

WESTERN SKY COMMUNITY CARE

8801 Horizon Boulevard NE

Suite 450

Albuquerque, NM 87113

1-844-543-8996

westernskycommunitycare.com

©2024 Western Sky Community Care. All rights reserved. Such services are funded in part with the State of New Mexico.



WHOLE
you



2024 Spring Bulletin



WHOLE you



Welcome!

As we begin this new year, I'm excited to bring you a new 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 your year is starting off well. What are your goals for this year? This issue has some tips for setting goals and reaching them. To help, we'll explore ways to eat healthy, discuss heart disease and tips to quit smoking. We'll also look at different ways to get help when you're sick.

I also want to pass along an important reminder about your Medicaid redetermination. It's the eligibility process you must go through to keep your Centennial Care 2.0 coverage. You may get a notice from the state about the steps you need to take to renew your coverage. Please visit <https://renew.hsd.nm.gov/> to see what steps you need to take to confirm your eligibility. If not, our <https://ambetter.westernskycommunitycare.com> plans may be an option.

I really hope you enjoy this year's first newsletter and that it helps you take care of the whole you.

¡Bienvenidos!

*A medida que comenzamos este nuevo año, me complace traerle una nueva edición de **Whole You**, un boletín de Western Sky Community Care.*

Soy Jean Wilms, Presidenta y CEO de Western Sky Community Care, y espero que su año comience de la mejor manera. ¿Cuáles son sus objetivos para este año? Esta edición tiene algunos consejos para establecer objetivos y alcanzarlos. A modo de ayuda, exploraremos maneras de comer sano este invierno, hablaremos sobre las enfermedades del corazón y daremos consejos para dejar de fumar. También veremos diferentes maneras de obtener ayuda cuando está enfermo.

También quiero transmitir un recordatorio importante sobre su redeterminación de Medicaid. Es el proceso de elegibilidad que debe seguir para mantener su cobertura de Centennial Care 2.0. Usted puede recibir un aviso del estado sobre los pasos que debe tomar para renovar su cobertura. (Es posible que no tenga que hacer nada). También puede visitar <https://renew.hsd.nm.gov/> para ver qué pasos debe seguir para confirmar su elegibilidad. Si ya no califica, nuestros planes de <https://ambetter.westernskycommunitycare.com> pueden ser una opción.

Espero que disfrute del primer boletín de este año y que le ayude a cuidarse de manera integral.

NOTICE OF PRIVACY PRACTICES

Western Sky Community Care keeps your information private. We only share your records with people who need them. This could be for treatment or for payment reasons. Our Notice of Privacy Practices explains how we use our member's personal information. If you want a copy, call Member Services at 1-844-543-8996 (TTY: 711) and ask for our Notice of Privacy Practices. You can also see it on our website by scrolling to the bottom of the home page <https://www.westernskycommunitycare.com/> and clicking "Notice of Privacy Practices."

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/smartscreen/main.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 <https://www.hhs.gov/ocr/>

AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD

En Western Sky Community Care mantenemos privada su información. Sólo compartimos sus registros con las personas que los necesitan. Esto puede ser para el tratamiento o por razones de pago. Nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad explica la forma en que usamos la información personal de nuestros afiliados. Si desea obtener una copia, llame a Servicios para los Afiliados a 1-844-543-8996 (TTY: 711) y solicite el Aviso de Prácticas de Privacidad. También puede consultarlo en nuestro sitio de Internet desplazándose hasta la parte inferior de la página de inicio <https://www.westernskycommunitycare.com/> y haciendo clic en "Aviso de Prácticas de Privacidad."

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/smartscreen/main.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 <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>

Important: Keep Your Coverage!

Annual Medicaid renewal:

It's happening now, and for Medicaid members, that means redetermination — in other words, the process you need to go through to confirm your eligibility. These steps are different in different states, but no matter where you live, once a year, your state will need to make sure that you're still eligible for coverage.

HERE ARE THREE IMPORTANT THINGS TO KNOW:

- 1** On or before your Medicaid anniversary, you may receive a letter from the New Mexico Department of Health. This letter will explain how to verify that you are still eligible, or, if you have been auto-renewed, it may tell you that no action is needed.
- 2** If you are eligible for Medicaid, you can keep your Western Sky Community Care coverage or choose another plan. If you are no longer eligible for Medicaid, you can check out our Medicare and Marketplace choices by visiting <https://wellcare.westernskycommunitycare.com/> for Medicare or <https://ambetter.westernskycommunitycare.com/> for marketplace.
- 3** If you don't get a letter or you don't know your anniversary date, you can confirm your eligibility with the state of New Mexico online. Go to <https://www.yes.state.nm.us/yesnm/home/index>. You can also confirm eligibility by calling Human Services Department at 1-800-283-4465.



HAVE YOU MOVED OR CHANGED YOUR PHONE NUMBER?

Make sure your state has your current contact information. You can do that by visiting <https://renew.hsd.nm.gov/>. If you have questions or need help with the process to keep your Medicaid coverage, contact <https://www.westernskycommunitycare.com>

Importante: ¡Mantenga su cobertura!

Renovación anual de Medicaid:

Está sucediendo ahora, y para los miembros de Medicaid, eso significa redeterminación, es decir, el proceso que debe seguir para confirmar su elegibilidad. Estos pasos son diferentes en los diferentes estados, pero no importa dónde viva, una vez al año, su estado necesitará asegurarse de que todavía es elegible para la cobertura.



A CONTINUACIÓN, SE INDICAN TRES ASPECTOS IMPORTANTES QUE DEBE SABER:

- 1** Usted puede recibir una carta de New Mexico Department of Health antes de su aniversario de Medicaid. Esta carta le explicará cómo verificar si todavía es elegible. O bien, si se le ha renovado automáticamente, es posible que le indique que no es necesario realizar ninguna acción.
- 2** Si usted es elegible para Medicaid, puede mantener su cobertura de Western Sky Community Care o elegir otro plan. Si ya no es elegible para Medicaid, puede consultar nuestras opciones de Medicare y del Mercado de Seguros visitando <https://wellcare.westernskycommunitycare.com/> para Medicare o <https://ambetter.westernskycommunitycare.com/> para el Mercado de Seguros.
- 3** Si no recibe una carta o no sabe la fecha de su aniversario, puede confirmar su elegibilidad con New Mexico en línea. Vaya a <https://www.yes.state.nm.us/yesnm/home/index>. También puede confirmar su elegibilidad llamando al Human Services Department al 1-800-283-4465.

¿SE HA MUDADO O HA CAMBIADO SU NÚMERO DE TELÉFONO?

Asegúrese de que su estado tiene su información de contacto actual. Puede hacerlo visitando <https://renew.hsd.nm.gov/>. Y si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con el proceso para mantener su cobertura de Medicaid, comuníquese con <https://www.westernskycommunitycare.com>

Got Goals?

For many of us, the start of a new year is a time to set new goals.

What are yours? Here are some tips to help you set and keep objectives for the new year.

1 START WITH YOUR “WHY.”

Is your goal to lose weight? Eat healthier? Exercise more? Whatever goal you set, think about why it matters to you. Maybe it's to have more energy, be there for your kids and grandkids, or just feel better. Keep that reason in your mind as you work toward your goal.

2 KEEP IT REAL.

It's great to dream big, but big changes can take time. So, if you have a big goal, break it up into smaller mini-goals. This will help you stay on track and not give up.

3 CELEBRATE SUCCESS.

Think about healthy ways to celebrate your progress. Maybe you treat yourself to a stroll through your local library, download a new workout playlist, take a selfie to track your progress or arrange a winter walk with friends.

4 KEEP THINGS POSITIVE.

If your goal is to lose weight and you have the willpower to stop eating sweets completely, good for you. For many of us, that's hard. Instead of no sweets at all, try giving yourself one bite of dessert then switching to fruit.

5 REMEMBER THE WATER.

Water is an important part of many health goals. Try drinking a 12-ounce glass of water before and after every meal. You'll feel fuller longer — and it's good for your brain and kidneys too.

6 STAY OPEN TO CHANGE.

Life isn't perfect. We'll always have things that get in the way of our goals. Don't give up or be upset if you need to change things up. Making progress however you can is a win.

7 SPEAK UP AND TEAM UP.

Share your goals with people who care about you, or team up with friends or a group who shares the same goals. Having other people who know what you're working toward will help you stay motivated.



¿Tiene objetivos?

Para muchos de nosotros, el comienzo de un nuevo año es un momento para establecer nuevos objetivos.

¿Cuáles son los suyos? Aquí tiene algunos consejos que lo ayudarán a establecer y mantener objetivos para el nuevo año.



1

COMIENCE CON EL “¿POR QUÉ?”.

¿Su meta es bajar de peso? ¿Comer más sano? ¿Hacer más ejercicio? Sea cual sea el objetivo que establezca, piense en por qué es importante para usted. Tal vez sea para tener más energía, estar presente para sus hijos y nietos, o simplemente para sentirse mejor. Mantenga esa idea en su mente mientras trabaja en su objetivo.

2

SEA REALISTA.

Es genial soñar a lo grande. Pero los grandes cambios pueden llevar tiempo. Así que, si tiene un gran objetivo, divídalo en pequeños miniobjetivos. Esto lo ayudará a mantenerse en el buen camino y no rendirse.

3

CELEBRE LOS ÉXITOS.

Piense en formas saludables de celebrar su progreso. Puede darse el gusto de dar un paseo por la biblioteca local, descargar una nueva lista de reproducción para hacer ejercicio, tomarse una foto para hacer un seguimiento del progreso u organizar un paseo invernal con sus amigos.

4

MANTENGA UN AMBIENTE POSITIVO.

Si su objetivo es bajar de peso y tiene la fuerza de voluntad para dejar de comer dulces por completo, felicítase. Para muchos de nosotros es difícil. Así que, en lugar de no comer ningún dulce, pruebe comer un bocado de algún postre y, luego, cambie a una fruta.

5

RECUERDE TOMAR AGUA

El agua es una parte importante de muchos objetivos de salud. Trate de beber un vaso de agua de 12 onzas antes y después de cada comida. Se sentirá más lleno durante más tiempo, y también es bueno para el cerebro y los riñones.

6

MANTÉNGASE ABIERTO AL CAMBIO.

La vida no es perfecta. Siempre habrá obstáculos en el camino hacia lograr nuestros objetivos. No se rinda ni se enfade si necesita cambiar cosas. Progresar de cualquier manera ya es una victoria.

7

EXPRESÉSE Y FORME UN EQUIPO.

Comparta sus objetivos con las personas que se preocupan por usted. O bien, forme un equipo con amigos o un grupo que comparta los mismos objetivos. Tener a otras personas que sepan en lo que está trabajando lo ayudará a mantenerse motivado.

Eat Right This Winter

When the weather gets cold, we get hungry. Studies show we eat more during fall and winter than during other months. People want “comfort food,” which tends to be high in calories and fat. At the same time, bad weather can make it harder to get outside and stay active. What can you do to eat healthy this winter? Here are some tips to eat better while satisfying some of those winter cravings:

- ▶ **Tea up.** A steaming cup of tea or even hot water can provide satisfying warmth and comfort and make you feel full.
- ▶ **Fill the soup pot.** Use those vegetables at the bottom of your crisper drawer. Toss them in a soup pot with greens, lentils, beans, whole grains and even some lean protein. Add healthy clear vegetable or meat broth (avoid cream) for a satisfying meal that you can enjoy for days.
- ▶ **Peel some sunshine.** In the winter, it can be hard to find some fresh fruits. But you’ll almost always be able to find oranges. Pick up some for a healthy snack — or put them into a salad with winter greens like Swiss chard, collard greens or kale.
- ▶ **Eat your broccoli.** Maybe as a kid you weren’t a fan of broccoli, cauliflower or Brussels sprouts. It’s time to give these winter treasures another chance. Try tossing them with a bit of olive oil, salt and pepper and browning them in the oven — delicious!
- ▶ **Smile with salmon.** Darker winter days and bad weather can make it hard to stay in a good mood. It turns out, salmon has vitamin D and omega-3 fatty acids, which are great health and mood boosters.
- ▶ **Make a smart swap.** Many of us crave fatty foods in winter. If that’s you, you can add a healthy twist and still satisfy your craving. For instance, instead of regular mac and cheese, use whole-grain pasta and add some veggies and a lean protein, like chicken.
- ▶ **Sweeten the deal.** Dessert, anyone? Choose a square of dark chocolate. In small amounts, it can reduce your risk for heart disease. That’s a win for your taste buds and for your heart!



Coma bien este invierno

Cuando hace frío, nos da más hambre. Los estudios muestran que comemos más durante el otoño e invierno que durante otros meses. Queremos “comida reconfortante”, que tiende a tener más cantidad de calorías y grasas. Además, el mal tiempo puede hacer que sea más difícil salir y mantenerse activo. ¿Qué se puede hacer para comer sano este invierno? A continuación, se presentan algunos consejos para comer mejor mientras satisface algunos de esos antojos de invierno:

- ▶ **Té.** Una taza de té humeante o incluso agua caliente puede proporcionar una sensación de calidez y comodidad satisfactorias, y hacer que se sienta lleno.
- ▶ **Llene la olla para sopas.** Utilice esas verduras del fondo del cajón del refrigerador. Mézclelas en una olla con lentejas, frijoles, granos integrales e incluso con un poco de proteína magra. Agregue un caldo saludable de verduras o carne (evite la crema) para una comida satisfactoria que pueda disfrutar durante días.
- ▶ **Pele algunas frutas.** En invierno, puede ser difícil encontrar algunas frutas frescas. Pero casi siempre podrá encontrar naranjas. Consiga algunas para disfrutar de un bocadillo saludable, o póngalas en una ensalada con verduras de invierno como acelga, col forrajera o col rizada.
- ▶ **Coma su brócoli.** Tal vez de niño no era fanático del brócoli, la coliflor o las coles de Bruselas. Es hora de dar otra oportunidad a estos tesoros de invierno. Pruébelos con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, y dórelos en el horno. ¡Son deliciosos!
- ▶ **Sonría con el salmón.** Los días de invierno más oscuros y el mal tiempo pueden hacer que sea difícil permanecer de buen humor. El salmón tiene vitamina D y ácidos grasos omega-3, que son excelentes potenciadores de la salud y del estado de ánimo.
- ▶ **Haga un cambio inteligente.** Muchos de nosotros tenemos antojos de alimentos de alto contenido de grasas en invierno. Si este es su caso, puede agregar un toque saludable y aun así satisfacer sus antojos. Por ejemplo, en lugar de macarrones con queso normales, utilice pasta integral y agregue algunas verduras y una proteína magra, como el pollo.
- ▶ **Endulce la vida.** ¿Alguien quiere postre? Elija un cuadrado de chocolate negro. En pequeñas cantidades, puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. ¡Una victoria para las papilas gustativas y el corazón!



Need Care? Who Do You Call?

Let's say you have a terrible earache or a bad cold. Who should you call?

Your primary care provider (PCP) is a great choice. This doctor will help you if you have a cold, earache, sore throat or rash. Your PCP can also help you with injuries like a sprain, minor cut, or burn. Your PCP is also a good choice if you have stress or anxiety.

What if you have quick questions about medicines or your health? Many of us might not think of our local pharmacist. We should. Your pharmacist is there to provide good advice at no cost to you, helping you manage your prescriptions and health.

ASK YOUR LOCAL PHARMACIST ABOUT:

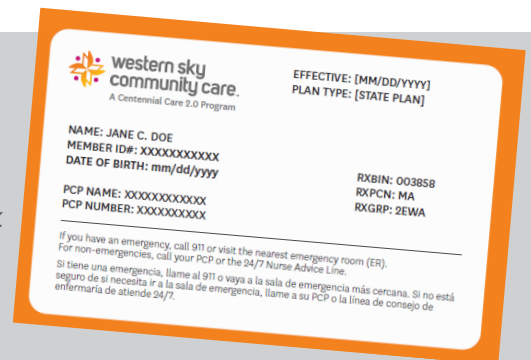
- ◆ Your prescriptions or over-the-counter medicines
- ◆ Side effects from medicines and how to handle them
- ◆ Medication refills
- ◆ How your medicine works
- ◆ Which medicines are safe to use with each other
- ◆ How to stay on track using your medicines
- ◆ Over-the-counter medicines when you have a cold or the flu, a headache, or a sore throat
- ◆ Questions about vaccinations
- ◆ How to use blood pressure monitors, inhalers or glucose monitors



You can find a PCP or pharmacy near you at www.westernskycommunitycare.com/members/medicaid/find-a-provider.html. If you're not sure where to go for the care you need, call our 24/7 nurse advice line — they can help you. Call 1-844-543-8996 (TTY:711) and press 5.

NEW IDENTIFICATION CARD

Western Sky Community Care uses a pharmacy benefit management company to help us provide you access to pharmacies and prescriptions. Effective January 1, 2024 we are changing this company from CVS Caremark to Express Scripts. Your new ID card was sent to you in the mail and you should have received it before January 1, 2024.



WHAT SHOULD YOU DO NOW?:

Keep using your current ID card until December 31, 2023. Do not begin using your new card until active on January 1, 2024.

WHAT YOU SHOULD DO ON JANUARY 1, 2024:

Start using your new card on this date. You will need the new card to get your prescription drugs.

If you have any questions about this, please call Western Sky Community Care Member Services line at 1-844-543-8996.

¿Necesita atención? ¿A quién llama?

Digamos que tiene un dolor de oído terrible o un resfriado fuerte. ¿A quién debe llamar?

Su proveedor de cuidado primario (PCP) es una gran opción. Este médico lo ayudará si tiene un resfriado, dolor de oído, dolor de garganta o una erupción. Su PCP también puede ayudarlo con lesiones como un esguince, un corte leve o una quemadura. Su PCP también es una buena opción si usted tiene estrés o ansiedad.

Pero ¿qué pasa si tiene preguntas rápidas sobre los medicamentos o su salud? Muchos de nosotros no pensamos en nuestro farmacéutico local. Pero deberíamos. Su farmacéutico está allí para darle buenos consejos sin costo para usted, y ayudarlo a controlar sus recetas y su salud.

PREGUNTE A SU FARMACÉUTICO LOCAL ACERCA DE:

- ◆ Sus recetas o medicamentos de venta libre
- ◆ Efectos secundarios de los medicamentos y cómo manejarlos
- ◆ Resurtido de medicamentos
- ◆ Cómo funciona su medicamento
- ◆ Qué medicamentos son seguros para usarse en combinación
- ◆ Cómo mantenerse al día con la administración de sus medicamentos
- ◆ Medicamentos de venta libre cuando tiene un resfriado o la gripe, dolor de cabeza o dolor de garganta
- ◆ Preguntas sobre las vacunas
- ◆ Cómo usar monitores de presión arterial, inhaladores o monitores de control de glucosa

Puede encontrar un PCP o una farmacia cerca de usted en www.westernskycommunitycare.com/members/medicaid/find-a-provider.html. Si no está seguro a dónde acudir para acceder a la atención que necesita, llame a nuestra línea de asesoramiento de enfermería, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para que puedan ayudarlo. Llame al 1-844-543-8996 (TTY: 711) y presiona 5.

NUEVA TARJETA DE IDENTIFICACIÓN

En Western Sky Community Care usamos una compañía administradora de beneficios de farmacia que nos ayuda a brindarle acceso a las farmacias y los medicamentos de venta con receta. A partir del 1 de enero de 2024 esta compañía cambiará de CVS Caremark a Express Scripts. Su nueva tarjeta de identificación (ID, por sus siglas en inglés) le será enviada por correo y la recibirá antes del 1 de enero de 2024.

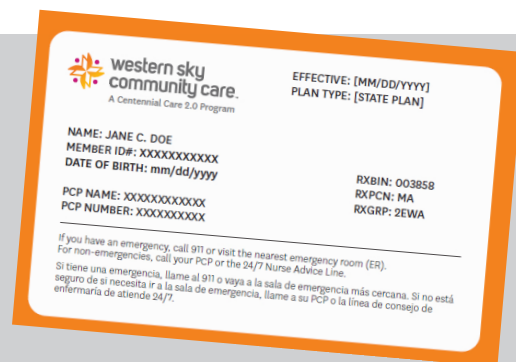
¿QUÉ DEBE HACER AHORA?:

Siga usando su tarjeta de identificación actual hasta el 31 de diciembre de 2023. No empiece a usar su nueva tarjeta hasta que esté activa a partir del 1 de enero de 2024.

LO QUE DEBE HACER EL 1 DE ENERO DE 2024:

Comience a usar su nueva tarjeta en esta fecha. Necesitará la nueva tarjeta para obtener sus medicamentos recetados.

Si tiene cualquier pregunta sobre esto, por favor llame a la línea de servicio a los afiliados de Western Sky Community Care al 1-844-543-8996.



Here's To The Quitters

Salud por quienes dejan de fumar



Anyone who has tried to stop smoking knows it's not easy. Smoking becomes a part of our everyday life. Quitting is one of the best things you can do for your health, for your budget, and for everybody around you.

Quit for your life. It's the single most important thing you can do for the length and quality of your life. The minute you quit, your body benefits.

Quit for the money. Smoking costs you, and the price is going up. A pack-a-day habit will cost most smokers almost \$2,000 a year and sometimes more.

Quit for your loved ones. Cigarette smoke hurts everyone who smells it. There is no safe level of secondhand smoke. Kids who live with smokers get more colds and infections. Even in small amounts, cigarette smoke increases risk for coronary heart disease, stroke, and lung cancer.

Before you quit:

- Get rid of all your cigarettes, lighters and matches.
- Make a list of ways to distract yourself when you have cravings.
- If you get texts, emails or mailings from tobacco companies, opt out now.
- Tell people you are quitting. Ask them for support. If they smoke, ask them not to smoke around you.
- Have a friend or someone you can call for support when you have cravings.

Once you quit:

- Avoid places where you will be tempted to smoke.
- Keep things like straws, pencils and cinnamon sticks handy for times when you'd normally smoke.
- Avoid stores and other places that sell cigarettes.

When you have cravings:

- Pull out your list of ways to distract yourself.
- Talk with your doctor about medicine to help you quit or a higher dose if you need it.

Cualquier persona que haya intentado dejar de fumar sabe que no es fácil. Fumar se vuelve una parte de nuestra vida diaria. Dejarlo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud, por su bolsillo y por todas las personas que lo rodean.

Deje de fumar por su vida. Es lo más importante que puede hacer para mejorar la calidad de vida y su duración. Su cuerpo se beneficia en el mismo instante en que lo deja.

Deje de fumar por el dinero. Fumar cuesta dinero. Y el precio está subiendo. A la mayoría de los fumadores, el hábito de comprar un paquete al día implica un costo de casi \$2,000 al año y, a veces, más.

Deje de fumar por sus seres queridos. El humo del cigarrillo le hace daño a todas las personas que lo huelen. No existe un nivel de seguridad para el humo de segunda mano. Los niños que viven con fumadores contraen más resfriados e infecciones. Incluso en pequeñas cantidades, el humo del cigarrillo aumenta el riesgo de padecer una enfermedad coronaria, un accidente cerebrovascular y cáncer pulmonar.

Antes de dejarlo:

- Deshágase de todos los cigarrillos, los encendedores y las cerillas que tenga.
- Haga una lista con formas de distraerse cuando tenga antojos.
- Si recibe mensajes de texto, correos electrónicos o correos postales de empresas tabacaleras, cancele su suscripción ahora.
- Dígale a la gente que va a dejar de fumar. Pídales su apoyo. Si fuman, pídale que no lo hagan a su alrededor.
- Tenga un amigo o alguien a quien pueda llamar para obtener apoyo cuando tenga antojos.

Después de dejarlo:

- Evite los lugares donde se sienta tentado de fumar.
- Tenga a mano cosas como pajitas, lápices y palitos de canela en los momentos en que normalmente fuma.
- Evite las tiendas y otros lugares que vendan cigarrillos.

Cuando tenga antojos:

- Saque su lista con las formas de distraerse.
- Hable con su médico acerca de los medicamentos que le puedan ayudar a dejar de fumar o solicite una dosis más alta si lo necesita.

Sources: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/tips-for-quit/index.html>, <https://www.lung.org/quit-smoking/i-want-to-quit/how-to-quit-smoking>, https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/index.htm, <https://www.cdc.gov/tobacco/secondhand-smoke/health.html>

It's a New Year and a new day for making changes for your health!

Is your 2024 New Year's Resolution to quit smoking?
Let Western Sky Community Care help!

Did you know?

Western Sky Community Care offers a no-cost Health Coaching program to help our members with quitting smoking and tobacco. The program is designed to help our members reduce the risk of tobacco-related health conditions by helping them quit tobacco products.

What does the program offer:

- Telephone coaching with certified specialist with training to help you quit tobacco.
- Individualized plans to help you quit tobacco by identifying tobacco cues, coping strategies, and risk factors.
- Education provided is backed by science and healthcare experts.

We understand change is not easy, but we want to support you every step of the way. If you are interested in enrolling in our no-cost health coaching program, give us a call to enroll at: **1-833-706-2880**.

CÓMO DEJAR DE CONSUMIR TABACO

¡Es un Año Nuevo y un nuevo día para hacer cambios a favor de su salud!

¿Su propósito de Año Nuevo para el 2024 es dejar de fumar?
¡Permítanos que en Western Sky Community Care le ayudemos!

¿Sabía que?

En Western Sky Community Care ofrecemos un programa gratuito de Entrenamiento de Salud para ayudar a nuestros afiliados a dejar de fumar y de consumir tabaco. El programa está diseñado para ayudar a nuestros afiliados a reducir el riesgo de tener padecimientos relacionados con el tabaco ayudándoles a abandonar el consumo de productos de tabaco.

El programa ofrece:

- Asesoramiento telefónico con especialistas certificados capacitados para ayudarle a abandonar el tabaco.
- Planes individualizados para ayudarle a abandonar el tabaco identificando las pistas o los disparadores del consumo de tabaco, las estrategias para lidiar con él y los factores de riesgo.
- Educación respaldada por la ciencia y por expertos en atención de la salud.

Entendemos que cambiar no es fácil, pero queremos apoyarle en cada paso del camino. Si tiene interés en inscribirse en nuestro programa gratuito de Entrenamiento de Salud, llámenos al: **1-833-706-2880** para inscribirse.

<https://www.westernskycommunitycare.com/>



Have you noticed? Hearts are everywhere.

Sure, it may be all about Valentine's Day, but February is also heart disease awareness month. Either way, it's a great time to think about taking care of your heart. Here are five ways to take care of that most important organ that faithfully keeps you going day after day.

1. Eat for your heart. For breakfast, cook plain oatmeal — not the instant packets — and add strawberries and bananas as toppings. For lunch, try a salad made from kidney beans, chickpeas and black beans — and enjoy some avocado on the side. For dinner, choose salmon, trout or tuna. If you want a snack, opt for berries, walnuts, almonds or pistachios.

2. Work it out. Exercise for 20 to 30 minutes every day. It can be an exercise class or a simple brisk walk or home exercise routine. Add to this by keeping your body moving whenever you can. That can mean housework, like mopping or scrubbing, or an active game of tag or catch with pets, kids or grandkids.

3. Take a stand. Our lifestyles involve a lot of sitting. Too much sitting. When you move, it gets your blood flowing and helps your heart. So, even if your workday involves a chair and desk, get up and move for a few minutes every hour. Schedule time throughout the day for short “walk breaks.”

4. Breathe. Chill. Repeat. None of us like stress. Your heart doesn't either. Stress raises cholesterol and blood pressure, and both of these things are bad for your heart. Sometimes, we cope with stress with fatty foods or other unhealthy habits. For a better option to reduce stress, try making a list, exercising, meditation or yoga. Find healthy ways to stay calm and protect your heart.

5. Stop smoking. Smoking reduces your blood flow and causes high blood pressure, making your heart work harder. It's never too late to quit. In fact, just one year of not smoking reduces your chance of heart disease and stroke by half.

MAKE A MENTAL NOTE — Every time you see those decorative hearts this season, let them remind you to take care of your very own precious heart.

¿Lo ha notado? Los corazones están por todas partes.

Claro, puede que todo sea por el Día de San Valentín; sin embargo, febrero también es el Mes Estadounidense del Corazón. De cualquier manera, es un buen momento para reflexionar sobre el cuidado del corazón. A continuación, se enumeran 5 maneras de cuidar el órgano más importante que le permite fielmente seguir adelante día tras día.

1. Coma con el corazón en mente. Para el desayuno, cocine avena natural, no la que viene en los paquetes instantáneos, y añada fresas y plátanos para combinar. Para el almuerzo, pruebe hacerse una ensalada de frijoles rojos, garbanzos y frijoles negros con un poco de aguacate como acompañamiento. Para la cena, elija salmón, trucha o atún. Si quiere un bocadillo, opte por bayas, nueces, almendras o pistachos.

2. Ejercítelo. Haga ejercicio por un periodo de entre 20 y 30 minutos al día. Puede ser mediante una clase de ejercicio, una caminata rápida o una rutina de ejercicio en el hogar. Súmele a esto el mantener su cuerpo en movimiento siempre que pueda, ya sea con tareas domésticas, como trapear o fregar, o con un juego activo de pillarse o atraparse con las mascotas, niños o nietos.

3. Levántese. Nuestro estilo de vida implica pasar mucho tiempo sentado. Demasiado tiempo. Sin embargo, cuando se mueve, la sangre fluye y ayuda al corazón. Por lo tanto, incluso si su jornada laboral gira alrededor de una silla y un escritorio, levántese y muévase durante unos minutos cada hora. Programe descansos a lo largo del día para dar “caminatas” breves.

4. Respire. Relájese. Repítalo. A nadie le gusta el estrés. Esto incluye al corazón. El estrés aumenta el colesterol y la presión arterial; ambas cosas son malas para el corazón. A veces, nuestra forma de afrontar el estrés es comiendo alimentos grasos u otros hábitos poco saludables. Una mejor manera de reducir el estrés es intentar hacer una lista, hacer ejercicio, meditar o hacer yoga. Encuentre formas saludables de mantener la calma y proteger al corazón.

5. Deje de fumar. Fumar reduce el flujo sanguíneo y provoca una presión arterial alta, lo que hace que el corazón tenga que trabajar más duro. Jamás es demasiado tarde para dejar de hacerlo. De hecho, dejar de fumar por solo un año ya reduce a la mitad la probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. En el siguiente artículo, encontrará más información sobre cómo dejar de fumar y proteger el corazón.

TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE — Cada vez que vea esos corazones decorativos durante esta temporada, recuerde que debe cuidar de su preciado corazón.



western sky
community care.

Western Sky Community Care Telehealth— anytime, anywhere medical advice!

Telehealth is your convenient, 24-hour access to in-network healthcare providers for non-emergency medical issues. Get medical advice, a diagnosis or a prescription by video.

Use Telehealth when you're at home, in the office or even on vacation. It's available when you need it, or make an appointment for a time that works with your schedule.

Get medical help for illnesses such as:



Colds, flu
& fevers



Rash, skin
conditions



Sinuses,
allergies



Ear
infections



Respiratory
infections



Behavioral
health

Set up and activate your Telehealth account,
so it's ready when you need it.

Visit teladoc.com/nm-wscc.

Be on the lookout for your welcome packet from Teladoc!

Such services are funded in part with the State of New Mexico. © 2019 Western Sky Community Care. All Rights Reserved.



western sky
community care.

Telesalud de Western Sky Community Care—

¡consejo médico en cualquier momento y en cualquier lugar!

Telesalud es su conveniente acceso las 24 horas del día a proveedores de atención de la salud pertenecientes a la red para asuntos de salud que no son emergencias. Obtenga consejo médico, un diagnóstico o una receta por video.

Use los servicios de Telesalud cuando esté en casa, en la oficina o hasta de vacaciones. Están disponibles cuando los necesite o puede hacer una cita cuando sea más conveniente según su horario.

Obtenga ayuda médica para enfermedades como:



Resfriados, gripe
y fiebre



Erupción, afección
de la piel



Senos paranasales,
alergias



Infecciones
de oído



Infecciones de
las vías
respiratorias



Salud
conductual

Establezca y active su cuenta de Telesalud, para que
esté lista cuando la necesite.

Visite teladoc.com/nm-wscc.

¡Esté pendiente de la llegada de su Paquete de Bienvenida de Teladoc!

Dichos servicios son financiados parcialmente con el Estado de Nuevo México. © 2019 Western Sky Community Care. Todos los derechos reservados.

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'íjigo nitsaago ak'e'eshchíjigo da dóo 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'íjì' 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 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