



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

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 de CarelonRx Pharmacy.
- Realizar su examen de evaluación de necesidades de salud (HNAS).
- Ver su información de contacto.
- Chatear con una persona en vivo o enviarnos un mensaje seguro.
- Solicitar que Servicios para Miembros lo llame.
- Solicite un administrador de casos para que lo ayude a coordinar sus necesidades de atención. Llame a Servicios para Miembros para solicitar un administrador de casos u obtener más información.

Inicie sesión en su cuenta en Internet o descargue la aplicación móvil SydneySM Health desde [App Store](#)[®] o [Google Play](#)[™]



My Health (Mi salud) ofrece información de salud. No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Consulte a su médico si necesita asesoramiento médico personal. ©2024

¿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).

Sydney Health se ofrece a través de un acuerdo con Carelon Digital Platforms, una compañía independiente que ofrece servicios de aplicaciones móviles en nombre de su plan médico.

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es el nombre 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.



**Visite nuestro blog.
Acceda a noticias de
salud, consejos para
llevar un estilo de
vida saludable y más
en nuestro blog en
blog.anthem.com.**