



WHOLE you

2022 Winter Bulletin

WESTERN SKY COMMUNITY CARE

5300 Homestead Rd. NE
Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996

westernskycommunitycare.com



WHOLE you



Welcome!

The holiday season is here, and with it we have another edition of *Whole You*, a newsletter from Western Sky Community Care.

I'm Jean Wilms, Western Sky Community Care President and CEO, and I hope this newsletter finds you well. This issue has plenty of great information to help you wrap up 2022 on a good note.

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 <by date if known> to renew your coverage. Please visit <https://www.new-mexico-healthplans.com> to see if you still qualify for Medicaid. If you no longer qualify, don't worry — our www.ambetterhealth.com plans could be an option.

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

¡Bienvenidos!

*Ya ha llegado la temporada de fiestas, y con ella una nueva edición de *Whole You*, un boletín informativo de Western Sky Community Care.*

Me llamo Jean Wilms, Western Sky Community Care President and CEO, y espero que se encuentre bien al recibo de la presente. Este número tiene mucha información para ayudarle a que termine 2022 en una nota positiva.

No se olvide de la redeterminación de su Medicaid . El proceso de elegibilidad que debe realizar para retener su cobertura de Centennial Care. Tendrá que tomar medidas antes del <by date if known> para renovar su cobertura. Visite <https://www.new-mexico-healthplans.com> para ver si sigue cumpliendo los requisitos para recibir Medicaid. Si ya no cumple los requisitos, no se preocupe, nuestros planes del www.ambetterhealth.com pueden ser una opción.

Espero que disfrute de este número y que le ayude a cuidarse mejor en cuerpo y mente.

Benefits of Breastfeeding

Breastfeeding is recommended by doctors as the best way to give a baby its nutrition. Not only does it promote a bond between mother and child, but it also has health benefits for both. For National Breastfeeding Month, here are some reasons to breastfeed your baby.

- **Prevent Illness:** A mother's milk contains antibodies. Through feeding, the mother shares her antibodies with the baby. These can help babies develop a strong immune system and protect them from illnesses. It has also been shown that breastfed babies are safer from asthma, obesity, Type 1 diabetes, and sudden infant death syndrome.
- **Lower Risk for Mom:** Breastfeeding doesn't just help the baby with illnesses. Women who breastfeed their children can reduce their risk of breast and ovarian cancer, Type 2 diabetes, and high blood pressure. It has also been shown to help with postpartum depression.
- **Cost-Effective:** A great benefit of breastfeeding is the cost. Compared to formula, breastfeeding costs you nothing. Getting the right formulas and bottles can be expensive. So breastfeeding is not only a health benefit; it is a cost benefit, too.
- **No Waiting:** No matter where you go, your baby does not have to wait to be fed. With breastfeeding, you do not have to worry about mixing formulas or preparing bottles. Breastfeeding can also be a source of comfort for the baby when traveling when their normal routine has been disrupted.
- **Best Nutrition:** Breast milk is the best way for babies to get their nutrition. As the baby grows, the mother's milk will change to her baby's needs as they grow. Breastfed babies are also less likely to become obese.



Get the support you need with our **Start Smart for your Baby®** program. *If you're an expecting parent, you can get baby essentials such as diapers, a car seat, and more.*

Los Beneficios de Amamantar

Los médicos recomiendan la lactancia como la mejor forma de brindar nutrición a su bebé. No sólo promueve un lazo entre la madre y el hijo o hija, sino que también ofrece beneficios de salud para ambos. Con motivo del Mes Nacional de la Lactancia, le brindamos algunas razones para amamantar a su bebé.

- **Prevenir enfermedades:** La leche materna contiene anticuerpos. Al amamantar al bebé, la madre se los comparte. Éstos pueden ayudar a su bebé a desarrollar un sistema inmunológico fuerte y protegerlo de enfermedades. También se ha demostrado que los bebés alimentados con leche materna tienen mayor protección contra asma, obesidad, diabetes tipo 1 y el síndrome de muerte repentina en bebés.
- **Menor riesgo para la mamá:** La leche materna no solamente ayuda al bebé con las enfermedades. Las mujeres que amamantan a sus hijos también pueden reducir su riesgo de padecer cáncer de mama y ovario, diabetes tipo 2 y alta presión arterial. Asimismo, se ha demostrado que amamantar puede ayudar con la depresión posparto.
- **Eficacia en cuanto a costos:** Un maravilloso beneficio de amamantar es el costo. En comparación con la fórmula, amamantar no cuesta nada. Dar con las fórmulas y biberones correctos puede resultar caro. De manera que, amamantar no sólo es beneficioso para la salud, sino que también es un beneficio en cuanto a costos.
- **No hay esperas:** Sin importar a dónde vaya, su bebé no tiene que esperar para comer. Si amamanta, no tiene que preocuparse por mezclar la fórmula o preparar los biberones. Asimismo, amamantar puede ser una fuente de confort para el bebé cuando viajen y haya trastornos en su rutina normal.
- **Nutrición óptima:** La leche materna es la mejor forma en que los bebés pueden obtener su nutrición. A medida que el bebé vaya creciendo, la leche materna irá cambiando según las necesidades del bebé. Los bebés alimentados con leche materna también tienen menos probabilidades de ser obesos.



Obtenga el soporte que necesita con nuestro programa **Start Smart for your Baby.®** Si está esperando a un bebé, puede adquirir los artículos esenciales para bebés, como pañales, un asiento de seguridad para el carro y más.



WHOLE you

Some Self Care for Healthy Aging

Decisions we make impact our health as time goes on. Smart choices now can save you time, money, and heartache in the future. So here are some helpful tips to keep you feeling your best.

1

Skincare is Healthcare: Our skin is a vital part of our health. No matter your skin color, be sure to wear sunscreen when you plan to be outside for a long time. Sunscreen helps shield against harmful UV rays, sunburns, and skin cancer. You can also help by regularly washing your face and moisturizing. Putting these into your routine will help reduce acne and early skin aging.

2

Don't Skip Brushing: People assume that a decline in dental health always happens as you age. But in reality, you can protect yourself from things like gum disease and tooth loss. Brushing your teeth and flossing daily are the best places to start. Regular cleanings are also very important. *Talk to your case manager about our dental benefits.*

3

Protecting Your Sight: When it comes to your eyes, it is crucial to protect them from harsh light. Sun exposure may lead to an increased risk of cataracts. Make sure to cover your eyes by wearing sunglasses outside. Wearing a hat can also boost your eye protection.

4

Keep Your Heart Healthy: The risk of getting heart diseases goes up with age. So keeping your heart in its best condition is key for your health. Make sure you have annual checkups with your doctor, even if you feel healthy. Exercise regularly, eat healthy, and manage your stress to help your heart.



Algunos Cuidados Personales Para un Envejecimiento Saludable

Ya llegó el Mes del Envejecimiento Saludable. Con el paso del tiempo, las decisiones que tomamos afectan nuestra salud. Tomar decisiones inteligentes hoy puede ahorrarle tiempo, dinero y dolores de cabeza en el futuro. Por esto le brindamos algunos consejos útiles que le ayudarán a mantenerse sintiéndose de lo mejor.

1

El cuidado de la piel es cuidado de la salud: La salud de la piel es una parte vital de nuestra salud. Sin importar cuál es el color de su piel, asegúrese de usar filtro solar cuando planea estar al aire libre durante mucho tiempo. El filtro solar ayuda a proteger contra los dañinos rayos ultravioleta, quemaduras y cáncer de la piel. También puede ayudarse lavándose regularmente la cara y humectándola. Incluir estos pasos en su rutina le ayudará a reducir el acné y envejecimiento temprano de la piel.

2

No se salte el cepillado: Las personas asumen que la salud dental siempre se deteriora a medida que uno avanza en edad. Sin embargo, la realidad es que puede protegerse de afecciones como enfermedades de las encías y pérdida de dientes. Cepillarse los dientes y pasarse el hilo dental diariamente son las mejores medidas por donde puede empezar. Hacerse una limpieza completa de los dientes regularmente también es muy importante. <Hable con su administrador de caso sobre nuestros beneficios dentales y limpieza anual gratuita.>

3

Protéjase la vista: Cuando se trata de sus ojos, es crucial protegerlos contra la luz intensa. La exposición solar puede conllevar a un aumento en el riesgo de padecer cataratas. Asegúrese de cubrirse los ojos usando lentes de sol cuando esté en exteriores. Usar un sombrero también puede mejorar la protección de los ojos.

4

Mantenga el corazón saludable: El riesgo de contraer enfermedades cardíacas aumenta con la edad. Por esto, mantenerse el corazón en la mejor forma es clave para su salud. Asegúrese de hacerse revisiones anuales con su médico, aunque usted se sienta sano(a). Haga ejercicio regularmente, coma saludablemente y controle su estrés para ayudar al corazón.





Some of the Value Added Services for Our Members

Algunos de los servicios de valor agregado para nuestros miembros

HOLISTIC CARE GRANTS

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

NATIVE AMERICAN TRADITIONAL HEALING BENEFIT

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

DOULA PROGRAM

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

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.

BECAS DE ATENCIÓN HOLÍSTICA

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

BENEFICIO DE CURACIÓN TRADICIONAL NATIVA AMERICANA

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

PROGRAMA DE COMADRONA

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

REPARACIÓN Y REEMPLAZO DE GAFAS (ANTEOJOS)

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

Help and Hope in New Mexico *Ayuda y Esperanza en Nuevo México*

24/7 LIFELINE: FOR EMOTIONAL, MENTAL OR SUBSTANCE USE DISTRESS

A behavioral health crisis needs a behavioral health response. 988 improves access for all New Mexicans who may be in emotional, mental health or substance use distress. 988 provides easier access to local network resources, which are different from 911.

988 is:

- ⇒ Someone to talk to
- ⇒ Free and confidential
- ⇒ More than a suicide hotline
- ⇒ About breaking down stigma
- ⇒ Giving you real-time access

AYUDA 24/7: PARA EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL, MENTAL O POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

Una crisis de salud mental necesita una respuesta de salud mental. El 988 brinda un mejor acceso para todos los Nuevo Mexicanos que estén pasando por una crisis emocional, mental o de uso de sustancias. El 988 hace que el acceso a recursos locales sea más fácil, los cuales son diferentes a los que proporciona el 911. Tienes acceso al 988 sin importar tu estatus migratorio.

El 988 es:

- ⇒ Alguien con quien hablar
- ⇒ Gratis y confidencial
- ⇒ Más que una línea contra el suicidio
- ⇒ Rompiendo estigmas
- ⇒ Brindar acceso en tiempo real



24/7 Lifeline
Free & Confidential



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'íjigo nitsaago ak'e'eshchíjigo 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'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 والاعانات والمساعدات الإضافية بأحرف كبيرة وشفهي وغيرها من الأشكال البديلة مجاناً. للحصول على هذه الخدمات، اتصل بالرقم أعلاه.

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

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

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

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

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

Statement of Non-Discrimination

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

Western Sky Community Care:

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

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

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

Western Sky Community Care Grievance and Appeals Coordinator
5300 Homestead Road NE
Albuquerque, NM 87110
1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)
Fax: 1-844-320-2479

Email: nmqi@westernskycommunitycare.com

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

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

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

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

Declaración de No Discriminación

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

Western Sky Community Care:

● Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:

- Intérpretes calificados de lenguaje por señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

● Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

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

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

Western Sky Community Care Grievance and Appeals Coordinator
5300 Homestead Road NE
Albuquerque, NM 87110
1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)
Fax: 1-844-320-2479

Email: nmqi@westernskycommunitycare.com

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

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

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

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