



western sky
community care.

WHOLE you



2021 Fall Bulletin

WESTERN SKY COMMUNITY CARE

5300 Homestead Rd. NE
Albuquerque, NM 87110

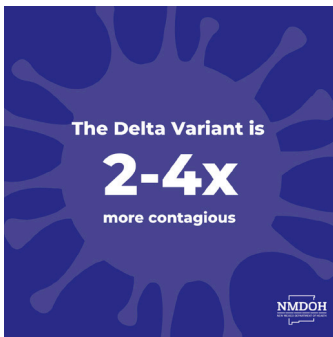
1-844-543-8996

westernskycommunitycare.com

WHOLE you

Your Healthy Source for Living Well

The Delta variant is at least 2-4 times more contagious than previous COVID variants – but our vaccines are working. You can help protect the lives of our children and our most vulnerable by getting vaccinated today. Self-schedule your vaccine today at: **VaccineNM.org**



La variante Delta es al menos de 2 a 4 veces más contagiosa que las variantes anteriores de COVID, pero nuestras vacunas están funcionando. Usted puede ayudar a proteger la vida de nuestros niños y de los más vulnerables al vacunarse hoy mismo. Programe su vacuna hoy mismo en: **VaccineNM.org**

Let's Get Social!



Welcome to a new issue of **Whole You**, a newsletter from Western Sky Community Care.

In this issue, you'll find ideas for activities you can do and recipes you can make with the family. You'll get tips on how to get the most out of your asthma care and see how your living conditions can impact your health. And finally, you will be able to read information in time for both SIDS Awareness Month and American Heart Month.

Check out the events calendar on the left. If you didn't get our last issue, view it [here](#). You won't want to miss our tips on where to go for care, being eco-friendly, and the value of behavioral health.

We hope this helps you take better care of the whole you. Enjoy!

Stay Connected and More!

Your online member account is a great way to not only stay up to date with important plan information but also to help improve your health!

Look at everything you can do: Find or change your doctor, get care through our virtual health services, join our Start Smart for Your Baby®, view your claims status and more!

Visit westernskycommunitycare.com/Log in to sign up today!

Le damos la bienvenida a un número nuevo de *Whole You*, el boletín de Western Sky Community Care.

En este número encontrará ideas para actividades que puede hacer y recetas que puede preparar con la familia. Obtendrá consejos sobre cómo aprovechar al máximo su atención para el asma y averiguar la forma en que sus condiciones de vida pueden afectar la salud. Y, finalmente, podrá leer información a tiempo tanto sobre el Mes de Concientización del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante como del Mes Americano del Corazón.

Revise el calendario de eventos a la izquierda. Si no recibió nuestro último número, véalo [aquí](#). No querrá perderse nuestros consejos sobre a dónde ir para obtener atención, cómo ser amigable con el medio ambiente y el valor de la salud conductual.

Esperamos que esto le ayude a cuidar aún mejor de toda su persona. ¡Que disfrute!

¡Mantenga la conexión y más!

¡Su cuenta de afiliación en línea es una forma maravillosa en que puede no solamente mantenerse al día con información importante de su plan, sino que también le ayuda a mejorar su salud!

Mire todo lo que puede hacer: Encontrar a un médico o cambiar el que ya tiene, obtener atención mediante nuestros servicios de salud virtuales, unirse a nuestro programa Start Smart for Your Baby®, ¡Ver el estado de sus reclamaciones y más!

Visite WesterSkyCommunityCare.com/Log in para inscribirse ¡hoy mismo!

WHOLE you

Four Easy and Fun Family Activities

This time of year is busy for everyone. But you can still find ways to sneak in more time for family fun. In fact, we've got some great ideas for family activities that can all be done from the comfort of your own home. And that means you don't have to break the bank while you're having fun and staying home.

Get ready for your family's next Friday night in:



Plan a movie night. Pick up everyone's favorite movie snacks. Pop some popcorn. It's time to watch a movie or two. Can't get your family to agree on a movie? Check out a new release or something classic from your public library.



Make a meal together. Nothing brings people together like a good meal — except for a meal you've all made together. Pick some easy dishes that everyone can help with like a healthy twist on pizza, which you'll read about later on in this issue.



Pitch a blanket tent and camp indoors. Staying in doesn't mean you can't go camping. It's time to bring out all of the pillows and blankets. We're putting up our blanket tents in the living room.



Set up a scavenger hunt. The great thing about doing a family scavenger hunt is that it's completely customizable. You can hide things inside the house or just use items you already have lying around. You can write riddles for your checklist or use pictures if you have little ones still learning to read.



Cuatro actividades familiares fáciles y divertidas

Esta época del año es ajetreada para todos. Sin embargo, aún así puede encontrar formas de dedicar más tiempo a la diversión familiar. De hecho, tenemos ideas fabulosas para actividades familiares que todas pueden hacerse desde la comodidad de su propio hogar. Y eso significa que no tiene que quedar en bancarrota mientras esté divirtiéndose quedándose en casa.

Prepárese para la siguiente noche de viernes familiar:



Planee una noche de películas.

Adquiera los refrigerios de película favoritos de todos. Prepare palomitas. Es hora de ver una o dos películas. ¿No puede lograr que su familia se ponga de acuerdo en una película? Busque entre las películas nuevas o alguna clásica en su biblioteca pública.



Arme una tienda de campaña y acampe adentro.

Quedarse en casa no significa que no pueda acampar. Llegó la hora de sacar todas las almohadas y cobijas. Nosotros usaremos nuestras cobijas como tiendas de campaña y las armaremos en la sala.



Preparen una comida juntos.

No hay nada que una más a la gente que una buena comida — a excepción de una comida que hayan preparado todos juntos. Elija algunos platos fáciles con los que todos puedan ayudar, como alguna versión saludable de pizza, sobre la cual leerá más adelante en este número.



Organice una búsqueda de tesoro.

Lo fabuloso de hacer una búsqueda de tesoro familiar es que es completamente personalizable. Puede esconder cosas adentro de la casa o simplemente usar cosas que ya tenga por ahí. Puede escribir acertijos para su lista de control o usar imágenes si tiene niños pequeños que todavía están aprendiendo a leer.



PROTECTION

Protect yourself. Protect your loved ones.
Together we can overcome this pandemic.



All vaccines have some side effects. COVID-19 Vaccine side effects may include:

- Muscle Pain
- Arm Soreness/Pain
- Headache
- Body Aches
- Chills
- Fatigue
- Fever

Vaccinate with confidence. These side effects are signs that your immune system is doing exactly what it is supposed to do. It is working and building up protection to the disease.

Most people who have been vaccinated report having some side effects, regardless of which vaccine they receive. Generally, *side effects went away after a day or two and they are much less harmful than having COVID-19.*

For more information, visit [CDC.gov/vaccines/covid-19](https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19)



ACKNOWLEDGEMENTS: Developed in collaboration with SFIS Leadership Institute, Tewa Women United, and UNM Native American Budget & Policy Institute

PROTECCIÓN

Protéjase. Proteja a sus seres amados.
Juntos podremos combatir la pandemia.



Todas las vacunas tienen algunos efectos secundarios. Los efectos secundarios de la vacuna COVID-19 incluyen:

- Dolor Muscular
- Dolor en el Brazo
- Dolor de Cabeza
- Dolores en el Cuerpo
- Escalofríos
- Fatiga
- Fiebre

Vacúnese con certeza. Estos efectos secundarios son signos de que su sistema inmunológico está haciendo lo que se supone que haga. Está trabajando y construyendo protección contra la enfermedad.

Muchas de las personas que se han vacunado reportan algunos efectos secundarios, sin importar cuál de las vacunas hayan recibido. Generalmente, *los efectos secundarios desaparecen entre uno o dos días y son menos peligrosos que tener COVID-19.*

Para más información, visite [CDC.gov/vaccines/covvie-19](https://www.cdc.gov/vaccines/covvie-19)



Reconocimientos: Desarrollado en colaboración con SFIS Leadership Institute, Tewa Women United, y UNM Native American Budget & Policy Institute

الحماية

احم نفسك، واحم الأحياء والمقربين منك، فبالعمل معاً يمكننا أن
نهزم هذا الوباء ونسيطر عليه.



جميع اللقاحات تُصاحبها بعض الأعراض الجانبية. قد تتضمن أعراض لقاح كوفيد-19 الآتي:

- آلام عضلية
- وجع أو ألم في الذراع
- الصداع
- آلام في الجسم
- البرودة أو القشعريرة
- الإجهاد أو الضعف
- الحمى

تلقّ اللقاح بثقة، فبهدء الأعراض الجانبية دليل على أن جهاز المناعة لديك يقوم بما عليه فعله تمامًا، والأعراض مؤشّر على بدء مفعول اللقاح. وأنه يبني الحماية اللازمة في الجسم لمقاومة المرض.

ذكر أغلب الأشخاص الذين تلقوا اللقاح بأنهم عانوا من بعض الأعراض الجانبية بصرف النظر عن نوع اللقاح الذي تلقوه. وبشكل عام اختفت الأعراض الجانبية بعد يوم واحد أو اثنين، وكانت الأعراض أقل ضرراً بكثير من الإصابة بكوفيد-19.

وللمزيد من المعلومات يُرجى منك زيارة الموقع: [CDC.gov/vaccines/covid-19](https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19)



نشر وتصميم وتطوير هذا المنشور بالتعاون مع معهد تطوير القدرات لسناء نورا وشركاء ومعهد مزارية وبوليسة الشبان الأمريكيين الأصليين في جامعة نيو مكسيكو.

BẢO VỆ

Bảo vệ bản thân. Bảo vệ người thân.
Chung tay chúng ta sẽ vượt qua đại dịch.



Vắc xin nào cũng có tác dụng phụ. Tác dụng phụ của vắc xin COVID-19 có thể bao gồm:

- Nhức mỏi cơ
- Nhức mỏi cánh tay
- Nhức đầu
- Ê ẩm thân thể
- Ốn lạnh
- Mệt mõi
- Sốt

Tự tin tiêm ngừa. Các tác dụng phụ này là dấu hiệu hệ thống miễn dịch của quý vị đang làm việc như đúng mục đích. Có thể đang làm việc để chống nhiễm dịch.

Đa số ai tiêm ngừa cũng có tác dụng phụ, bất kể là vắc xin gì. Nói chung, tác dụng phụ sẽ hết sau một hoặc hai ngày và ít hại hơn rất nhiều so với nhiễm COVID-19.

Để có thêm thông tin, vui lòng vào [CDC.gov/vaccines/covid-19](https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19)



Lời cảm ơn: Phát triển với sự hợp tác của Viện Lãnh đạo SFIS, Tewa Women United, và Viện Ngân sách và Chính Sách Người Native American UNM

A Healthy Twist on a Classic Family Dish

Una versión saludable de un plato familiar clásico

Pizza is a fun meal that the whole family can agree on. It's fun to eat and even easier to make. Topping a pizza is a great way to get the entire family to help out with dinner. But before you make your shopping list, here are some tips to make your tomato pie a little bit healthier:



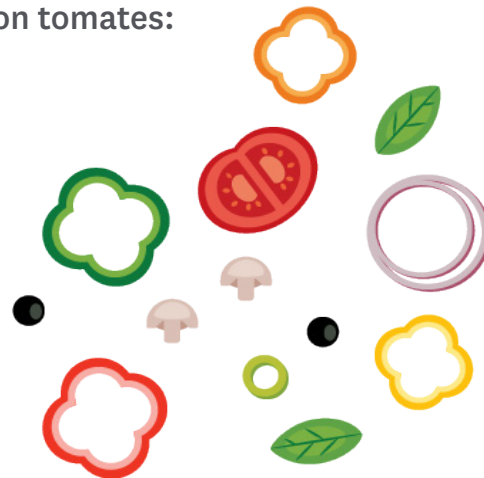
Grab a veggie crust. Rather than using a regular pizza crust, try a frozen veggie crust like cauliflower or broccoli.

Try a sugar-free sauce. You don't have to skip the sauce to make it healthier. Grab a sugar-free option at the store to try. Or even a no-sugar-added one instead.

Go easy on the cheese. Cheese is a good source of protein and calcium, but everything is best in moderation.

Load up the veggies. Go crazy with the vegetable toppings. Let the family pick out their favorites and sneak in a couple of your own. *Tip: Save time by stopping by the salad bar at the store to grab fresh, pre-cut veggies!*

La pizza es una comida divertida con la que todos en la familia pueden ponerse de acuerdo. Es divertido comerla y hasta más fácil hacerla. Colocarle los ingredientes a la pizza es una forma maravillosa de hacer que la familia entera ayude a preparar la cena. Sin embargo, antes de hacer su lista de compras, he aquí algunos consejos para hacer un poco más saludable su creación con tomates:



Use una corteza de verduras.

En lugar de usar una corteza de pizza regular, pruebe usar una de verduras congeladas, como de coliflor o brócoli.

Pruebe usar una salsa sin azúcar. No tiene que dejar por fuera la salsa para hacer que la pizza sea más saludable. Adquiera una opción sin azúcar en la tienda para probar. O en su lugar, hasta una sin azúcar añadida.

Use el queso con moderación. El queso es una buena fuente de proteína y calcio, pero todo es mejor en moderación.

Use bastantes verduras. Colóquelas verduras a diestra y siniestra. Permita que la familia elija sus favoritas y cuele un par de las que usted prefiera. *Consejo: ¡Ahorre tiempo comprando verduras frescas y ya picadas en la barra de ensaladas de la tienda!*

WHOLE you

Get the Most From Your Coverage: Support With Asthma Care

Aproveche su cobertura a lo máximo: el apoyo con la atención para el asma

As the season changes, people with asthma can be impacted the hardest. But Western Sky Community Care has various resources available to get you the support you need. Check out a few of the benefits below. Reach out and let us help you create a plan. We want to make sure you have access to the care you need when you need it the most.

Find a Provider/Pharmacy

Search our network of [providers and pharmacies](#) to find one that's convenient and easily accessible for you. To learn more call 1-844-543-8996 (TTY: 711).

Care Coordination

You will be paired with a care coordinator who can give you specialized attention to help assist with resources and improve healthcare delivery. Call 1-844-543-8996 (TTY: 711) to learn more.

Transportation Assistance

Your benefits cover non-emergency rides for covered services, like your doctor visits. Set up rides by calling Member Services at 1-844-543-8996 (TTY: 711).

Durante el cambio de temporada, las personas con asma pueden padecer los impactos más duramente. Sin embargo, en Western Sky Community Care contamos con diversos recursos para suministrarle el apoyo que necesita. Revise unos cuantos de los beneficios a continuación. Comuníquese con nosotros y permítanos ayudarle a crear un plan. Deseamos asegurarnos de que tenga acceso a la atención que necesita cuando más la necesite.

Encuentre a un proveedor/Farmacia

Realice búsquedas en nuestra red de [proveedores y farmacias](#) para encontrar uno que le sea conveniente y de fácil acceso. Llame al 1-844-543-8996 para obtener más información.

Coordinación de la atención

Se le asignará a un coordinador de la atención, quien puede brindarle atención especializada para ayudar a asistirle con recursos y para mejorar el suministro de la atención de la salud. Llame al 1-844-543-8996 para obtener más información.

Asistencia con el transporte

Sus beneficios cubren los transportes que no son de emergencia para servicios cubiertos, como sus visitas médicas. Programe los transportes llamando a Servicios para los Afiliados al 1-844-543-8996 (TTY: 711).



Where You Live Can Affect Your Health

El lugar donde vive puede afectar su salud

Recurring health problems can be frustrating. Especially if you're unable to figure out what's causing them. But if you or your family is having recurring issues, it could be linked to your home.

Walls that are damp or moldy can trigger your asthma. Or they can cause other breathing problems. Older homes may have things like asbestos that can harm you.

Symptoms you could have because of your home include:

- Trouble breathing
- Throat irritation
- Wheezing and sneezing fits
- Increased number of asthma attacks
- Eye irritation
- Recurring headaches
- Aches and pains

If you are a renter, you're not alone. It's your right to have a safe place to live. And the good news is, there is help!

The [US Department of Housing and Urban Development has a Resource Locator Tool](#). It helps find housing resources in your state.

The [Center for Disease Control](#) has additional information and resources.

Western Sky Community Care can help you find local resources for housing needs. Contact us at 1-844-543-8996 (TTY: 711).

Tener problemas de salud recurrentes puede ser frustrante, especialmente si no puede averiguar qué los está causando. Sin embargo, si usted o su familia están teniendo problemas recurrentes, esto podría estar relacionado con su hogar.

Las paredes húmedas o con moho pueden

desencadenar su asma. O pueden causar otros problemas respiratorios. Las casas viejas podrían tener elementos como asbestos que pueden perjudicarlo.

Los síntomas que podría tener debido a su hogar incluyen:


- Problemas para respirar
- Irritación de la garganta
- Ataques de respiración con silbido y estornudos
- Mayor cantidad de ataques de asma
- Irritación de los ojos
- Dolores de cabeza recurrentes
- Dolores y molestias

Si usted alquila su hogar, no está solo. Usted tiene derecho de tener un lugar seguro dónde vivir. Y las buenas noticias es que ¡hay ayuda!








El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de Estados Unidos (U.S. Department of Housing and Urban Development; HUD) cuenta con una Herramienta de Localizador de Recursos ([Resource Locator Tool](#)). Ésta le ayuda a encontrar recursos de vivienda en su estado.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (The Center for Disease Control) cuentan con información y recursos adicionales.

En Western Sky Community Care podemos ayudarle a encontrar recursos locales para las necesidades de vivienda. Comuníquese con nosotros al 1-844-543-8996 (TTY: 711).



Symptoms of an Unhealthy Home

-  Trouble breathing
-  Throat irritation
-  Wheezing and sneezing fits
-  Increased number of asthma attacks
-  Eye irritation
-  Recurring headaches
-  Aches and pains

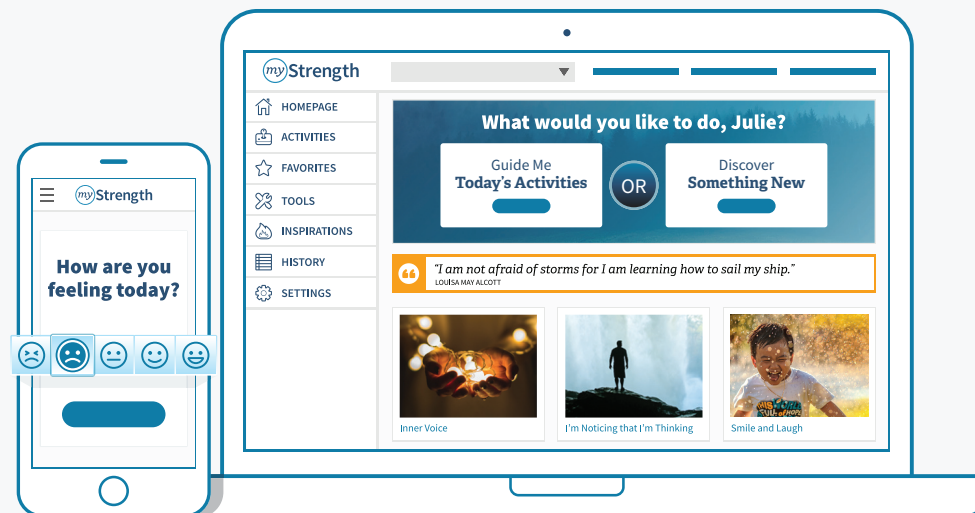
PERSONAL SUPPORT FOR YOU

We all have our struggles.

Finding support to focus on your emotional health is important.

Now you can use web and mobile tools to help you get better and stay mentally strong.

myStrength is safe and secure – just for you. It offers personalized resources to improve your mood. Learning to use myStrength’s tools can help you overcome the challenges you face.



What myStrength users are saying:

"It's nice to have self-guided help that is so accessible."

"myStrength gives me back some of the 'light' I had lost."

SIGN UP TODAY

1. Go to <https://mystrength.com/go/epc/newmexico>
2. Complete the myStrength sign-up process and personal profile.

myStrength
is presented by

APOYO PERSONAL PARA TI

Todos tenemos nuestras luchas.

Es importante encontrar apoyo para enfocarte en tu salud emocional.

Ahora puedes usar herramientas en línea y dispositivos móviles para ayudarte a mejorar y a mantenerte mentalmente fuerte.

myStrength es seguro y estable, pensado para ti. Ofrece recursos personalizados para mejorar tu estado de ánimo. Aprender a usar las herramientas de myStrength, te puede ayudar a superar los desafíos que encaras.



Qué dicen los usuarios de myStrength:

“Es agradable tener ayuda autoguiada tan fácilmente accesible.”

“myStrength me devuelve parte de la ‘luz’ que había perdido.”

INSCRÍBETE HOY

1. Visita www.mystrength.com/go/epc/newmexico
2. Completa el proceso de inscripción de myStrength y llena el perfil personal.

myStrength

es presentado por

western sky
community care.

Five Hydration Hacks for the Holidays

The end of the year is a busy time for everyone. It's easy to forget to do basic things like drinking water. While there's no official number for how much plain water you should drink in a day, there are some positive effects to making it a daily routine.

Drinking water helps prevent dehydration. But it also helps improve your mood and clears your thinking.

1

Start your day with water.

Most of us reach for a cup of coffee before our feet even hit the ground. When you go for your cup of joe, grab a second cup to fill with water. Sneaking in water first thing is a great way to start your day hydrated.

2

Carry a water bottle with you.

Using a refillable water bottle is a great trick to making sure you're hydrating throughout the day. If you keep it with you, you're more likely to drink it.

3

Mix things up with some fresh fruit.

If you get bored with drinking plain water, try adding some fruit. The more common ones are lemon or lime. But why stop there? If more flavor is what you're missing, add berries, melons, and even pineapple.

4

Serve water with your meals.

Instead of pairing your meals with sugary drinks, pour yourself a glass of water. Meals can act as milestones to stay hydrated throughout your day.

5

Schedule water breaks.

Use your phone or computer to set reminders to take a break and get another cup of water. Take a moment to refresh and rehydrate yourself.



Cinco trucos de hidratación para los días festivos

El fin de año es una época ajetreada para todos, por lo que es fácil olvidar hacer las cosas básicas como beber agua. Mientras que no existe un número oficial de cuánta agua sola usted debería tomar en un día, hay efectos positivos al hacer de esto una rutina cotidiana.

El beber agua ayuda a prevenir la deshidratación, también ayuda a mejorar el estado de ánimo y aclara el pensamiento.



1

Empiece su día bebiendo agua.

En las mañanas, la mayoría de nosotros empezamos a tomar café antes de que nuestros pies hayan tocado el piso. Al tomar su primera taza de café, tome una segunda taza para llenarla con agua. Tomar agua antes que hacer otra cosa al despertarse es una forma fabulosa de empezar su día con buena hidratación.

2

Siempre traiga con usted una botella de agua.

Usar una botella de agua rellenable es un fabuloso truco para asegurarse de que se hidratará durante todo el día. Si mantiene esta botella con usted, será más probable que tome agua.

3

Goce de variedad con algo de fruta fresca.

Si le aburre beber agua sola, pruebe a añadir algo de fruta. Entre las más comunes está el limón, ya sea verde o amarillo. Pero, ¿por qué parar ahí? Si lo que extraña es más sabor, añada bayas, melones y hasta piña.

4

Sirva agua con sus comidas.

En lugar de acompañar sus comidas con bebidas azucaradas, sírvase un vaso de agua. Las comidas pueden actuar como hitos para mantener la hidratación durante todo su día.

5

Programe descansos para tomar agua.

Use su teléfono o computadora para programar recordatorios de tomarse un descanso y beber otro vaso de agua. Dedique un momento para refrescarse y rehidratarse.

Understanding the Basics of SIDS Prevention

October is **Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) Awareness Month**. We want to offer you more information about SIDS. And help dispel any fear or mystery about it. It's true we don't know the exact cause of SIDS. But we do know there ways to possibly prevent it.

1

Know the basics.

SIDS can happen in otherwise healthy infants. Usually, cases are determined when there's no cause of death found. It's the leading unexpected death in infants under a year old. It usually happens during sleep. And is more frequent in the winter.

2

Certain babies are at higher risks.

SIDS occurs more often in boys than girls. African American and Native American infants are up to three times more likely to suffer from SIDS. Infants 2 to 4 months old are the most susceptible. The mother's age and a premature birth may also increase the risk.

3

Avoid risks during sleep.

The CDC recommends babies sleep on firm surfaces. And that they be laid only on their backs to sleep. Don't keep soft pillows, toys, crib bumpers, and blankets in their sleeping areas.

4

Extra exposure can increase chances.

When newborns are exposed to infections or overheating, their chances for SIDS goes up. Especially, if they have underlying issues. Also, smoking during pregnancy cuts the amount of oxygen a baby receives. Which can increase the risk of SIDS.

5

Prenatal care is key.

Keeping your doctors' appointment while pregnant is so crucial. Your visits can help detect things early. It's one of the most important steps new mothers can take before and during pregnancy.

Even though there are still unknowns about SIDS, you can still try to prevent it. Hopefully, you found this helpful. And it gave you some ideas to help with your baby.



Explicación de los puntos básicos para la prevención del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante

Octubre es el **Mes de Concientización del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (Sudden Infant Death Syndrome; SIDS)**. Deseamos ofrecerle más información sobre este síndrome y ayudar a disipar todo temor o misterio sobre él. Es cierto que no sabemos la causa exacta del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante; sin embargo, sí sabemos que hay formas en que posiblemente se puede prevenir.

Conozca los puntos básicos.

1

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante puede presentarse en bebés que de otra forma son saludables. Usualmente, este síndrome se determina como la causa del fallecimiento cuando no se encuentra otra causa. Es la razón principal de fallecimiento inesperado de bebés menores de un año de edad. Por lo general se presenta mientras el bebé duerme y es más frecuente en invierno.

2

Ciertos bebés corren mayor riesgo.

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante se presenta con más frecuencia en los niños que en las niñas. Los bebés afroamericanos y nativos americanos tienen hasta tres veces más probabilidades de padecer este síndrome. Los bebés de 2 a 4 meses de edad son los más susceptibles. La edad de la madre y el haber nacido prematuramente también aumentan el riesgo.

3

Evite los riesgos al dormir.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los bebés duerman en superficies firmes y que para dormir se acuesten únicamente boca arriba. No permita que haya almohadas suaves, juguetes, protectores de cuna ni frazadas en el área donde duerme el bebé.

4

La exposición adicional puede aumentar las probabilidades.

Cuando los bebés se exponen a infecciones o sobrecalentamiento, sus probabilidades de sufrir este síndrome aumentan.

Especialmente si tienen otros problemas de salud. Así mismo, fumar durante el embarazo disminuye la cantidad de oxígeno que el bebé recibe, lo que puede aumentar el riesgo de que se le presente el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

5

La atención prenatal es clave.

Ir a las citas médicas durante el embarazo es muy importante, pues esas visitas pueden ayudar a detectar cosas en una etapa temprana. Es uno de los pasos más importantes que las mamás pueden dar antes y durante el embarazo.

A pesar de que todavía se desconocen gran cantidad de elementos sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, aun así puede intentar prevenirlo. Esperamos que esta información le haya sido útil y que le haya brindado algunas ideas para ayudarle con su bebé.



WHOLE you

Are You and Your Heart Working Too Much?

Most of us want to perform well at our jobs. But working long hours and not taking care of yourself can cause heart health complications down the road. **Western Sky Community Care** is pleased to offer a few tips. Helping you avoid the pitfalls of working too much and improve your heart health.



Plan and prioritize

Write down ways to add healthy habits into your schedule. Do you want to eat healthier? Exercise more? How about stop checking emails after dinner? Prioritize your goals. But be realistic with yourself. Small steps can make a big difference.



Slumber smarter

You're at a higher risk for cardiovascular and coronary heart disease when you don't get enough sleep. Aim for the recommended seven to nine hours each night. Having a consistent sleep and wake time is good for your body and mind. It tells them to get into a rhythm that helps you feel rested all day long.



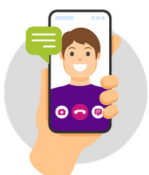
Alleviate anxiety

It's important to unwind after a long day of work. Let go of your stress. Unplug and clear your mind. Be present in the moment. Try a free yoga class or meditation with videos online. Take a hot shower or listen to music to decompress. Dedicating time to calm down from a busy day can lower your anxiety and depression. And help keep you healthy and alert.



Take some me time

It's important to plan activities you look forward to during the week. Carve out time to read a good book or cook your favorite meals. Even better, think of ideas to stay active, like running or exercising.



Connect with others

Spending time with family, hanging out with friends, or calling friends are great ways to get the health benefits of strong relationships. Make the time to enjoy connecting with friends or loved ones — even virtually — and you'll be improving your health!

WHOLE you

¿Están usted y su corazón trabajando demasiado?

La mayoría de nosotros queremos desempeñarnos bien en nuestro trabajo. Sin embargo, trabajar largas horas y no cuidarse a sí mismo o misma pueden causar complicaciones de la salud cardíaca en el futuro. En **Western Sky Community Care** nos complace ofrecerle unos cuantos consejos para ayudarle a evitar los peligros de trabajar demasiado y para que mejore su salud cardíaca.



Planee y establezca prioridades

Anote formas de añadir hábitos saludables a su horario. ¿Quiere comer más saludablemente? ¿Hacer más ejercicio? ¿Qué tal dejar de revisar su correo electrónico después de la cena? Establezca prioridades en cuanto a sus metas, pero sea realista consigo mismo o misma. Los pasos pequeños pueden marcar una gran diferencia.



Duerma más inteligente-mente

Corre más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y coronarias cuando no duerme lo suficiente. Póngase el objetivo de dormir de siete a nueve horas recomendadas todas las noches. Despertarse y dormirse a la misma hora es bueno para su cuerpo y mente. Esto le indica al organismo que adopte un ritmo, lo que le ayuda a sentirse descansado o descansada todo el día.



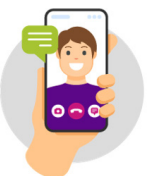
Mitigue la ansiedad

Después de un largo día en el trabajo, es importante relajarse. Deje ir a su estrés. Desconéctese y despeje la mente. Esté presente en el momento. Pruebe tomar una clase gratis de yoga o meditación con videos en línea. Dese un baño caliente o escuche música para descomprimirse. Dedicar tiempo a calmarse después de un día ajetreado puede reducir su ansiedad y depresión. También puede ayudarle a mantenerle saludable y alerta.



Tómese algo de tiempo para usted

Es importante planear las actividades que esté deseando hacer durante la semana. Encuentre tiempo para leer un buen libro o preparar sus comidas favoritas. Mejor aún, piense en ideas para mantener un buen nivel de actividad, como correr o ejercitarse.



Conéctese con otras personas

Pasar tiempo con su familia, llamar a amigos o pasar el rato con amistades son formas maravillosas de obtener los beneficios de salud que brindan las relaciones sólidas. Encuentre tiempo para disfrutar del contacto con sus amistades o seres queridos —aunque sea virtualmente— ¡y con esto estará mejorando su salud!

WHOLE
you

Some of the Value Added Services for our Members



COVERAGE THAT COVERS MORE.

It's all part of my plan.



Western Sky Community Care is committed to providing the quality healthcare you deserve.

*Centennial Care, New Mexico's Medicaid program, offers **vision benefits, dental services and transportation services** in addition to medical coverage. Western Sky Community Care is **a quality health plan in the Centennial Care program.** They offer **extra benefits** on top of your Centennial Care benefits:*

BOYS & GIRLS CLUB MEMBERSHIP

A \$30 credit for the membership fee to the local Boys & Girls Club. For children between 6 and 18 years old.

NATIVE AMERICAN TRADITIONAL HEALING BENEFIT

Money to offset costs for traditional healing that may improve health. Members are allowed up to \$250 per year.

WELLNESS & EMOTIONAL SUPPORT

Access to the MyStrength.com online program. Helps members overcome depression and anxiety. Resources include daily tips and weekly exercises.

INFANT CAR SEAT

Pregnant members will receive a car seat at no charge. Members are limited to one car seat per delivery through the community baby showers.

GED PREPARATION MATERIALS

Official GED testing practice materials upon request.

HOME MODIFICATIONS

Appropriate, non-cosmetic changes to help members remain independent and safe in their home; Increases length of time spent in the community; improves independent living skills; reduces in-home care; prevents environment related falls.

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. \$75 per household.

ELECTROCONVULSIVE THERAPY (ECT)

Treatment for psychiatric symptoms for members who meet ECT medical necessity criteria.

EYEGLOSS 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.

POST-DISCHARGE MEALS

Delivery of up to 10 meals to a member's home. Follows a hospital stay or move away from a nursing facility.

TRANSPORTATION TO PHARMACY

For members who discharge from a PH/BH inpatient setting, Skilled Nursing Facility, Institutional Nursing Facility, Inpatient Rehab and/or LTAC to get to and from the pharmacy to pick up medication. This transportation will be available up to 7 days post-discharge to ensure appropriate discharge medications are filled, and retrieved.

WHOLE you

Algunos de los servicios de valor agregado para nuestros miembros



COBERTURA QUE CUBRE MÁS.

Todo esto forma parte de mi plan.



En Western Sky Community Care estamos comprometidos a brindar la atención de la salud de calidad que se merece.

Centennial Care, el programa de Medicaid de Nuevo México, ofrece beneficios de la vista, servicios dentales y servicios de transporte además de cobertura médica. Western Sky Community Care es un plan de salud de calidad que forma parte del programa Centennial Care. Ofrece beneficios adicionales además de sus beneficios de Centennial Care:

MEMBRESÍA EN BOYS & GIRLS CLUB

Un crédito de \$30 para la cuota de membresía de Boys & Girls Club local. Para niños de entre 6 y 18 años de edad.

BENEFICIO DE SANACIÓN TRADICIONAL NATIVO AMERICANO

Dinero para compensar los costos de una sanación tradicional que pueda mejorar la salud. A los afiliados se les asigna \$250 al año.

APOYO EMOCIONAL Y PARA EL BIENESTAR

Acceso al programa en línea MyStrength.com. Ayuda a los afiliados a sobreponerse a la depresión y ansiedad. Los recursos incluyen consejos diarios y ejercicios semanales.

ASIENTO INFANTIL DE SEGURIDAD EN VEHÍCULOS

Las afiliadas embarazadas recibirán un asiento de seguridad sin costo alguno. Hay un límite de un asiento por cada afiliada por parto mediante los baby showers de la comunidad.

MATERIALES DE PREPARACIÓN PARA EL GED

Materiales de práctica para la prueba GED oficial, previa solicitud.

MODIFICACIONES AL HOGAR

Cambios apropiados no cosméticos para ayudar a los afiliados a permanecer independientes y seguros en su hogar; aumenta el tiempo que pasan en la comunidad;

mejora las habilidades para vivir independientemente; reduce la atención en el hogar; evita las caídas relacionadas con el entorno.

SUBVENCIONES DE ATENCIÓN HOLÍSTICA

Apoyan la salud integral que toma en consideración a la persona entera: su cuerpo, mente, espíritu y emociones. El personal de Western Sky Community Care, los proveedores o las personas cuidadoras pueden solicitarlas. \$75 por hogar.

TERAPIA ELECTROCONVULSIVA (ELECTROCONVULSIVE THERAPY; ECT)

Tratamiento para síntomas psiquiátricos que se ofrece a los afiliados que cumplan con los criterios de necesidad médica de ECT.

REEMPLAZO Y REPARACIÓN DE ANTEOJOS

Reparaciones menores de anteojos para los afiliados de todas las edades. Los lentes de reemplazo se cubren para afiliados de cualquier edad si se han roto o deteriorado o si cambian de graduación. Unos anteojos (marcos y lentes) cada 12 meses.

COMIDAS PARA DESPUÉS DEL ALTA

Entrega de hasta 10 comidas al hogar del afiliado o afiliada después de una hospitalización o mudanza de un centro de enfermería.

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 áł'íigo nitsaago ak'e'eshchíigo da dóó há ata' hane'go da éi doodago t'áá ha'át'ihída Diné k'ehjí bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shíká a'doowoł nínízingo hódahgo béesh bee hane'í biká'íji' hodiílnih.

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 والإعانات 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 accessori, testo in caratteri grandi, traduzione orale e altri formati alternativi. Per ottenerli, chiamare il numero di telefono riportato sopra.

Русский язык (Russian): Услуги по переводу, вспомогательные средства и услуги, материалы, напечатанные более крупным шрифтом, услуги устного перевода, а также материалы в других, альтернативных, форматах предоставляются Вам совершенно бесплатно. Чтобы получить их, позвоните по указанному выше номеру телефона.

हिन्दी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं, सहायक उपकरण और सेवाएं, बड़ी फॉन्ट्स, मौखिक अनुवाद और अन्य वैकल्पिक प्रारूप आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। इन्हें प्राप्त करने के लिए, कृपया उपरोक्त नंबर पर कॉल करें।

فارسی (Persian): خدمات ترجمه، حمایت های و خدمات کمکی؛ خط درشت تر و ترجمه شفاهی و سایر انواع دیگر خدمات به صورت رایگان در اختیار شما قرار می گیرند. برای دست یابی به این خدمات، لطفاً با شماره تلفن بالا تماس بگیرید.

ไทย (Thai): บริการความช่วยเหลือด้านภาษา อุปกรณ์และบริการเสริม แบบอักษรขนาดใหญ่ขึ้น การแปลด้วยปากเปล่า รวมทั้งรูปแบบทางเลือกอื่น ๆ มีให้คุณใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หากต้องการใช้บริการนี้ กรุณาโทรศัพท์ติดต่อที่หมายเลขข้างต้น

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>.