

Start earning cash rewards for taking steps to stay healthy!

Now you can earn \$1 or more just for doing things that are good for your health, like:

- Getting wellness checkups.
- Keeping up with well-baby visits.
- Asthma care.
- Breast/cervical cancer screenings.



¡Comience a ganar recompensas en efectivo

por tomar medidas para conservar la salud!

Ahora puede ganarse \$15 o más tan sólo por hacer cosas que son buenas para su salud, como:

- Ir a chequeos médicos de rutina.
- Mantenerse al día con los chequeos médicos de rutina para bebés.
- Atención del asma.
- Pruebas de detección de cáncer de mama/cáncer de cuello del útero.



Want to know how to get your \$15?

Get more information or sign up today at www.anthem.com/nv-rewards. Or call the Healthy Rewards hotline at 1 877 868-2004 (TTY 711).

¿Quiere saber cómo obtener sus \$15?

Obtenga más información o inscríbese hoy mismo en www.anthem.com/nv-rewards. O llame a la línea de ayuda de Healthy Rewards al 1 877 868-2004 (TTY 711).



www.anthem.com/nvmedicaid

Member Services and 24/7 NurseLine 1-844-396-2329 (TTY 711)

Servicios al Miembro y 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7) 1 844-396-2329 (TTY 711)



What's happening on the teen scene?

Wellness checkups help give your child a healthy start in life. A wellness checkup is a visit to the doctor when your child isn't sick.

You may want to call your doctor to ask if your teen is due for a wellness checkup. When you go, you can expect your doctor to:

- Check your teen's height and weight
- Measure your teen's body mass index (BMI)
- Check your teen's hearing and vision
- Ask about your teen's health history, behavior and development
- Check your teen's blood pressure, cholesterol and blood sugar
- Look into your teen's mouth, ears, nose and throat

You can help your doctor manage your teen's health by sharing this information:

- The names of all medicines your teen takes
- Any family health problems that might affect your teen
- Any recent visits to the hospital or emergency room
- The name of any other doctor your teen sees
- Any concerns you have about parenting or behavioral issues
- Questions you have about screening tests or immunizations



We can make it easier for you to schedule a visit. For help with making an appointment, call Member Services at **1-844-396-2329 (TTY 711)**.

¿Qué está pasando entre los adolescentes?

Los chequeos médicos de rutina ayudan a que su hijo comience la vida sanamente. Un chequeo médico de rutina es una consulta con el doctor cuando su hijo no está enfermo.

Es posible que desee llamar al doctor para preguntar si le toca a su adolescente un chequeo médico de rutina. Cuando vaya, puede esperar que el doctor:

- Pese y mida a su adolescente
- Le mida el índice de masa corporal (en inglés usan la abreviatura BMI) a su adolescente
- Evalúe la audición y la vista de su adolescente
- Pregunte sobre los antecedentes médicos, el comportamiento y desarrollo de su adolescente
- Le mida la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre a su adolescente
- Le examine la boca, los oídos, la nariz y la garganta de su adolescente

Usted puede ayudar al doctor a manejar la salud de su adolescente facilitándole esta información:

- Los nombres de todas las medicinas que su adolescente esté tomando
- Cualquier problema de salud familiar que pueda afectar a su adolescente
- Cualquier visita reciente al hospital o a la sala de emergencias
- El nombre de cualquier otro doctor al que acude su adolescente
- Cualquier duda que tenga sobre la crianza de los hijos o sobre problemas de conducta
- Las preguntas que tenga sobre los exámenes de detección o vacunas



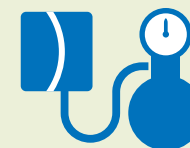
Nosotros le podemos ayudar a hacer una cita fácilmente. Si necesita ayuda para hacer una cita, llame a Servicios al Miembro al **1-844-396-2329 (TTY 711)**.

Living healthier with diabetes

Diabetes care and monitoring

If you have diabetes, you may be able to improve your quality of life by taking the steps below. Check the box by the ones you'd like to work on:

- See my doctor for regular checkups.
- Keep my blood sugar and blood pressure under control.
- Stay active.
- Eat healthy.
- Avoid smoking.



Your doctor can give you more information about your diabetes care and tests. Please call to schedule a doctor visit if you are due for any of these tests or screenings:

- A1c blood test
- Urine test
- LDL (cholesterol) blood test
- Dilated eye exam
- Foot care tests

If you need help finding a provider or making an appointment, please call Member Services at **1-844-369-2329 (TTY 711)**.



Your diabetes visit checklists

Diabetes care is a team effort by you and your health care providers. As a team, it's important to work together. The list below can help remind you how to get the most from your doctor visits.

Before each visit:

- Write down any problems or concerns about your diabetes to talk about with your provider.
- Make a list of all your medicines, including any over-the-counter medicines, vitamins, herbs and supplements.
- Bring your questions and lists with you to your doctor appointment.
- Bring your glucometer so your doctor can review your blood sugar readings.

During each visit:

- Share your list of medicines.
- Discuss any problems or concerns you wrote down.
- Explain how you use your blood sugar meter and how often. Review the results with your doctor.
- Tell your provider about any new symptoms or changes in your health, as well as any times you had high or low blood sugar levels.
- Ask your provider to:
 - Check your weight and blood pressure
 - Check your feet
 - Review your medicines, meal plan and exercise habits
 - Other: _____

Ask your provider:

- About making any changes to your diabetes care plan.
- For prescription refills on your glucometer strips and diabetes medications.
- If you're due for any tests, like an A1c test, cholesterol test or eye exam.
- How to care for your diabetes when you are sick.
- Any other questions you have.



What else to remember?
To schedule your next visit before you leave the office!

Viva más sanamente aunque tenga diabetes

Cuidado y monitoreo de la diabetes

Si tiene diabetes, puede mejorar su calidad de vida siguiendo los pasos a continuación. Marque la casilla de las cosas que desea hacer:

- Acudir a mi doctor para chequeos periódicos.
- Mantener mi azúcar en la sangre y presión arterial bajo control.
- Hacer actividad física.
- Comer sanamente.
- Evitar fumar.



Su doctor puede darle más información sobre el cuidado y las pruebas para la diabetes. Llame para hacer una cita con el doctor si ya le toca cualquiera de estos exámenes o pruebas:

- Análisis de sangre A1C
- Análisis de orina
- Análisis de colesterol (LDL) en sangre
- Examen de los ojos con la pupila dilatada
- Pruebas para el cuidado de los pies

Si necesita ayuda para buscar un proveedor o para hacer una cita, llame a **Servicios al Miembro** al 1-844-369-2329 (TTY 711).

Lista para llevar a su consulta médica de diabetes

La atención de la diabetes es trabajo en equipo entre usted y sus proveedores de atención médica. Como equipo, es importante que colaboren. La siguiente lista puede ayudarle a acordarse cómo aprovechar al máximo sus consultas con el doctor.

Antes de cada consulta:

- Anote cualquier problema o duda sobre su diabetes para hablar de ello con su proveedor.
- Haga una lista de todas las medicinas, incluso cualquier medicamento de venta sin receta, vitaminas, hierbas y suplementos que tome.
- Cuando vaya a su cita con el doctor, lleve sus preguntas y sus listas.
- Lleve su glucómetro para que el doctor revise sus lecturas de azúcar en la sangre.

En cada consulta:

- Muéstrelle su lista de medicamentos.
- Hable sobre cualquier problema o inquietud que haya anotado.
- Explique cómo usa el glucómetro y con qué frecuencia. Repase los resultados con su doctor.
- Informe a su proveedor de cualquier síntoma nuevo o cambio en su salud, así como de toda ocasión en que tuvo concentraciones altas o bajas de azúcar en la sangre.
- Pídale a su proveedor que:
 - Lo pese y le tome la presión arterial
 - Le revise sus pies
 - Repase sus medicamentos, su plan de alimentación y sus hábitos de ejercicio
 - Otra razón: _____



Pregúntele a su proveedor:

- Si debe hacer algún cambio en su plan de atención de la diabetes.
- Sobre recetas para repuestos de las tiras del glucómetro y los medicamentos para la diabetes.
- Si le toca hacerse algún análisis o examen como, por ejemplo, A1c, colesterol o un examen de los ojos.
- Cómo cuidarse la diabetes si se enferma.
- Cualquier otra duda que tenga.

¿Qué más debe recordar?
iHacer la cita para su próxima consulta antes de salir del consultorio!

Manage your asthma step-by-step



It's hard to breathe easy when you're living with asthma. But taking a few steps can help you gain control. You could avoid an attack or even skip a trip to the emergency room. Let's check out the steps.

STEP 1 Know your triggers

Asthma triggers are things that make your asthma worse. What are your own asthma triggers? Check if these common triggers bother you:

- Pollen
- Mold
- Pets
- Dust
- Smoke

It's hard to avoid triggers, so how can you keep them further away from you? A small change can make a big difference. For example, cleaning or changing the filter on your heater or air conditioner can help lower pollen levels in your home.

Any other small steps you can take? You can write them down here:

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions members can join our asthma care management program. It offers one-on-one phone support from a licensed nurse. To speak with a nurse care manager, call 1-888-830-4300 (TTY 711).

STEP 2 Take your medicine

You may have asthma medicine to take even when you feel well. Medicine works best when you take it as your doctor says. Keep plenty on hand. You can order a 90-day supply to keep it handy. List your asthma medicines here:

Medicine	Dose

STEP 3 Visit your doctor

Regular checkups let your doctor help you control your asthma and check on your medicine. You can work together on your asthma action plan. It may include getting a flu shot.

Your voice matters! We want to hear from you.

If you get a survey by the mail or phone call from us, please take a moment to respond. When you let us know what you think about your benefits and services, we can better help you and your family stay healthy:



With your feedback, we are able to look for new ways to meet your needs. It also helps make sure we're:

- Helping you get the care you need when you need it.
- Working with excellent doctors and hospitals.
- Reminding you to get regular checkups.
- Quickly answering your questions.
- Doing everything we can to help you reach your wellness goals.

We look forward to hearing from you!

For help with making an appointment, call Member Services at 1 844-396-2329 (TTY 711).

Controle su asma paso a paso



Cuando tiene asma, es difícil respirar fácilmente. Pero unas cuantas medidas pueden ayudar a tomar las riendas del control. Podría prevenir un ataque de asma o incluso una ida a la sala de emergencias. Veamos los pasos.

PASO 1 Conozca sus desencadenantes

Los factores desencadenantes son cosas que le empeoran el asma. ¿Cuáles son sus propios factores desencadenantes del asma? Vea si estos factores desencadenantes comunes le molestan:

- Polen
- Moho
- Animales
- Polvo
- Humo
- domésticos

Es difícil evitar los desencadenantes. Entonces, ¿cómo puede alejarlos? Un cambio pequeño puede surtir un gran efecto. Por ejemplo, limpiar o cambiar el filtro de su calentador o acondicionador de aire puede ayudar a reducir la cantidad de polen en su hogar.

¿Cuáles son algunas otras pequeñas medidas que puede tomar? Las puede anotar aquí.

Los miembros de Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions pueden inscribirse en nuestro programa de manejo del cuidado del asma. Ofrece apoyo telefónico privado a través de una enfermera autorizada para ejercer. Para hablar con una enfermera de atención coordinada, llame gratis al 1-888-830-4300 (TTY 711).

PASO 2 Tómese su medicina

Posiblemente tiene medicina para el asma que toma aunque se sienta bien. La medicina funciona mejor si la toma de la manera indicada por su doctor. Tenga suficiente medicina a mano. Puede solicitar un suministro de 90 días para tenerlo a mano. Anote sus medicinas para el asma aquí:

Medicina	Dosis

PASO 3 Vaya al doctor

Los chequeos periódicos le permiten a su doctor ayudarle a controlar el asma y evaluar su medicamento. Juntos pueden preparar su plan de acción para el asma. El plan podría incluir que reciba una vacuna contra la influenza.

Prenatal and postpartum care start with you

If you're pregnant, you may wonder what's next. What kinds of tests will there be? And what if problems come up? The most important thing to remember is that you and your baby's care start with you.



During your prenatal visits, your doctor will see how you and your baby are developing. You are a vital part of the team caring for your baby.

Put a check beside each item you already do or will try.

- See my doctor as soon as I think I may be pregnant
- Talk with my doctor about any questions I have
- Eat lots of fruits and vegetables
- Drink lots of water
- Don't use tobacco or drugs or drink alcohol
- Ask my doctor before taking any medicines
- Keep all my doctor appointments

After your baby arrives, your doctor will make sure your body is healing properly. This is called a postpartum checkup. It's also a good idea to keep eating healthy and getting plenty of rest. Taking good care of yourself is one of the best things you can do while caring for your baby.



La atención prenatal y posparto comienzan con usted

Si está embarazada, quizás se pregunte, ¿qué sigue? ¿Qué tipos de pruebas me harán? ¿Y si surgen problemas? Lo más importante que debe recordar es que el cuidado de su bebé y de usted misma comienzan con usted.

Durante sus visitas prenatales, su doctor verá cómo se están desarrollando usted y su bebé. Usted es una parte vital del equipo que cuida a su bebé.

Ponga una marca al lado de cada cosa que ya hace o que probará.

- Acudir a mi doctor en cuanto piense que podría estar embarazada
- Hacerle a mi doctor cualquier pregunta que tenga
- Comer muchas frutas y verduras
- Beber mucha agua
- No usar tabaco, ni beber alcohol ni usar drogas
- Hablar con mi doctor antes de tomar cualquier medicamento
- Acudir a todas las citas con mi doctor

Después de la llegada de su bebé, su doctor se asegurará de que su cuerpo esté sanando correctamente. A eso se le llama un chequeo posparto. También es una buena idea seguir comiendo saludablemente y descansar lo suficiente. Cuidarse bien es una de las mejores cosas que puede hacer mientras cuida a su bebé.

¡Su voz importa! Queremos saber su opinión.

Si recibe una encuesta por correo o una llamada telefónica de nosotros, por favor, tómese un momento para responder. Si nos informa de lo que piensa acerca de sus beneficios y servicios nos ayuda a ayudarles a usted y a su familia a conservar la salud:

Con sus comentarios, podemos buscar nuevas maneras de satisfacer sus necesidades. También nos sirven para asegurarnos de que estamos:

- Ayudándole a recibir la atención médica que requiere cuando la requiere.
- Trabajando con excelentes doctores y hospitales.
- Recordándole que acuda a sus chequeos regulares.
- Respondiendo rápidamente a sus preguntas.
- Haciendo todo lo posible por ayudarle a lograr sus metas de bienestar.



¡Estamos a sus órdenes!

Si necesita ayuda para hacer una cita, llame a Servicios al Miembro al 1 844-396-2329 (TTY 711).

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).

¿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).

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.

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.



Inside:

Diabetes care and monitoring (page 3)

Your voice matters! We want to hear from you. (page 5)

What's happening on the teen scene? (page 2)



Adentro:

Cuidado y monitoreo de la diabetes (página 4)

¡Su voz importa! Queremos saber su opinión. (página 6)

¿Qué está pasando entre los adolescentes? (página 2)

Healthy mind, healthy body

Being healthy is about more than just your physical health. Our benefits help you with your emotional and mental health, too! Everyone needs someone to talk to at times. If you feel depressed, have suicidal thoughts or need help with drugs or alcohol use, you're not alone. Use our crisis text line to send a text message to a professional 24 hours a day, seven days a week. We're here when you need us: Text HELPNOW to 81509 or call Member Services at 1-844-396-2329 (TTY 711).



Mente sana, cuerpo sano

Gozar de salud involucra más que solo la salud física. ¡Nuestros beneficios también le ayudan con la salud emocional y mental! Todos a veces necesitamos a alguien con quien hablar. Si se siente deprimido, tiene pensamientos suicidas o necesita ayuda con el consumo de drogas o alcohol, no está solo. Use nuestra línea para mensajes de texto en momentos de crisis para enviar un mensaje de texto a profesionales las 24 horas del día, los siete días de la semana. Lo atendemos cuando nos necesite: Textee HELPNOW al 81509 o llame a Servicios al Miembro al 1-844-396-2329 (TTY 711).