

# My Health

Q2: Spring 2025

## Vaping and teens

E-cigarette use among teens is on the rise. Many people may believe using e-cigarettes or vaping is safer than smoking, but it's not.

- Most e-cigarettes contain nicotine. Nicotine is addictive and can harm the way a teen's brain develops. It can also narrow their blood vessels and put more strain on their heart.
- The flavoring and aerosol cloud from e-cigarettes have many of the same harmful, toxic chemicals found in cigarette smoke.
- E-cigarette users are more likely to start smoking regular cigarettes.

If you're a teen who's ready to quit vaping, try This is Quitting, a free text-to-quit program. Just text VAPEOUTTN to **88709** to get started.



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

Member Services, Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. PT

24/7 NurseLine: **844-396-2329 (TTY 711)**

# Mi salud

T2: Primavera 2024

## El vapeo y los adolescentes

El uso de cigarrillos electrónicos está en aumento entre los adolescentes. Muchas personas podrían creer que usar cigarrillos electrónicos o vapear es más seguro que fumar, pero no lo es.

- La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. La nicotina es adictiva y puede dañar el desarrollo del cerebro de los adolescentes. También puede estrechar los vasos sanguíneos y sobrecargar el corazón.
- Los saborizantes y la nube de aerosol de los cigarrillos electrónicos pueden tener muchos de los mismos productos químicos tóxicos y nocivos que se encuentran en el humo del cigarrillo.
- Los usuarios de cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos regulares.

Si es un adolescente que está listo para dejar de vapear, pruebe Esto es dejarlo (This is Quitting), un programa gratuito por mensaje de texto para dejar el hábito. Solo tiene que enviar VAPEOUTTN al **88709** para comenzar.



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

Servicios para Miembros, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico

Línea de Enfermería 24/7: **844-396-2329 (TTY 711)**



## Importance of vaccines

Vaccines, or shots, help your body's immune system learn how to fight certain illnesses. They are the best way to protect you and your loved ones from common diseases like the flu, measles, and hepatitis B.

Before new vaccines are given to people, they are tested in labs to make sure they work and are safe. Like medicines, some vaccines can have side effects. The most common side effects are fever, tiredness, body aches, redness, or swelling where the shot was given. These usually go away within a few days.

If you have questions about shots, talk with your doctor. You can also select the links below to learn more about what shots may be needed at any age:

- [Birth to 6 years](#)
- [7 to 18 years](#)
- [19 years and older](#)



## La importancia de las vacunas

Las vacunas ayudan al sistema inmunológico del cuerpo a aprender cómo combatir ciertas enfermedades. Son la mejor manera de protegerlos a usted y a sus seres queridos contra enfermedades comunes como la influenza, el sarampión y la hepatitis B.

Antes de administrárselas a las personas, las vacunas nuevas se prueban en laboratorios para garantizar que funcionen y sean seguras. Al igual que los medicamentos, algunas vacunas pueden tener efectos secundarios. Los más comunes son fiebre, cansancio, dolores corporales, enrojecimiento o hinchazón en la zona de administración. Generalmente desaparecen a los pocos días.

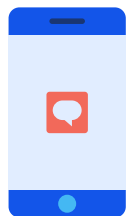
Si tiene preguntas sobre las vacunas, hable con su médico. También puede seleccionar los enlaces a continuación para obtener más información sobre las vacunas que se pueden necesitar a cualquier edad:

- [Nacimiento a 6 años](#)
- [7 a 18 años](#)
- [19 años en adelante](#)

# Where to go for care

Feeling sick? You have options.

|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Primary care provider (PCP)</b><br> | Contact your PCP first when you need healthcare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Telehealth</b><br>                  | <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 available at no cost to you. Sign up for free today at <a href="https://livehealthonline.com">livehealthonline.com</a>.</p>                                                                                     |
| <b>In-home urgent care</b><br>        | <p>Book an in-home visit for non-emergency medical concerns.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dispatch Health: 365 days per year, between 8 a.m. and 10 p.m.<ul style="list-style-type: none"><li>– Las Vegas: <b>888-908-0553</b></li><li>– Reno: <b>775-387-2919</b></li></ul></li><li>• Doctoroo: 365 days a year, between 7 a.m. and midnight<ul style="list-style-type: none"><li>– Las Vegas: <b>888-888-9930</b></li></ul></li></ul> |
| <b>Urgent care</b><br>               | <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"><li>• Fever</li><li>• Vomiting</li><li>• Sprains</li><li>• Strains</li><li>• X-rays</li><li>• Small cuts</li><li>• Back pain</li></ul>                                                                                                                                                                        |
| <b>Emergency room</b><br>            | <p>Visit an emergency room (ER) for injuries or life-threatening issues that need attention right away.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chest pain</li><li>• Trouble breathing</li><li>• Head injury</li><li>• Slurred speech</li><li>• Seizure</li><li>• Broken bones</li></ul>                                                                                                                                                           |



Trouble deciding where to go? Talk to a nurse.

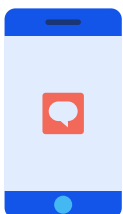
Call 24/7 NurseLine at **844-396-2329 (TTY 711)** 24 hours a day, seven days a week.

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

# Dónde ir para recibir cuidado

¿Se siente enfermo? Usted tiene opciones.

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Proveedor de atención primaria (PCP)</b><br> | Comuníquese con su PCP primero cuando necesite cuidado médico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Telesalud</b><br>                            | Consulte con su PCP para ver si ofrece citas de telesalud. También puede visitar a un médico las 24 horas, los 7 días de la semana sin salir de casa usando LiveHealth® Online. Todo lo que necesita es su teléfono inteligente, tableta o computadora. LiveHealth Online está disponible sin costo para usted. Inscribese gratuitamente hoy en <b>livehealthonline.com</b> .                                       |
| <b>Atención de urgencia en casa</b><br>       | <p>Programe una consulta a domicilio para problemas médicos que no sean de emergencia.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dispatch Health: los 365 días del año, entre las 8 a.m. y las 10 p.m.</li><li>• Doctoroo: los 365 días del año, entre las 7 a.m. y la medianoche</li><li>– Las Vegas: <b>888-908-0553</b></li><li>– Las Vegas: <b>888-888-9930</b></li><li>– Reno: <b>775-387-2919</b></li></ul> |
| <b>Atención de urgencia</b><br>               | <p>Cuando no pueda ver a su PCP, visite un centro de atención de urgencia para enfermedades o lesiones leves, como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fiebre</li><li>• Vómito</li><li>• Torceduras</li><li>• Esguinces</li><li>• Radiografías</li><li>• Cortadas pequeñas</li><li>• Dolor de espalda</li></ul>                                                                                            |
| <b>Sala de emergencia</b><br>                 | <p>Visite una sala de emergencia (ER) para lesiones o problemas mortales que necesitan atención inmediata.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor en el pecho</li><li>• Dificultad para respirar</li><li>• Lesión en la cabeza</li><li>• Habla mal articulada</li><li>• Convulsiones</li><li>• Fracturas de huesos</li></ul>                                                                             |



¿Tiene problemas para decidir adónde ir? Hable con un enfermero.

Llame a la Línea de Enfermería 24/7 al **844-396-2329 (TTY 711)** las 24 horas del día, los siete días de la semana.

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



# Tips to prevent cavities for children

Cavities are the most common chronic disease of childhood in the U.S., but they are also preventable. Here are some tips to help your children prevent cavities:

| Age                            | Action                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Children under 2 years old     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wipe their gums after feedings and before bed.</li><li>• When teeth start coming in, brush them twice a day with a soft bristle toothbrush and plain water.</li><li>• Schedule their first dentist visit within six months of getting their first tooth, or by their first birthday.</li><li>• Ask the dentist about using fluoride varnish on your child’s teeth when their first tooth comes in.</li></ul>                              |
| Children 2 years old and above | <ul style="list-style-type: none"><li>• Help your child brush their teeth at least twice a day.</li><li>• Have your child use a pea-sized amount of fluoride toothpaste when they brush their teeth.</li><li>• Schedule regular dental checkups as needed for their age. Ask your dentist what’s right for your child.</li><li>• Ask your dentist about dental sealants, a protective coating applied to the surface of your child’s teeth that helps prevent cavities.</li></ul> |

Sources: Centers for Disease Control and Prevention: Oral Health Tips for Children (July 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).  
Nemours KidsHealth: Keeping Your Child’s Teeth Healthy (July 2024): [kidshealth.org](https://kidshealth.org).  
Centers for Disease Control and Prevention: About Dental Sealants (July 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



# Consejos para evitar las caries en los niños

Las caries son la enfermedad crónica más frecuente de la infancia en los EE. UU., pero también se pueden prevenir. Estos son algunos consejos para ayudar a sus hijos a prevenir las caries:

| Edad                        | Acción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niños menores de 2 años     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Límpiele las encías después de comer y antes de acostarse.</li><li>• Cuando empiecen a salir los dientes, cepíllelos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y agua corriente.</li><li>• Programe su primera visita al dentista dentro de seis meses de cuando le salga el primer diente o antes de su primer cumpleaños.</li><li>• Pregunte al dentista sobre el uso de barniz de flúor en los dientes de su hijo cuando le salga el primer diente.</li></ul>                                                                  |
| Niños de 2 años en adelante | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayude a su hijo a cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día.</li><li>• Haga que su hijo utilice una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante cuando se cepille los dientes.</li><li>• Programe chequeos dentales periódicos según sea necesario para su edad. Pregunte a su dentista qué es adecuado para su hijo.</li><li>• Pregunte a su dentista por los selladores dentales, una capa protectora que se aplica a la superficie de los dientes de su hijo y que ayuda a prevenir las caries.</li></ul> |

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Oral Health Tips for Children (julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov/oralhealth/children/index.html).  
Nemours KidsHealth: Keeping Your Child's Teeth Healthy (julio de 2024): [kidshealth.org](https://kidshealth.org/es/teeth/brushing_tips_esp.html).  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: About Dental Sealants (julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov/oralhealth/children/dental-sealants.html).



As an Anthem member, you have the right to request and obtain the Anthem Member Handbook at least once per year or upon request. Additionally, your Anthem Member Handbook is available in paper format without charge within five business days of request.

*My Health is to provide 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 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 844-396-2329 (TTY 711).

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.



Como miembro de Anthem, tiene derecho a solicitar y obtener el Manual del miembro de Anthem al menos una vez al año o cuando lo solicite. Además, su Manual del miembro de Anthem está disponible en formato impreso sin cargo dentro de los cinco días hábiles posteriores a su solicitud.

*My Health (Mi salud) es para proporcionar información sobre la salud. No tiene la intención de ofrecer consejos médicos personales. Consulte con su médico para obtener consejos médicos personales. ©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).

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es el nombre comercial de Community Care Health Plans of Nevada, Inc., licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.