



# WHOLE you



2023 Spring Bulletin

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

1-844-543-8996  
[westernskycommunitycare.com](http://westernskycommunitycare.com)



# WHOLE you



## Welcome!

As 2023 continues to move along, spring is in the air once again. Welcome 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. In this issue we're bringing you plenty of useful and informative articles. You'll learn more about how to manage stress, tips on preventing skin cancer, and the importance of prenatal and postnatal visits.

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 [Renew New Mexico - Home \(nm.gov\)](https://www.nm.gov/renew) to learn about the steps you need to take to renew. If you no longer qualify, don't worry, our [www.ambetter.westernskycommunitycare.com](https://www.ambetter.westernskycommunitycare.com) plans could be an option.

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

## ¡Bienvenidos!

*A medida que avanza el año 2023, la primavera se siente en el aire una vez más. Bienvenidos 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 la presente. En este número le traemos muchos artículos útiles e informativos. Obtendrá más información sobre cómo manejar el estrés, consejos sobre cómo prevenir el cáncer de piel y la importancia de las visitas prenatales y postnatales.*

*No se olvide de volver a determinar su elegibilidad para Medicaid. Es el proceso de elegibilidad que debe realizar para retener su cobertura de Centennial Care. Tendrá que actuar para renovar su cobertura. Visite [Renew New Mexico - Home \(nm.gov\)](https://www.nm.gov/renew) para conocer los pasos que debe seguir para renovar. Si ya no cumple los requisitos, no se preocupe, nuestros planes del [www.ambetter.westernskycommunitycare.com](https://www.ambetter.westernskycommunitycare.com) pueden ser una opción.*

*Espero que disfrute de nuestra última edición y que le ayude a cuidarse.*

## Buying Fruits & Veggies by Season *Comprando Frutas y Verduras por Temporada*

With prices rising at the supermarket, it's important to save money where you can, and if you know which fruits and vegetables are currently in-season at the store, it can save you time, money, and taste buds. Nobody wants dull and expensive strawberries, so, we've compiled a general produce guide for you! You'll be able to see when prices are low and high for your favorite fruits and vegetables during the year. Just remember, prices and availability change from region to region. Be sure to ask your local store or farmer's market when something is in-season.

*En vista de lo que han subido los precios en el supermercado, es importante ahorrar dinero donde pueda, y si sabe qué frutas y verduras están de temporada actualmente en las tiendas, puede ahorrar tiempo, dinero y papilas gustativas. Nadie quiere fresas sosas y caras, por eso hemos recopilado una guía general de frutas y verduras para usted! En ella podrá ver cuando los precios de sus frutas y verduras favoritas están altos o bajos durante el año. Simplemente recuerde, los precios y la disponibilidad varían entre las distintas regiones. Pregunte en su tienda local o mercado de agricultores cuándo está de temporada un producto concreto.*

YEAR ROUND TODO EL AÑO	SPRING PRIMAVERA	SUMMER VERANO	FALL OTOÑO	WINTER INVIERNO
Bananas Celery Potatoes Avocados Coconuts Leeks Olives Onions <hr/> Plátanos Apio Patatas Aguacates Cocos Puerros Aceitunas Cebollas	Pineapples Mangoes Cherries Apricots Strawberries Artichokes Rhubarb Broccoli Cauliflower Lettuce Zucchini Asparagus Spring Peas Okra <hr/> Piñas Mangos Cerezas Albaricoques Frescas Alcachofas Ruibarbo Brócoli Coliflor Lechuga Calabaza Espárragos Chicharo Okra	Apricots Blueberries Cantalope Kiwi Mangoes Peaches Strawberries Watermelon Raspberries Plums Blackberries Figs Peppers Cucumbers <hr/> Albaricoques Arándanos Melón Kiwi Mangos Duraznos Frescas Sandía Frambuesas Ciruela Moras Higos Pimientos Pepinos	Apples Cantalope Mangoes Pomegranates Cranberries Pears Butternut Squash Eggplant Mushrooms Pumpkins Sweet Potatoes Broccoli Cabbage Turnips <hr/> Manzanas Melón Mangos Granadas Arándanos Peras Calabaza Butternut Berenjena Champiñones Calabazas Camote Brócoli Repollo Nabos	Grapefruit Lemons Oranges Tangerines Papayas Pomegranates Broccoli Brussels Sprouts Cabbage Cauliflower Mushrooms Sweet Potatoes Turnips Rutabagas <hr/> Toronja Limones Naranjas Mardarinas Papayas Granadas Brócoli Coles de Bruselas Repollo Coliflor Champiñones Camote Nabos Rutabagas



# WHOLE you

# Centering Your Mind

In life, we all experience ups and downs. And many of us face issues that aren't easy to deal with. That's why in our day-to-day lives it's crucial to be able to identify and manage stress.

Stress is a normal human reaction to situations your body finds to be overwhelming. Stress happens when you experience pressure from changes or challenges and your body produces physical and mental responses to those scenarios. Although stress helps you adjust to new and potentially dangerous situations, too much of it over time can wear down the mind and body. Long-term or chronic stress can lead to symptoms like aches and pains, exhaustion, high blood pressure, digestive problems, anxiety, and depression. Often people will try to manage it with unhealthy habits such as binge drinking alcohol, gambling, excessive eating, or using drugs, but there are healthy ways we can help ourselves cope with stress. Learning how to manage your stress takes practice, but you can do it easily with time. Here are a few helpful ways you can manage and relieve stress:

- **Exercise:** Working out has been proven as one of the best ways to relax your body and mind. Plus, exercise will improve your mood, but you have to do it often for it to pay off. Consider looking up a simple routine to do when you wake up in the morning.
- **Eating Healthy:** Along with exercise, nutrition is important as well. Stress can deplete certain vitamins such as A, B complex, C, and E. Proper eating helps your body and mind feel better, which allows you to better combat stress.
- **Meditation:** Stopping and taking a few deep breaths can help instill a sense of calm, peace, and balance. Relieving that pressure can benefit your mental well-being and your overall health. You can try some meditation programs online, on apps, or at many gyms and community centers.
- **Stay Connected:** Humans are social beings, so, keep in touch with people who keep you calm, make you happy, and are ready to help you out. Enjoying a shared activity allows you to find support and foster relationships that keep you grounded.





## Cómo centrar su mente

*Todos experimentamos altibajos en nuestras vidas. Y muchos de nosotros experimentamos problemas que no son fáciles de resolver. Por eso es crucial que podamos identificar y manejar el estrés en nuestras vidas cotidianas.*

*El estrés es una reacción humana normal a situaciones que a su cuerpo le resultan abrumadoras. El estrés se manifiesta cuando usted experimenta presión debido a cambios o retos y su cuerpo reacciona con respuestas físicas y mentales a esos escenarios. Aunque el estrés le ayuda a adaptarse a situaciones nuevas y posiblemente peligrosas, demasiado estrés puede, con el tiempo, desgastar la mente y el cuerpo. El estrés de larga duración o crónico puede ocasionar síntomas tales como dolores y molestias, agotamiento, presión arterial elevada, problemas digestivos, ansiedad y depresión. A menudo, las personas tratarán de manejarlo con costumbres perjudiciales tales como beber alcohol en exceso, apostar, comer en exceso, o drogarse, pero hay maneras saludables que nos ayudarán a superar el estrés. El aprender a manejar el estrés requiere práctica, pero con el tiempo lo podrá hacer con facilidad. Aquí le presentamos unas cuántas maneras útiles de manejar y aliviar el estrés:*



- **Ejercicio:** Se ha comprobado que el hacer ejercicio es una de las mejores maneras de relajar su cuerpo y su mente. Además, el ejercicio mejorará su estado de ánimo, pero tiene que hacerlo con frecuencia para obtener resultados. Considere practicar una rutina sencilla cuando se levanta por la mañana.
- **Comer saludablemente:** Además del ejercicio, la nutrición es también importante. El estrés puede agotar ciertas vitaminas como la A, el complejo B, la C, y la E. El comer bien ayuda a que su cuerpo y mente se sientan mejor, lo que le permitirá combatir mejor el estrés.
- **Meditación:** El parar y respirar profundamente unas cuantas veces le puede ayudar a infundir una sensación de calma, paz y equilibrio. El aliviar esa presión puede beneficiar su bienestar mental y su salud en general. Puede probar algunos programas de meditación en línea, en aplicaciones o en muchos gimnasios y centros comunitarios.
- **Manténgase conectado(a):** Los seres humanos son seres sociales, por eso manténgase en contacto con aquellas personas que le ayudan a mantenerse en calma, feliz y que están dispuestas a ayudarle. El realizar una actividad compartida le permitirá encontrar ayuda y promueve relaciones que le mantienen conectado(a).

# Defending Your Skin

Knowledge is your best defense when it comes to skin cancer. In the United States, about one out of five people will develop skin cancer by the age of 70. So, the more you understand it, the better you can prepare and protect yourself.

Skin cancer is the out-of-control growth of abnormal cells in the skin. The main types are basal cell carcinoma (BCC), squamous cell carcinoma (SCC), melanoma, and Merkel cell carcinoma (MCC). For many, the two main causes of skin cancer are the sun's harmful ultraviolet (UV) rays and the use of products that produce UV light. The good news is that if skin cancer is caught early, your doctor has high odds of eliminating it. Western Sky Community Care can help you get the care you need, so be sure to get checkups regularly. Although it's hard to completely protect yourself from UV rays, it's important to be proactive in your skin protection. To help you, here are some key ways to prevent damage to your skin:

**Avoid long exposure to the sun.** During the peak hours of the sun's strength, try to stay in the shade. This peak time is usually between 10 a.m. and 4 p.m., and remember, UV rays can still get to you during the winter months or on cloudy days. It also helps to avoid outdoor tanning and using UV tanning beds.

**Wear a broad-spectrum sunscreen.** If you know you will be exposed to the sun for an extended period of time, it is important to apply sunscreen regardless of your skin tone. Look for sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 30. Make sure to reapply about every two hours if you're sweating or swimming.

**In addition to sunscreen, wear sun-protective clothing.** Hats with wide brims and clothing that covers your arms and legs are helpful to protect your skin from harmful UV damage. You can also buy sunglasses that have UV protection as well.

**Examine your skin from head to toe every month.** Take time and make note of your body. Look for new moles, any change in color, or unusual skin on both sun-exposed and sun-protected areas. If you notice strange differences or growths over time, talk with your doctor immediately.



*El conocimiento es su mejor defensa contra el cáncer de piel. En los United States, alrededor de una de cinco personas desarrollará cáncer de piel antes de cumplir 70 años. Por eso cuanto mejor lo entienda, mejor se puede preparar y proteger.*

*El cáncer de piel es el crecimiento sin control de células anormales en la piel. Los tipos principales son carcinoma de células basales (CCB), carcinoma de células escamosas (CCE), melanoma, y carcinoma de células Merkel (CCM). Para muchas personas, las dos causas principales de cáncer de piel son los rayos ultravioletas (UV) dañinos y el uso de productos que producen luz UV. La buena noticia es que, si el cáncer de piel se descubre pronto, hay una alta probabilidad de que su médico lo elimine. Western Sky Community Care puede ayudarle a obtener la atención que necesita, por ello no se olvide de visitar a su médico con regularidad. Aunque es difícil protegerse completamente de los rayos UV, es importante que sea proactivo(a) en proteger su piel. Para ayudarle, estas son algunas de las maneras clave de prevenir lesiones en su piel.*

**Evite estar al sol durante periodos prolongados.** Procure estar a la sombra durante las horas punta del sol. Las horas punta son normalmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, y recuerde, los rayos UV le pueden alcanzar durante los meses de invierno o en días nublados. También ayuda el evitar ponerse al sol para broncearse y evitar usar camas solares UV siempre.

**Use un bloqueador solar de espectro amplio.** Si sabe que va a estar expuesto(a) al sol durante un período de tiempo largo, es importante que se ponga bronceador independientemente de su tono de piel. Busque un bloqueador con un factor de protección solar (PFS) de al menos 30. No se olvide de volver a aplicar el bloqueador solar cada dos horas si suda o nada.

**Además de bloqueador solar, póngase ropa que le proteja del sol.** Los sombreros de alas anchas y la ropa que cubre sus brazos y piernas son útiles para proteger su piel de las lesiones dañinas que producen los rayos UV. También puede comprar gafas/lentes de sol que tengan protección UV.

**Examine su piel desde la cabeza a los pies todos los meses.** Tómese su tiempo y evalúe su cuerpo. Compruebe si tiene lunares nuevos, cualquier cambio de color inusual de la piel tanto en las zonas expuestas al sol como en las no expuestas. Si notase diferencias o crecimientos extraños con el tiempo, hable con su médico inmediatamente.



# WHOLE you

## Time to Go on an Adventure *Es el momento de salir en búsqueda de aventuras*

Whether you're going for a quick walk or an all-day adventure, hiking can be a great way to get you and your family moving. Before you start blazing trails, it's important that you prepare and bring everything that you need. Thankfully, we have these tips so you can conquer that urban cityscape or forest mountainside:

*Tanto si va a dar un paseo rápido como a emprender una aventura de todo un día, el caminar es una manera estupenda de que usted y su familia se pongan en movimiento. Antes de empezar a abrir nuevos caminos, es importante que prepare y lleve consigo todo lo que necesita. Afortunadamente, tenemos consejos para que pueda conquistar ese paisaje urbano o bosque en la ladera de la montaña:*

**1 Know Your Route:** First and foremost, know where you're going. Check a map and see what you can expect from your trip before you leave. Sometimes parks will have information about trails on their website so you can plan accordingly. For urban hikes you can do the same thing. Pick your own destination or "summit" to reach, then plan your route on a map.

**1 Conozca su ruta:** Antes que nada, conozca su lugar de destino. Consulte un mapa para ver lo que puede esperar en su viaje antes de salir. Algunas veces los parques tienen información sobre los senderos en su sitio web, así que planifique de acuerdo con esto. Puede hacer lo mismo cuando planifique un recorrido urbano. Elija el destino o "cumbre" que desea alcanzar, después planifique su ruta en el mapa.

**2 Go Light:** Hiking doesn't require much, so think about your trip and what you need. Make sure you wear the right shoes for your journey. Be sure to bring water, snacks, a first-aid kit, and a map. Remember, a heavy backpack can make hiking feel like a chore. Bring what you need and avoid overpacking by saving weight where possible.

**2 Viaje ligero(a) de equipaje:** El practicar senderismo no requiere gran cosa, por eso planifique su viaje y lo que va a necesitar. Asegúrese de llevar los zapatos adecuados para su recorrido. Confirme que lleva agua, refrigerios, un botiquín de primeros auxilios, y un mapa. Recuerde, el llevar una mochila pesada puede hacer que el caminar parezca una obligación. Lleve lo que necesite y evite empacar en exceso evitando peso siempre que sea posible.

**3 Realize Your Limits:** When you're starting out, it's best to start small. If your destination has a map, pay attention to see if the trail has a difficulty rating. Be realistic about your limits and don't pick a route that scales a cliff or spans eight hours' worth of city blocks. Remember, choosing a hike with too much distance or elevation can leave you sore, or worse, stranded.

**3 Sea consciente de sus límites:** Cuando empieza, es mejor empezar con paseos cortos. Si su destino tiene un mapa, preste atención para ver si en el mismo está indicada la dificultad del sendero. Sea realista sobre sus límites y no elija una ruta que sube un acantilado o cubre ocho horas de cuadras en la ciudad. Recuerde, el elegir un sendero demasiado largo o con gran elevación puede hacer que termine adolorido(a), o aún peor, perdido(a).

**4 Tell Someone:** While hiking is fun, it's also important to stay safe. Try to hike with a friend or family member and avoid going alone. Make sure someone knows where you're going, the route you plan on taking, and an estimated time to complete it just in case anything happens.

**4 Dígale a alguien a dónde va:** Aunque practicar senderismo es divertido, su seguridad es también importante. Procure caminar con un amigo o familiar y evite caminar solo(a). Asegúrese de que alguien sabe a dónde va, la ruta que va a seguir y el tiempo aproximado que le llevará por si le pasara algo.

## Taking Control of Your Health Cómo hacerse cargo de su salud

When it comes to your health, it's important to ask questions when you need more information. When you have questions about your care, you deserve answers. At Western Sky Community Care, we want to make sure you're always informed. And thanks to our partnership with Krames, we get you the information you need.

Krames Online is the most up-to-date patient educational resource. Sometimes a question will slip your mind during a wellness visit, or you may have an important question pop up while at home. With Krames, you can search for answers any time. With access to more than 4,000 topics, Krames gets you and your family the answers you need. All you have to do is find and click the Krames search function on our website to begin. The best part is that this comes at no additional cost to you.

Krames gets you responses to your healthcare questions. Throughout your experience, the clinically approved content will help you reach better health outcomes, and it is Western Sky Community Care's commitment to make sure you get the care and answers you need. Talk to your provider about Krames and see what you can learn today.



*Quando se trata de su salud es importante hacer preguntas cuando necesita más información. Cuando tiene preguntas sobre su atención, se merece las respuestas. En Western Sky Community Care, queremos asegurarnos de que siempre está informado(a). Y gracias a nuestra asociación con Krames, le podemos dar la información que necesite.*

*Krames Online es el recurso educativo más actualizado para el paciente. A veces se le olvidará hacer una pregunta durante una visita de bienestar, o se le ocurrirá una pregunta importante cuando esté en su casa. Con Krames, puede buscar respuestas en cualquier momento. Con un acceso a más de 4000 temas, Krames le da a usted y a su familia las respuestas que necesitan. Todo lo que tiene que hacer para empezar es encontrar y hacer clic en la función de búsqueda de Krames en nuestro sitio web. Lo mejor es que no tiene ningún costo adicional para usted.*

*Krames tiene las respuestas a sus preguntas de atención a la salud. Mediante su experiencia, el contenido aprobado clínicamente le ayudará a obtener mejores resultados de salud, y Western Sky Community Care se compromete a asegurar que usted obtiene la atención y las respuestas que necesita. Hable con su proveedor sobre Krames y vea lo que puede aprender hoy.*

# Caring For New Moms

The connection between a mother and her child is a strong bond. Becoming a mother can come with many emotions. Joy, stress, and even fear, but many new and expecting mothers run into complications. A lot of these cases are preventable. They involve issues such as severe bleeding after childbirth, infections, and high blood pressure during pregnancy. The risk of these complications and others can all be reduced with the right prenatal and postnatal care.

Prenatal care is assistance that helps decrease risks during pregnancy and delivery. Regular visits help doctors monitor and identify any problems before they become serious. Babies of mothers who lack prenatal care have triple the chance of being born at a low birth weight. Low birth weight can lead to complications or death.

Postnatal care helps new mothers adjust to the physical, social, and psychological changes that result from giving birth. This period lasts up to a year and involves getting proper rest, nutrition, and vaginal care as well as instructions on caring for your new baby. It can also help with postpartum depression, a depressive state that can occur after giving birth. In the United States, about 1 in 8 women experience symptoms of postpartum depression after giving birth.

It's for these reasons that women must make every attempt to attend their prenatal and postnatal visits with their doctor. The assistance and monitoring performed during these visits is incredibly important to keep mothers and their babies healthy. With Western Sky Community Care's benefits and the Start Smart for Your Baby® program, we can help ensure your family gets the help they deserve. Talk to your doctor and ask what care is right for you.





## La atención para las nuevas mamás

*La conexión entre una madre y su bebé es un vínculo muy fuerte. El convertirse en madre puede conllevar muchas emociones. Alegría, estrés e incluso miedo. Pero muchas nuevas mamás y embarazadas tienen complicaciones. Muchos de estos casos se pueden prevenir. Implican problemas tales como sangrado grave después del parto, infecciones y presión arterial elevada durante el embarazo. El riesgo de estas y otras complicaciones se pueden reducir con una atención prenatal y postnatal adecuada.*

*La atención prenatal es la atención que ayuda a disminuir los riesgos durante el embarazo y el parto. El acudir a las visitas con regularidad ayuda a los médicos a monitorizar e identificar los problemas antes de que sean graves. Los bebés de madres que carecen de atención prenatal tienen una probabilidad tres veces mayor de nacer con un peso bajo. Un peso bajo en el momento del nacimiento puede conllevar a complicaciones o muerte.*

*La atención postnatal ayuda a las nuevas mamás a adaptarse a los cambios físicos, sociales y psicológicos derivados de dar a luz. Este periodo dura hasta un año e implica proporcionar descanso, nutrición y atención vaginal adecuados, así como instrucciones sobre la atención al nuevo bebé. También puede ayudar con la depresión postparto, un estado de depresión que se puede presentar después de dar a luz. En los Estados Unidos, aproximadamente 1 de 8 mujeres experimentan síntomas de depresión posparto después de dar a luz.*

*Es por estas razones que las mujeres deben hacer todo lo posible para asistir a sus visitas prenatales y posnatales con su médico. La ayuda y la monitorización realizada durante estas visitas es increíblemente importante para ayudar a mantener saludables a las madres y a sus bebés. Con los beneficios de Western Sky Community Care y el programa Start Smart for Your Baby®, podemos ayudar a asegurar que su familia obtiene la ayuda que se merece. Hable con su médico y pregúntele qué atención es la adecuada para usted. Visite nuestra página de atención durante el embarazo para obtener acceso a toda la información que necesite aquí.*



## Eating on the Go

Some days things are moving so quickly that you don't have time to make a proper meal. You need that simple piece of food that'll get you through your next activity. Well, we have the tasty and nutritious solution for you: homemade peanut butter granola balls! With a little bit of prep time beforehand, you can make these delicious snacks and put them in the fridge. Then, whenever you need a quick bite to eat, you can grab one or two of these. It's a fun activity for the whole family to get involved, especially kids. They're also super customizable. Feel free to add, substitute, or change ingredients to what suits you and your family.

### Ingredients: (Serves about 8)

- 1 cup peanut butter
- $\frac{2}{3}$  cup honey
- $2\frac{1}{3}$  cup oats
- $\frac{1}{2}$  teaspoon salt
- 3 tablespoons cashews or almonds (Optional: crushed)
- $\frac{1}{3}$  cup mini chocolate chips

### Instructions:

1. First, stir together the peanut butter, honey, and a tiny bit of salt in a bowl. Mix until all ingredients are fully incorporated.
2. Second, add the oats, chocolate chips, and cashews or almonds. Stir again until everything is fully combined.
3. Next, scoop the mixture into balls on a baking pan. You can also shape them into different shapes.
4. Finally, chill them in the fridge for one hour. Now you can grab a bite to eat whenever you want.





## Cómo comer cuando no tiene tiempo



Algunos días las cosas se mueven con tanta rapidez que no tiene tiempo de preparar una comida decente. Necesita esa comida sencilla que le permitirá realizar su próxima actividad. Pues bien, tenemos la solución sabrosa y nutritiva para usted: ¡bolas caseras de granola con mantequilla de cacahuete! Con un poco de tiempo de preparación previa, puede hacer estos deliciosos refrigerios y ponerlos en la nevera. Después, siempre que necesite un bocado rápido, puede comer uno de estos. Es una actividad divertida en la que toda la familia puede participar, especialmente los niños. También son muy fáciles de hacer a la medida. Puede añadir, sustituir o cambiar ingredientes por aquellos que su familia prefiera.

### **Ingredientes:** (Sirve a 8 aproximadamente)

- 1 taza de mantequilla de cacahuete
- $\frac{2}{3}$  taza de miel
- $2\frac{1}{3}$  taza de avena
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 3 cucharadas de anacardos (cajú/nueces de la India) o almendras (opcional: triturados)
- $\frac{1}{3}$  taza de trocitos mini de chocolate

### **Instrucciones:**

1. Primero, mezcle la mantequilla de cacahuete, la miel y un poquito de sal en un cuenco. Mezcle hasta que todos los ingredientes estén totalmente incorporados.
2. En segundo lugar, añada la avena, trocitos de chocolate y los anacardos (cajú/nueces de la India) o las almendras. Mezcle de nuevo hasta que todo esté totalmente combinado.
3. Después, forme bolas con la mezcla y colóquelas en una bandeja resistente al calor. También puede hacer otras formas con la mezcla.
4. Finalmente, déjelas enfriar en la nevera durante una hora, y ya puede tomar un bocado cuando quiera.



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](mailto: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](mailto: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>.