

Eventos:

2/29

Healthy Baby, Bright Future First Birthday Party Savannah, GA

3/07

Healthy Baby, Bright Future First Birthday Party Jonesboro, GA

3/17

Celebration of Motherhood *Atlanta*. *GA*

3/26

Orientación de afiliados nuevos *Augusta*, *GA*

Su fuente saludable para vivir bien

Le damos la bienvenida a Whole You, un boletín trimestral de Peach State Health Plan. Espero que use este boletín para mantenerse al día sobre los eventos locales y beneficios de su plan de salud y para aumentar su bienestar.

En este número, infórmese sobre cómo vencer las alergias y controlarse el asma. Lea consejos para alimentarse sin exceder su presupuesto y obtener el máximo valor de su plan de salud. Obtenga ayuda gratis para sus impuestos mucho antes de abril. Después, disfrute de una actividad relajante con algunas hojas para colorear que le brindamos. Finalmente, descanse durante las vacaciones de primavera — y siéntase fabulosamente.

Examine los eventos de nuestra comunidad e infórmese cómo puede participar. ¡Esperamos verle!

Encuentre más información sobre los próximos eventos de Peach State Health Plan en **pshpgeorgia.com/events.html**

¡Síguenos en las redes sociales!



facebook.com/PeachStateHealthPlan





Gane y use recompensas con el programa *my* health pays el programa my heal

Su seguro de salud le brinda importantes beneficios. Sin embargo, ¿sabía que también puede ganar recompensas?

Con el programa de recompensas My Health Pays®, es fácil ganar recompensas. Simplemente realice actividades saludables como hacerse su examen de bienestar anual, vacunarse contra la gripe u otras pruebas de detección anuales para protegerse la salud.

Cuando realice una actividad saludable, ganará recompensas en dólares. Puede usarlas en cosas como:

- · Artículos del día a día en Walmart®
- Servicios públicos
- Transporte
- · Cuidado infantil
- Educación
- Renta

Estas son formas de ganar recompensas de My Health Pays:

\$15 - Visita de Cuidado Infantil. A los 1 mes de edad

\$15 - 3 Visita de Cuidado Infantil. Debe completar las 3 visitas para el 2, 4 y 6 meses de cuidado infantil visita

\$15 -3 Visita de Cuidado Infantil. Debe completar las 3 visitas para el 9, 12 y 15 meses de cuidado infantil visita.

\$50 Formulario de Notificación de Embarazo. Completado dentro de primer trimestre.

\$25 - Formulario de Notificación de Embarazo. Completado dentro de segundo trimestre.



Si tiene preguntas o necesita más información, visite pshp.com o llame a Servicios a los Afiliados al 1-800-704-1484 (TDD/TTY 1-800-255-0056).



Respire fácilmente: Cinco consejos para ayudarle a controlarse el asma

- Cree un plan de acción. Esté preparado o preparada por si el asma se le empeora. Elabore un plan junto con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider; PCP). Infórmese sobre cuál es la mejor forma de tomar su medicamento, cómo evitar los factores desencadenantes y cuándo obtener ayuda. Si se le presenta un ataque, repase su plan para entender qué le empeoró sus síntomas.
- Controle sus factores desencadenantes. Éstos son distintos para cada persona. Incluyen el moho, la caspa de mascotas y los limpiadores domésticos. Anote cómo le afectan los cambios de clima. Esto le ayudará a recordar qué temporadas le irritan el asma más intensamente. Con esta información, en el futuro puede limitar las actividades al aire libre durante esas temporadas.
- Manténgase en movimiento. La actividad física puede fortalecer los pulmones y reducir el riesgo de que se le presente un ataque. También puede mejorar su calidad de vida. Haga ejercicios de calentamiento antes de aumentar la intensidad. Si hace frío, use una mascarilla para calentar el aire que inhala. En temperaturas extremas, mejor opte por hacer una actividad en interiores. Como con cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico de atención primaria antes de iniciar.
- Maneje los medicamentos. Las personas reaccionan en formas distintas a los medicamentos. Quizá tenga que probar unos cuantos tipos de medicamentos para encontrar el que le funcione mejor para el asma. Entre más rápido se trate los síntomas, menos severos serán y menos medicamento necesitará.
- Respire mejor. Preste atención a los signos como respirar con silbido o falta de aliento. Éstos pueden significar que está a punto de tener un ataque. Si se le presentan síntomas, los ejercicios de respiración pueden ayudarle a permanecer en calma y bajo control. Hable con su médico de atención primaria o comuníquese con nuestro programa de Manejo de la Atención para el Asma para obtener más información.





Las alergias no pueden tomarse a la ligera

Los ojos llorosos y con comezón. Los ataques de estornudos. Si tiene alergias, sabe lo miserable que pueden sentirse esta época del año los que tienen alergias. Hay cosas que puede hacer para ayudarse a sentirse mejor durante esta temporada de alergias.

Las pruebas de alergias permiten a su médico saber a qué es alérgico o alérgica. Sabiendo esto, puede elaborarse un plan para ayudarle a lidiar con esas alergias. Hacerse las pruebas es un buen primer paso para encontrar alivio.

Además, la hora en que pasa tiempo al aire libre y el clima pueden afectar en gran medida sus alergias. Los niveles de polen son más altos en la mañana, de manera que planee estar al aire libre más tarde si es posible. Y, si el clima es seco y hay mucho viento, es mejor limitar la cantidad de tiempo que pasa al aire libre.

También puede informarse sobre la cantidad de polen en su área. Vea el reporte del clima en las noticias locales de televisión. Visite sitios de Internet especializados en el clima. También hay mensajes electrónicos y otras formas de verificar el polen cerca de usted.

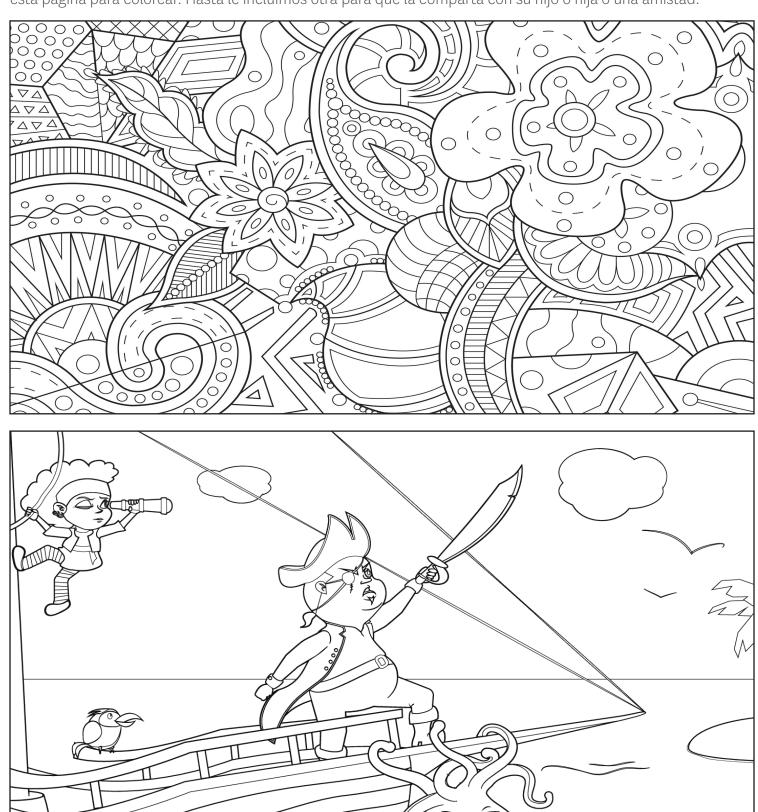
Las ventanas abiertas le exponen al polen y otros alérgenos. Use su aire acondicionado cuando esté en su casa o en un vehículo. Revise y cambie sus filtros de aire para mejorar la calidad del aire. Asimismo, mantenga sus alfombras y pisos limpios y sin polvo.

Por último, preste atención a lo que come. Los alimentos como el azúcar, el trigo y los lácteos pueden empeorar las alergias. Si se le presentan síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareos y comezón en la garganta o respiración con silbido, tome nota y evite ese alimento en el futuro. No olvide beber bastante agua para limpiar e hidratar su sistema.



Coloree para relajarse

No tiene que ser un niño o niña para disfrutar de los beneficios de colorear. Los estudios recientes han determinado que los adultos pueden usar la actividad de colorear para ayudarse a reducir el estrés. Es como meditar. Uno cambia los pensamientos a colorear en lugar de preocuparse. Dedique unos cuantos minutos y relájese con esta página para colorear. Hasta le incluimos otra para que la comparta con su hijo o hija o una amistad.





¿Sus vacaciones de primavera son vacaciones saludables?

Las vacaciones de primavera es un buen momento para relajarse. Con estos cinco consejos, haga de sus vacaciones de primavera unas vacaciones saludables — y siéntase fabulosamente.

3

Disfrute de la actividad física. No necesita un gimnasio. Salga a caminar, vaya a turistear en bicicleta o disfrute de nadar. ¿Prefiere los juegos? Tome un Frisbee, empiece un juego de golf de disco o pruebe a jugar otro tipo de juego. Hay muchas actividades divertidas que pueden mantenerle en movimiento.



Devuelva algo de lo que ha recibido.

Busque formas de apoyar a su comunidad prestando servicio voluntario. Muchas organizaciones sin fines de lucro necesitan asistencia y ayudar a los demás alivia el estrés. ¡Todos salen ganando!



Practique la moderación. Algunas personas se relajan bebiéndose uno o dos tragos. Sin

embargo, el alcohol puede afectar negativamente hasta a los bebedores ocasionales porque eleva los niveles de azúcar en la sangre. También puede hacer que coma refrigerios poco saludables. Asegúrese de beber agua y limitar su consumo.



Coma inteligentemente. Sólo porque está de vacaciones no significa que las calorías y el valor nutricional no cuenten. Su cuerpo continúa necesitando combustible rico en vitaminas. Si se excede en una comida, no permita que esto descarrile su semana. Coma verduras, frutas y proteínas magras durante el día para sentirse de lo mejor.



No se quede sin dormir. Trate de mantener su rutina de dormir dentro de una hora más o menos del horario normal. Al apegarse a un horario de sueño consistente, se sentirá más descansado o descansada y tendrá la energía para hacer de sus vacaciones de primavera las mejores que jamás haya tenido.





Cómo comprar con inteligencia sin exceder su presupuesto



Comer saludablemente no tiene por qué ser demasiado caro. Repase estas ideas de comidas nutritivas que se ajustan a su presupuesto.

Elija sabiamente seleccionando frutas y verduras de temporada y congeladas. Vea si hay carne en oferta de precio por libra; considere comprar porciones mayores y congelar lo que no use. Pida al carnicero cortes magros y económicos. Los frijoles también son una fuente de proteína fácil y al alcance del bolsillo.

Los supermercados de descuento y mercados de granjeros ofrecen opciones saludables a costos más bajos que otras tiendas. Muchos de los mismos productos se venden en tiendas asociadas, pero con otros nombres de marca.

Elabore una lista de compras para reducir lo que compra impulsivamente. Repase los anuncios semanales de los supermercados de su área para encontrar las mejores ofertas en opciones saludables. Recorte o imprima cupones. Muchos supermercados ahora tienen sus propias aplicaciones que le permiten preparar una lista de compras. Después, puede "recortar" los cupones electrónicos y ver las ofertas que anuncian.

Cocine una vez, coma dos veces. Por ejemplo, los pollos enteros generalmente son una fuente de proteína más económica que puede hacerse rendir para varias comidas.

Juntarse con una amistad o familiar para comprar artículos a granel ayuda a mantener a raya los gastos y el desperdicio de comida. Congele paquetes individuales de comida en bolsas para guardar con seguridad en el congelador y prepare la comida rápida y fácilmente después.



Obtenga ayuda gratis esta temporada de impuestos







La época de impuestos puede ser confusa. Sin embargo, hay muchas opciones en que puede obtener ayuda para llenar su declaración de impuestos y presentarla a tiempo. Lo mejor de todo es que puede usar estas opciones gratuitamente.

Asistencia voluntaria para impuestos sobre el ingreso (Volunteer Income Tax Assistance; VITA)

El Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service; IRS) ofrece un programa gratuito a las personas que necesitan ayuda para llenar sus documentos de impuestos. Tienen voluntarios capacitados y listos para trabajar con usted durante toda la temporada de impuestos.

Asesoramiento sobre impuestos para las personas de edad avanzada (Tax Counseling for the Elderly; TCE)

Si tiene 60 años de edad o más, el IRS brinda asistencia gratuita mediante su programa TCE. Voluntarios certificados por el IRS pueden ayudar con dudas de impuestos sobre las pensiones y la jubilación.

Hay sitios de VITA y TCE cerca de donde usted vive. Puede encontrarlo en todo el país en lugares como centros comunitarios, bibliotecas y escuelas. Visite https://irs.treasury.gov/freetaxprep/ para encontrar un sitio de VITA o TCE. O bien, llame al 1-800-906-9887. Antes de ir, asegúrese de que tiene todos los documentos que necesitará. Encuentre la lista completa de lo que debe llevar en https://www.irs.gov/individuals/checklist-for-free-tax-return-preparation.

Asistencia telefónica del IRS

Si tiene preguntas sobre cómo llenar su declaración, llame al IRS al 1-800-829-1040, TTY/TDD 1-800-829-4059. Hay representantes disponibles para atenderle de 7 a.m. a 7 p.m. El tiempo de espera puede variar. El IRS calcula que ese tiempo es alrededor de 15 minutos.

MyFreeTaxes

United Way y H&R Block se unieron para crear My-FreeTaxes. Es un sitio de Internet con acceso 24/7 a software experto de H&R Block. Además, puede usar este servicio gratuito para presentar electrónicamente sus declaraciones de impuestos estatales y federales. El software hasta puede revisar si pasó por alto cualquier crédito para sus impuestos. Y eso es importante para ayudarle a obtener lo máximo de reembolso. Visite myfreetaxes.com para obtener más información.

Declaración de no discriminación

Peach State Health Plan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Peach State Health Plan no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Peach State Health Plan:

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 Peach State Health Plan a 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

Si considera que Peach State Health Plan 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: Peach State Health Plan Complaints Department, 1100 Circle 75 Parkway, Suite 1100, Atlanta, GA 30339, 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056), Fax 1-855-678-6982. Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Peach State Health Plan 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, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

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

Asistencia con el idioma

Los servicios de intérprete se le ofrecen sin costo para usted. Peach State Health Plan tiene una línea telefónica para idiomas disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si tiene problemas de la audición, llame a nuestro TDD/TTY al 1-800-255-0056.

Español (Spanish):

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Peach State Health Plan, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

Tiếng Việt (Vietnamese):

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Peach State Health Plan, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyên với một thông dich viên, xin goi 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

한국어 (Korean):

만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 Peach State Health Plan 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기 하기 위해서는 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056) 로 전화하십시오.

中文 (Chinese):

如果您,或是您正在協助的對象,有關於 Peach State Health Plan 方面的問題,您有權利免費以您的母語 得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話,請撥電話 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056)。

ગુજરાતી (Gujarati):

જે તમને અથવા તમે જેમની મદદ કરી રહ્યા હોય તેમને, Peach State Health Plan વશેિ કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમને, કોઈ ખર્ચ વિના તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી પુરાપત કરવાનો અધિકાર છે. દભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056)ઉપર કૉલ કરો.

Français (French):

Si vous-même ou une personne que vous aidez avez des questions à propos d'Peach State Health Plan, vous avez le droit de bénéficier gratuitement d'aide et d'informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

ይደውሉ፤ ፤

हिंदी (Hindi):

आप या जसिकी आप मदद कर रहे हैं उनके. Peach State Health Plan के बारे में कोई सवाल हों, तो आपको बिना किसी खरच के अपनी भाषा में मदद और जानकारी पुरापुत करने का अधिकार है। किसी दुभाषिय से बात करने के लिए 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056पर कॉल करें।

Asistencia con el idioma

Kreyòl (French Creole):

Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Peach State Health Plan, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

Русский язык (Russian):

В случае возникновения у вас или у лица, которому вы помогаете, каких-либо вопросов о программе страхования Peach State Health Plan вы имеете право получить бесплатную помощь и информацию на своем родном языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните по телефону 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

ا (Arabic): قىبرعلا

لوصحلا يف قحلا كيدل وأ كيدل ناك الأوصحلا يوصحلا يف قحل كيدل وأكيدل ناك الكوصحلا يف قحل كيدل ناك الأوصحلا يوصحلا يوصحلا على التعليم المعلى الم

Português (Portuguese):

Se você, ou alguém a quem você está ajudando, tem perguntas sobre o Peach State Health Plan, você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para falar com um intérprete, ligue para 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

ىسراف (Persian):

قح نيا زا ،ديراد Peach State Health Plan دروم رد يلاؤس دينک يم کمک وا هب هک يسک اي ،امش رگا اب ندرک تبحص يارب دينک تفايرد دوخ نابز هب ناگيار تروصب ار تاعالطا و کمک هک ديرادروخرب اب ندرک تبحص يارب دينک تفايرد دوخ نابز هب ناگيار تروصب از تاعالطا و کمک هک ديرادروخرب ديريگب سامت (0056-255-800-1 TTY/TDD) ديريگب سامت (255-800-1 TTY/TDD)

Deutsch (German):

Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zu Peach State Health Plan hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056) an.

日本語 (Japanese):

Peach State Health Plan について何かご質問がございましたらご連絡ください。 ご希望の言語によるサポートや情報を無料でご提供いたします。 通訳が必要な場合は、1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056) までお電話ください。



1100 Circle 75 Parkway Suite 1100 Atlanta, GA 30339

www.pshp.com