



WHOLE you

2023 Winter Bulletin

WESTERN SKY COMMUNITY CARE
5300 Homestead Rd. NE
Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996
westernskycommunitycare.com



WHOLE you



Welcome!

As we once again enter into a new year, we welcome you to another edition of **Whole You**, a newsletter from Western Sky Community Care.

I am Jean Wilms, Western Sky Community Care President and CEO, and I hope this newsletter finds you well. We have plenty of helpful tips to start the new year strong. You'll learn more about key information on heart disease, healthy alternatives to your favorite snacks, and why wellness visits are so important.

Don't forget about your Medicaid redetermination. It's the eligibility process you must go through to keep your Centennial Care coverage. You will need to act to renew your coverage, and timing is different for everyone. Please visit <https://renew.hsd.nm.gov/> to see if you still qualify for Medicaid. If you no longer qualify, don't worry, our www.ambetterhealth.com plans could be an option. Read more about it in our article in this edition.

I really hope you enjoy this edition and that it helps you take better care of the whole you.

¡Bienvenidos!

*Al mismo tiempo que saludamos un nuevo año, le damos la bienvenida a otra edición de **Whole You**, un boletín informativo de Western Sky Community Care.*

Me llamo Jean Wilms, Presidenta y CEO de Western Sky Community Care, y espero que se encuentre bien al recibo de este boletín. Tenemos muchos consejos útiles para empezar con fuerza el año nuevo. En él podrá obtener más información sobre datos clave sobre las enfermedades cardíacas, alternativas saludables para sus refrigerios favoritos y por qué las visitas de bienestar son tan importantes.

No se olvide de la redeterminación de su Medicaid. Es el proceso de elegibilidad que debe realizar para retener su cobertura de Centennial Care. Tendrá que actuar para renovar su cobertura. Visite <https://renew.hsd.nm.gov/> para ver si aún cumple los requisitos para Medicaid. Si ya no cumple los requisitos, no se preocupe, nuestros planes de www.ambetterhealth.com podrían ser una opción. Lea más información sobre esto en nuestro artículo incluido en esta edición.

Espero que disfrute de esta edición y que le ayude a cuidarse mejor.



Year-Round Checklist

Lista de verificación para todo el año

As the new year begins, many of us have resolutions and hopes for the coming months. Often people say they'll start heading to the gym, or begin that new healthier lifestyle. But a lot of us end up forgetting or losing interest as time goes on. That's why we've created this handy checklist and calendar for you to track your goals and maintain a healthy lifestyle!

Al empezar un nuevo año, muchos de nosotros tenemos resoluciones y esperanzas para los meses venideros. A menudo, muchas personas dicen que van a empezar a ir al gimnasio o empezar un estilo de vida más saludable. Pero muchos de nosotros terminamos olvidando o perdiendo interés en nuestras resoluciones con el paso del tiempo. ¡Por eso hemos creado esta lista de verificación y este calendario fáciles de seguir para que usted monitorice sus objetivos y mantenga un estilo de vida saludable!

Resolution <i>Resolución</i>	Complete by <i>Completa por</i>	Done? <i>Hecho?</i>
		YES <i>Si</i> NO
		YES <i>Si</i> NO
		YES <i>Si</i> NO
		YES <i>Si</i> NO
		YES <i>Si</i> NO

JANUARY	FEBRUARY	MARCH	APRIL	MAY	JUNE
JULY	AUGUST	SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER

The Importance of Wellness Visits

In the past, people only went to the doctor when they, or someone they knew, was sick. But as time has gone on, we know that even if you seem healthy it doesn't mean that you are. And if we can stop illnesses early, we can reach better outcomes. That's why preventive care has become a big part of healthcare today, and why checkups with your doctor are key.

Making yearly checkups, often called wellness visits, a habit is always recommended. But why are they so important? As stated earlier, these visits allow doctors the chance to catch diseases sooner. In turn, that allows for an increase of successful treatments and reduces your healthcare costs. Another benefit of regular visits is that your doctor can assess your overall health. Your care provider can review prescriptions, check vaccination statuses, examine your body with screenings, and give lifestyle advice to improve your health. Finally, wellness visits help establish a relationship with your doctor. The more your doctor knows about you and your history, the better your treatment can be.

But wellness visits aren't just for your doctor, they're for you, too. Visits are a great time to ask questions, raise concerns, and learn more about how to care for your health. And with My Health Pays® rewards, there's never been a better time to make a trip to the doctor. Consider bringing these questions with you to your next checkup.

Questions to Consider:

Am I due for any vaccinations?

Are there any screenings you think I should get?

Does my family history put me at risk for any illnesses?

Are there lifestyle changes I should make?

Do I need any changes to my prescriptions?

Can you explain my test results?

Are the symptoms I'm experiencing normal?

Do I need a specialist? And will I need a referral?

Will I need a follow-up visit?



La importancia de las visitas de bienestar

En el pasado, las personas solo iban al médico cuando ellas, o alguien que conocían, estaban enfermas. Pero con el paso del tiempo, hemos aprendido que incluso si usted parece estar saludable, no significa que lo esté. Y si podemos detener la enfermedad en una fase temprana, los resultados que se pueden alcanzar son mejores. Es por eso por lo que, en la actualidad, la atención preventiva ha pasado a ser una parte importante de la atención a la salud, y por lo que las revisiones con su médico son clave.

Siempre se recomienda hacer un hábito de las revisiones médicas anuales, con frecuencia conocidas como visitas de bienestar. Pero ¿por qué son tan importantes? Como hemos dicho anteriormente, estas visitas proporcionan a los médicos la oportunidad de descubrir antes enfermedades. A su vez, esto permite un aumento en el éxito de los tratamientos y reduce los costos de la atención médica. Otro beneficio de realizar visitas con regularidad es que su médico puede evaluar su salud general. Su proveedor de atención puede revisar las recetas, comprobar si está al día con sus vacunas, examinar y realizar evaluaciones a su cuerpo y darle consejos sobre su estilo de vida para ayudarlo a mejorar su salud. Finalmente, las visitas de bienestar ayudan a establecer una relación entre usted y su médico. Cuanto mejor le conozca su médico y mejor conozca sus antecedentes médicos, mejor le podrá brindar el tratamiento adecuado.

Pero las visitas de bienestar no son solo para el beneficio de su médico, sino para el suyo también. Las visitas son un momento excelente para hacer preguntas, exponer inquietudes y obtener más información sobre la atención de su salud. Y con My Health Pays® rewards, nunca ha sido un mejor momento de ir al médico. Considere llevar con usted estas preguntas cuando vaya a su próxima revisión médica.

Preguntas a tener en cuenta:

¿Me toca ponerme alguna vacuna?

¿Hay alguna evaluación que piensa usted que debería hacerme?

Mis antecedentes familiares ¿me ponen a riesgo de padecer alguna enfermedad?

¿Debería hacer algún cambio en mi estilo de vida?

¿Tengo que cambiar alguna de mis recetas?

¿Me puede explicar los resultados de mis pruebas?

¿Son normales los síntomas que tengo?

¿Necesito ver a un especialista? Y ¿necesito un pase?

¿Tengo que volver para una visita de seguimiento?

Keep Your Heart Pumping

Heart disease is the leading cause of death in the United States. About 1 in 4 deaths are caused by heart disease. The term “heart disease” can describe a range of conditions such as coronary artery disease, heart rhythm problems, heart defects from birth, heart valve disease, and heart infections. With lifestyle changes, and in some cases medicine, you can prevent and reduce your risk for heart disease. Here’s some key info to remember:



Risk Factors: Major factors that can lead to developing heart disease are high blood pressure, high cholesterol, and smoking. About half of people in the United States have at least one of these three risk factors. But that’s not the only thing that can put you in danger of heart disease. You can be at a higher risk if you have diabetes, are overweight, have an unhealthy diet, are physically inactive, and/or use alcohol excessively.



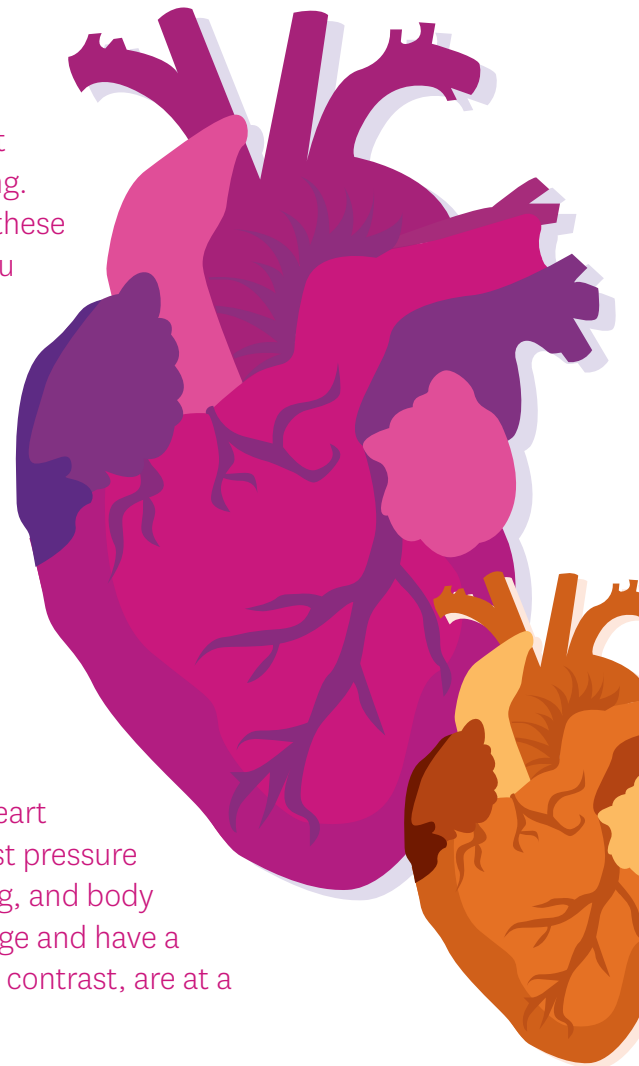
Warning Signs: When it comes to heart disease, it can be tough to watch for symptoms. Signs range depending on the type of heart disease that person has, and it can take a heart attack, heart failure, or an arrhythmia to get a diagnosis. Symptoms may include chest pain, upper body pain, indigestion, heartburn, nausea or vomiting, extreme fatigue, dizziness, shortness of breath, fluttering feelings in the chest, or swelling of body parts.



Differences Between Sexes: Men and women experience heart disease in different ways. For example, men typically feel chest pressure with a heart attack, while women experience nausea, sweating, and body pain. Men also generally develop heart disease at a younger age and have a higher risk of coronary heart disease than women. Women, in contrast, are at a higher risk of stroke, which often occurs at an older age.



Staying Healthy: Some causes of heart disease can’t be prevented. But there are things you can control to reduce your risk. Keep an eye on high blood pressure and cholesterol, make sure to exercise, and eat a diet that’s low in salt and saturated fat. Ask your doctor about more ways you can stay healthy.



Haga que su corazón bombee continuamente

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte en los United States. Las enfermedades cardíacas son la causa de 1 de cada 4 muertes. El término “enfermedades cardíacas” describe un rango de enfermedades tales como la enfermedad de la arteria coronaria, problemas del ritmo cardíaco, defectos cardíacos desde el nacimiento, enfermedad de las válvulas cardíacas e infecciones del corazón. Con cambios en el estilo de vida, y en algunos casos medicamentos, puede prevenir y reducir su riesgo de padecer una



Factores de riesgo: Entre los factores principales que pueden causar el desarrollo de las enfermedades cardíacas están la presión arterial alta, el colesterol alto y el fumar. Alrededor de la mitad de las personas en los Estados Unidos tienen al menos uno de estos tres factores de riesgo. Pero esa no es la única cosa que puede ponerle en peligro de desarrollar una enfermedad cardíaca. También puede tener un mayor riesgo si tiene diabetes, tiene sobre peso, sigue una dieta no saludable, no hace ejercicio físico o toma bebidas alcohólicas en exceso.



Señales de advertencia: En el caso de las enfermedades cardíacas, puede ser difícil detectar los síntomas. Los signos varían dependiendo del tipo de enfermedad cardíaca que se padece y puede que no se pueda diagnosticar hasta que la persona tenga un ataque al corazón, una insuficiencia cardíaca o una arritmia. Los síntomas pueden incluir dolor de pecho, dolor en la parte superior del cuerpo, indigestión, ardores de estómago, náusea o vómitos, fatiga extrema, mareos, falta de aliento, sensación de aleteo en el pecho o hinchazón de alguna parte del cuerpo.



Diferencias entre los sexos: Los hombres y las mujeres experimentan las enfermedades cardíacas de maneras diferentes. Por ejemplo, los hombres normalmente sienten presión en el pecho durante un ataque al corazón, mientras que las mujeres experimentan náusea, sudores y dolor corporal. Los hombres, en general, también desarrollan las enfermedades cardíacas a una edad más temprana y tienen un mayor riesgo de padecer la enfermedad cardíaca coronaria que las mujeres. Las mujeres, por otra parte, tienen un mayor riesgo de padecer una embolia cerebral, que ocurre con frecuencia a una edad más avanzada.



Cómo mantenerse saludable: Algunas de las causas de las enfermedades cardíacas no se pueden prevenir. Pero hay cosas que puede controlar para reducir el riesgo. Lleve cuenta de si su nivel de colesterol es alto o si su presión arterial es alta, no se olvide de hacer ejercicio y de comer una dieta baja en sal y grasa saturada. Pregúntele a su médico otras maneras de mantenerse saludable.

Keep Active In Winter

As winter rolls along, it can be hard to get good exercise in. How can you have fun burning calories when it's 40 degrees outside — especially if winter sports aren't your thing? If the weather outside is frightful, we're here to give you some options to keep you moving.

- 1 Try a Class:** If you own an electronic device with an internet connection in your home, think about taking an online fitness class. There are many free or low-cost options out there. YouTube is one of our favorites. You can also check around your area for cardio, pilates, dance, yoga, or other workouts done through services like Zoom.
- 2 Explore the Mall:** If you live near a mall or indoor shopping area, that can be a great option for indoor walks. You can use the vast open areas to get your steps in for the day and relax a bit.
- 3 Volunteer Work:** One way to stay warm is to volunteer! Look for work that involves physical activities, such as helping out at a gym or community center. Volunteering is a great way to help others while helping yourself. And you can see what kind of work is needed in your area.
- 4 Do Your Chores:** It's not the most fun answer, but doing chores can count toward physical activity indoors. Sweeping, vacuuming, moving furniture, and other cleaning can all get your heart pumping. You can even add workouts into your routine. Try doing squats as you load and unload your laundry. You'll be staying active and knocking things off your to-do list.
- 5 Layer Up:** And if none of the options so far work for you, you may have to layer up and brave the outdoors. It'll keep you warm and allow you to do the exercises you enjoy in the winter air.



Cómo mantenerse activo durante el invierno

Durante los meses de invierno, puede ser difícil hacer suficiente ejercicio. ¿Cómo puede divertirse quemando calorías cuando hace 40 degrees fuera, especialmente si no le gusta practicar los deportes de invierno? Si el tiempo fuera es terrible, le ofrecemos varias opciones para que se mantenga en movimiento.

- 1 Pruebe una clase:** Si tiene un dispositivo electrónico con conexión a Internet en su casa, considere atender una clase de mantenimiento físico en línea. Hay muchas opciones gratis o a bajo precio disponibles. YouTube es una de nuestras opciones favoritas. También puede buscar en su zona clases de cardio, pilates, baile, yoga u otros ejercicios presentados a través de servicios como Zoom.
- 2 Explore el centro comercial:** Si vive cerca de un centro comercial o un zona de compras interior, estos lugares pueden ser una gran opción para caminar en un espacio interior. Puede usar las zonas abiertas espaciosa para dar pasos durante el día y relajarse un poco.
- 3 Trabaje como voluntario:** ¡Una manera de no pasar frío es ofrecerse como voluntario(a)! Busque trabajo que implique realizar actividades físicas, tales como ayudar en un gimnasio o en un centro comunitario. El trabajar como voluntario(a) es una manera estupenda de ayudar a otros mientras se ayuda a usted mismo(a) al mismo tiempo. Y puede ver qué tipo de trabajo es necesario en su zona.
- 4 Haga sus tareas:** No es la respuesta más divertida, pero el hacer las tareas puede considerarse como una actividad física dentro del hogar. El barrer, pasar la aspiradora, mover muebles y otras actividades de limpieza pueden hacer que su corazón bombee. Puede añadir ejercicios a su rutina. Intente hacer sentadillas mientras pone o saca la ropa de la lavadora. Se mantendrá activo(a) y marcando actividades de su lista como ya realizadas.
- 5 Abríguese vistiéndose en capas:** Y si ninguna de las opciones anteriores le gustan, puede que tenga que abrigarse con varias capas de ropa y salir de casa. Le mantendrá caliente y le permitirá hacer los ejercicios que le gustan en el aire invernal.



Staying Safe with Safe-Sex Habits

Pleasure is important, but keeping yourself protected is, too. Sex can come with some risks and life-altering consequences if you're not prepared for them. Here are some helpful tips so you can have fun and stay safe:

- **Talk First:** Before engaging in sexual activities, think twice about your new partner. Consider discussing your sexual histories. And whether you have one or multiple partners, be sure to set some boundaries and clear expectations as well. Don't forget to be aware of your and your partner's bodies. Look out for sores, blisters, rashes, or other symptoms, and talk to your doctor about any concerns.
- **Use Condoms:** If you aren't looking to start a family, every time you have sex you should use a condom. It can protect you from STDs, STIs, and help to prevent pregnancy. Condoms are widely accessible, hormone-free, come in male and female varieties, and can easily be carried with you wherever you go. Just make sure you get the right condom for you, as improper sizes can lead to condoms failing and materials like latex can cause issues for those who are allergic.
- **Avoid Substances:** Before engaging in sex, avoid using drugs or alcohol. These substances can alter your state of mind and might lead you to participate in higher-risk sex.
- **Contraceptives:** Along with a condom, there are other ways to prevent an unplanned pregnancy. Women can take oral contraceptive pills, use an intrauterine device (IUD), a hormonal implant or injection, or an emergency contraceptive pill. Talk to your doctor about what's best for you.
- **Sex Myths:** A key part of having safe sex is knowing what not to do. Some common myths are that condoms protect against all STDs and that the pull-out method won't get a woman pregnant. Although very effective, condoms do not work 100% of the time against all diseases, and the pull-out method is not an approved form of birth control. All men secrete fluid during sex and studies have shown that these fluids do contain active sperm. Make sure to stay informed on best practices so you can be wary of other false sex myths.



Cómo mantenerse seguro practicando relaciones sexuales seguras

El placer es importante, pero el protegerse a sí mismo también lo es. El tener relaciones sexuales conlleva algunos riesgos y consecuencias que cambiarán su vida si no se prepara para evitarlos. A continuación, presentamos algunos consejos útiles para que pueda disfrutar y mantenerse seguro:

- **Hable primero:** Antes de tener relaciones sexuales, piense dos veces sobre su nueva pareja. Considere compartir sus antecedentes sexuales. Y tanto si tiene una o varias parejas, asegúrese de poner límites y también de aclarar las expectativas. No se olvide de estar consciente de su cuerpo y del cuerpo de su pareja. Busque llagas, ampollas, sarpullido u otros síntomas, y hable con su médico sobre sus inquietudes.
- **Use condones:** Si no quiere empezar una familia, debe usar un condón siempre que tenga relaciones sexuales. Le puede proteger frente a enfermedades de transmisión sexual (ETS) e infecciones de transmisión sexual (ITS), y ayudarlo a prevenir un embarazo. Los condones son fácilmente accesibles, no tienen hormonas, los hay para hombres y para mujeres y los puede llevar con usted dondequiera que va. Asegúrese de que compra el condón adecuado para usted, porque una talla incorrecta puede causar el fallo del condón, y materiales como el látex puede causar problemas a las personas que son alérgicas al mismo.
- **Evite sustancias:** Antes de tener relaciones sexuales, evite las drogas y el alcohol. Estas sustancias pueden alterar su estado mental y pueden hacer que usted practique relaciones sexuales de mayor riesgo.
- **Anticonceptivos:** Además de los condones, hay otras maneras de prevenir un embarazo no planeado. Las mujeres pueden tomar píldoras anticonceptivas, usar un dispositivo intrauterino (DIU), un implante o una inyección hormonal, o una píldora anticonceptiva de emergencia. Hable con su médico sobre lo que es mejor para usted.
- **Mitos sobre la relaciones sexuales:** Una parte clave para tener relaciones sexuales seguras es saber lo que no debe hacer. Algunos mitos comunes es que los condones protegen frente a todas las ETS y que el método de la retirada impide que la mujer se quede embarazada. Aunque son muy efectivos, los condones no protegen 100% frente a todas las enfermedades y el método de la retirada no es un método aprobado para control de la natalidad. Todos los hombres segregan líquido durante las relaciones sexuales y varios estudios han mostrado que estos líquidos contienen esperma activo. Asegúrese de que está informado(a) sobre las mejores prácticas para que se muestre cauteloso(a) con relación a otros mitos falsos sobre las relaciones sexuales.

The Basics Of Redetermination *Los puntos básicos de la redeterminación*

As a part of our Medicaid community, sooner or later you're going to run into the word redetermination. And it's a very important thing to keep in mind. But what is it exactly?

Redetermination is the process a Medicaid member must go through to keep their coverage. Processes differ from state to state, but once a year the state needs to verify a member's eligibility to see if they still qualify for coverage. Currently this process has been halted due to the public health emergency caused by the outbreak of COVID-19. For a long time members haven't had to renew their Medicaid coverage.

Once the process restarts, renewals will begin again and you may be going through it for the first time. It's important to know that you will need to act to renew your coverage. To check if you still qualify, you will be asked to update your contact information. You can visit <https://renew.hsd.nm.gov/> to see if you still qualify for your coverage. And if you no longer qualify, there's no need to worry. We have Marketplace plans that are an option for you to continue your healthcare coverage. Visit www.ambetterhealth.com to learn more.



Porque forma parte de la comunidad de Medicaid, tarde o temprano se encontrará la palabra redeterminación. Y es una cosa muy importante que recordar. ¿Pero qué es exactamente?

Redeterminación es el proceso por el que todos los afiliados de Medicaid tienen que pasar para mantener su cobertura. Los procesos son diferentes en cada estado, pero una vez al año, el estado necesita verificar la elegibilidad de los afiliados para ver si siguen cumpliendo los requisitos para mantener la cobertura. En la actualidad, este proceso se ha suspendido debido a la emergencia de la salud pública causada por el brote de COVID-19. Durante un largo periodo de tiempo, los afiliados no han tenido que renovar su cobertura de Medicaid.

Una vez que este proceso se reanude, empezarán de nuevo las renovaciones y puede que usted tenga que realizar este proceso por primera vez. Es importante que sepa que tendrá que actuar antes de para renovar su cobertura. Para comprobar si sigue cumpliendo los requisitos, se le pedirá que actualice su información de contacto. Puede visitar <https://renew.hsd.nm.gov/> para ver si sigue cumpliendo los requisitos para su cobertura. Y si ya no cumple los requisitos, no se preocupe. Tenemos planes de Marketplace que son una opción para que usted continúe recibiendo cobertura médica. Visite www.ambetterhealth.com para obtener más información.

Tips for Healthier Snacking

Consejos para tomar refrigerios sanos

We all know the feeling of cravings. There are those delicious snacks and meals out there that we would do anything to get our hands on. But oftentimes the food we crave can be unhealthy for us. And if we eat that food too often, it can lead to bad health outcomes for our bodies. But if certain snacks and meals are so unhealthy, why does our body crave those foods?

Despite what some believe, our bodies do not crave certain foods because we're lacking the nutrients found in them. Our food cravings are caused by a multitude of factors, but mainly we crave food because our body seeks serotonin — the hormone commonly associated with making people feel happy. When we experience things like stress and anxiety, our brain chemistry gets messed up. Ingredients in snacks, such as refined carbohydrates, give us a short-term surge in serotonin that helps our body balance our brain chemistry. It may not be easy, but there are ways to substitute junk foods for delicious and healthier alternatives. Here are some good snacks you can try the next time you're feeling a craving.

Healthier Snacks:

- Fresh Fruit
- Greek Yogurt
- Dark Chocolate
- Plantain Chips
- Trail Mix
- Oatmeal or Cream of Wheat
- Hummus With Vegetables
- Sweet Potato Fries
- Baked Tortilla Chips
- Cottage Cheese

Todos tenemos antojos. Son esos refrigerios y comidas deliciosos que nos encantaría comer sin tener que prepararlos. Pero a menudo la comida que se nos antoja puede que no ser saludable. Y a menudo puede tener malos resultados para nuestros cuerpos y nuestra salud. Pero si ciertos refrigerios y comidas no son saludables, ¿por qué nuestros cuerpos piden estos alimentos?

Aunque algunas personas lo creen, nuestros cuerpos no piden ciertos alimentos porque nos faltan los nutrientes que estos poseen. Una multitud de factores causan nuestros antojos por ciertos alimentos, pero principalmente se nos antojan porque nuestro cuerpo busca serotonina: la hormona normalmente asociada con causar la sensación de felicidad. Cuando experimentamos cosas como estrés y ansiedad, la composición química en nuestro cerebro se desequilibra. Algunos de los ingredientes en los refrigerios, tales como hidratos de carbono refinados, causan una subida en la serotonina que ayuda a nuestro cuerpo a equilibrar la composición química de nuestro cerebro. Puede que no sea fácil, pero hay maneras de sustituir la comida basura por alternativas deliciosas y saludables. Estos son algunos de los refrigerios que puede elegir la próxima vez que sienta un antojo.

Refrigerios más saludables:

- Fruta fresca
- Yogur griego
- Chocolate amargo
- Bananos fritos
- Mezcla de frutos secos
- Harina de avena o crema de trigo
- Humus con verduras
- Papas dulces fritas
- Chips de maíz horneados
- Queso cottage

Learn How to Quit Smoking for Good

Today there are more former smokers than current smokers. Be one of the thousands of Americans who have quit smoking.

Take the First Step!

Deciding to quit smoking or using tobacco is the first step! Quitting smoking greatly reduces your risk for disease and early death. It can also make you look and feel better. It may take several attempts to quit, so don't get discouraged. Many others have done it and you can too!

Benefits of Quitting Smoking

There are many benefits of quitting smoking. Here are just a few.

- Lowered risk for lung cancer and many other types of cancer.
- Reduced risk for heart disease, stroke, and peripheral vascular disease (narrowing of the blood vessels outside your heart).
- Reduced respiratory symptoms, such as coughing, wheezing, and shortness of breath.
- Reduced risk of developing some lung diseases (such as chronic obstructive pulmonary disease, also known as COPD, one of the leading causes of death in the United States).
- Reduced risk for infertility in women of childbearing age. Women who stop smoking during pregnancy also reduce their risk of having a low birth weight baby.

Dealing with Relapses

Don't get discouraged if you slip. You are human. It doesn't mean you can't quit. Think about why you slipped and look for ways to avoid the reason for the slip in the future. Take pride in the time you went without smoking. Then start over. You can do this!

How to Quit Smoking

- Develop your quit plan.
- Set a date to quit.
- Choose your reasons for quitting and develop a strategy to deal with cravings.
- Learn your triggers for smoking. These are the things you do throughout your day that make you want to smoke. Triggers can be things like driving, drinking coffee, or finishing a meal. Develop a plan to deal with the triggers.
- Get help. Talk to your friends and family about your plan and ask for their support.
- Try a nicotine replacement therapy. There are several over-the-counter and prescription medications. Talk to your doctor about which one is best for you.

Helpful Resources

There are many useful resources available to help you quit. Here are just a few:

- Talk to your doctor.
- Call 1-800-QUIT-NOW. This is a free telephone support service.
- Try a text message program. Text QUIT to 47848 for the smokefree.gov program.
- Download a free app. An app can help you track cravings and understand your smoking patterns.
- Call us! We can help you find a program and resources that are right for you.

Quitting smoking is not easy. It often takes several attempts to quit. And it may be the hardest thing you ever do. Thousands of people have been able to quit so you can too!

START THE *New Year* WITH A BANG



**LIGHT
SPARKLERS,
EXTINGUISH
CIGARETTES!**

FOR MORE INFORMATION VISIT:
<https://www.westernskycommunitycare.com/members/medicaid/health-wellness/tobacco-cessation-program.html>

MEMBER SERVICES: 1-844-543-8996



¡Aprenda Cómo Dejar de Fumar Para Siempre

Hoy en día hay más ex fumadores que fumadores actuales. Sea uno de los miles de estadounidenses que han dejado de fumar.

¡Dé el Primer Paso!

¡Decidir dejar de fumar o de consumir tabaco es el primer paso! Dejar de fumar reduce considerablemente el riesgo de enfermedad y muerte prematura. También puede hacer que se vea y sienta mejor. Es posible que se necesiten varios intentos para dejar de fumar, así que no se desanime. ¡Muchos otros lo han hecho y usted también puede hacerlo!

Beneficios de dejar de fumar

Hay muchos beneficios de dejar de fumar. Aquí se mencionan algunos de ellos.

- Menor riesgo de cáncer de pulmón y de muchos otros tipos de cáncer.
- Reducción del riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y enfermedad vascular periférica (estrechamiento de los vasos sanguíneos fuera del corazón).
- Reducción de los síntomas respiratorios, como tos, sibilancias y dificultad para respirar.
- Reducción del riesgo de desarrollar algunas enfermedades pulmonares (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, también conocida como EPOC, una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos).
- Reducción del riesgo de infertilidad en mujeres en edad fértil. Las mujeres que dejan de fumar durante el embarazo también reducen el riesgo de tener un bebé de bajo peso al nacer.

Cómo lidiar con las recaídas

No se desanime si tropieza. Usted es humano. Eso no significa que no pueda dejarlo. Piense en por qué tropezó y busque maneras de evitar la razón del tropiezo en el futuro. Siéntase orgulloso del tiempo que pasó sin fumar. Entonces empiece de nuevo. ¡Usted puede hacer esto!

Cómo dejar de fumar

- Desarrolle su plan para dejar de fumar.
- Establezca una fecha para dejar de fumar.
- Escoja sus razones para dejar de fumar y desarrolle una estrategia para lidiar con los deseos de fumar.
- Aprenda cuáles son sus factores desencadenantes para fumar. Estas son las cosas que usted hace a lo largo del día que le dan deseos de fumar. Los desencadenantes pueden ser situaciones como conducir, tomar café o terminar una comida. Elabore un plan para hacer frente a los factores desencadenantes.
- Obtenga ayuda. Hable con sus amigos y familiares acerca de su plan y pídale su apoyo.
- Pruebe una terapia de reemplazo de nicotina. Existen varios medicamentos de venta libre y recetados. Converse con su médico sobre cuál es la mejor opción para usted.

Recursos de ayuda

Hay muchos recursos útiles disponibles para ayudarle a dejar de fumar. Estos son algunos de ellos:

- Hable con su médico
- Llame al 1-800-QUIT NOW. Este es un servicio de apoyo telefónico gratuito.
- Pruebe un programa de mensajes de texto. Escriba QUIT al 47848 para el programa smokefree.gov
- Descargue una aplicación gratuita. Una aplicación puede ayudarle a llevar un registro de los deseos de fumar y a entender sus patrones de fumado.
- ¡Llámenos! Podemos ayudarle a encontrar un programa y los recursos que sean adecuados para usted.

Dejar de fumar no es fácil. A menudo se necesitan varios intentos para dejar de fumar. Y podría ser lo más difícil que haya hecho. Miles de personas han podido dejar de fumar, ¡así que usted también puede hacerlo!

WHOLE you

Some of the Value Added Services for Our Members

*Algunos de los servicios de valor agregado para
nuestros miembros*

HOLISTIC CARE GRANTS

Supports whole health that considers the whole person—body, mind, spirit and emotions. The requests can be made by Western Sky Community Care staff, providers, or caregivers. \$250 per household, per year.

NATIVE AMERICAN TRADITIONAL HEALING BENEFIT

Reimbursement to Members for ceremonial or spiritual healing that may assist in their improved behavioral health or physical health management. \$250 per member, per year

DOULA PROGRAM

The Doula program aims to ease the burden of access, address cultural barriers and improve maternal and infant health outcomes. The program offers education, purposeful engagement and 24/7 on-demand access to virtual doulas.

EYEGLASS REPAIR & REPLACEMENT

Minor repairs to eyeglasses for members of all ages. Replacement lenses are covered for members of any age if broken or deteriorated or there is a change in prescription. 1 pair of eyeglasses (frames and lenses) every 12 months.

BECAS DE ATENCIÓN HOLÍSTICA

Apoyan una salud global que considera a toda la persona en su conjunto—cuerpo, mente, espíritu y emociones. El personal de Western Sky Community Care, los proveedores o los cuidadores pueden presentar las solicitudes. \$250 por hogar, al año.

BENEFICIO DE CURACIÓN TRADICIONAL NATIVA AMERICANA

Reembolso para los afiliados por curación ritual o espiritual que puede ayudar a mejorar su salud conductual o a manejar su salud física. \$250 por afiliado(a), al año.

PROGRAMA DE COMADRONA

El objetivo del programa de comadronas es reducir los problemas de acceso, abordar las barreras culturales y mejorar los resultados de la salud de la madre y el bebé. Ofrece educación, participación con un objetivo y acceso virtual las 24/7 a comadronas cuando lo necesite.

REPARACIÓN Y REEMPLAZO DE GAFAS (ANTEOJOS)

Reparaciones menores para las gafas (anteojos) de los afiliados de todas las edades. El reemplazo de las lentes (micas) está cubierto para los afiliados de cualquier edad si están rotas, deterioradas o si hay un cambio de receta. 1 par de gafas (anteojos) (marcos y lentes/micas) cada 12 meses.

Medicaid Plan: 1-844-543-8996 (TTY: 711)
Medicare Plan: 1-844-810-7965 (TTY: 711)

English: Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call the number above.

Español (Spanish): Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, traducción oral y escrita en letra más grande y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.

Diné Bizaad (Navajo): Diné k'ehjí saad bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná haz'á, t'áá haada yit' éego kodóo naaltsoos da nich'í ál'íígo nitsaago ak'e'eshchíígo da dóó há ata' hane'go da éi doodago t'áá ha'át'íhída Diné k'ehjí bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shíká a'doowoł nínízingo hódahgo béesh bee hane'í biká'íjí' hodíílnih.

Tiếng Việt (Vietnamese): Các dịch vụ trợ giúp về ngôn ngữ, các trợ cụ và dịch vụ phụ thuộc, phông chữ khổ lớn, thông dịch bằng lời nói, và các dạng thức thay thế khác hiện có cho quý vị miễn phí. Để có được những dịch vụ này, xin gọi số điện thoại nêu trên.

Deutsch (German): Sprachunterstützung, Hilfen und Dienste für Hörbehinderte und Gehörlose, eine größere Schriftart, eine mündliche Übersetzung sowie weitere alternative Formate werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eines dieser Serviceangebote zu nutzen, wählen Sie die o. a. Rufnummer.

中文 (Chinese): 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务、较大的字体、口译以及其他格式。如有需要请拨打上述电话号码。

العربية (Arabic):

تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية والاعانات والمساعدات الإضافية بأحرف كبيرة وشفهي وغيرها من الأشكال البديلة مجاناً. للحصول على هذه الخدمات، اتصل بالرقم أعلاه.

한국어 (Korean): 언어 지원 서비스, 보조 지원 및 서비스, 대형 활자본, 통역, 기타 대체 형식을 무료로 이용하실 수 있습니다. 이를 위해 위의 전화번호로 연락해 주십시오.

Tagalog (Tagalog): Mayroon kang libreng makukuhang tulong sa wika, auxiliary aids at mga serbisyo, mas malaking font, oral translation, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuha ito, tawagan ang numerong nakasulat sa itaas.

日本語 (Japanese): 言語援助サービス、補助手段およびサービス、大きなフォントサイズ、通訳、その他のオルタナティブフォーマットを無料でご利用いただけます。ご利用をお考えの方は、上記の番号にお電話ください。

Français (French): Des services gratuits d'assistance linguistique, ainsi que des services d'assistance complémentaires, des polices de caractères plus grosses, de la traduction orale et d'autres formats sont à votre disposition. Pour y accéder, appelez le numéro ci-dessus.

Italiano (Italian): Sono disponibili gratuitamente servizi di assistenza linguistica, ausili e servizi

Statement of Non-Discrimination

Western Sky Community Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Western Sky Community Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Western Sky Community Care:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Western Sky Community Care at 1-844-543-8996, TDD/TTY: 711.

If you believe that Western Sky Community Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

Western Sky Community Care Grievance and Appeals Coordinator

5300 Homestead Road NE

Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)

Fax: 1-844-320-2479

Email: nmqi@westernskycommunitycare.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Western Sky Community Care is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Declaración de No Discriminación

Western Sky Community Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Western Sky Community Care no excluye a las personas ni las trata de manera distinta debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Western Sky Community Care:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Western Sky Community Care a 1-844-543-8996 (TTY/TDD 711).

Si considera que Western Sky Community Care no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante

Western Sky Community Care Grievance and Appeals Coordinator

5300 Homestead Road NE

Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)

Fax: 1-844-320-2479

Email: nmqi@westernskycommunitycare.com

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Western Sky Community Care está disponible para brindarle ayuda.

También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.