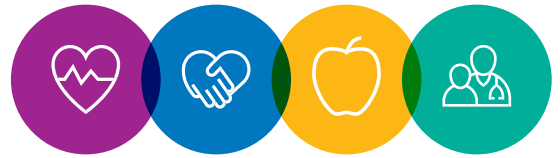


Health Coach



TIPS FOR A HEALTHIER LIFE



March is National Nutrition month!

When eating at many restaurants, it's hard to miss that portion sizes have gotten larger in the last few years. The trend has also spilled over into the grocery store and vending machines. Research shows that people unintentionally consume more calories when faced with larger portions. **Here are some tips to help you avoid some common portion-size pitfalls:**

- 1 Portion control when eating out.** Many restaurants serve more food than one person needs at one meal. Take control of the amount of food that ends up on your plate by splitting an entrée with a friend. Or, ask the wait person for a "to-go" box and wrap up half your meal as soon as it's brought to the table.
- 2 Portion control when eating in.** To minimize the temptation of second and third helpings when eating at home, serve the food on individual plates, instead of putting the serving dishes on the table. Keeping the excess food out of reach may discourage overeating.
- 3 Portion control in front of the TV.** When eating or snacking in front of the TV, put the amount that you plan to eat into a bowl or container instead of eating straight from the package. It's easy to overeat when your attention is focused on something else.
- 4 Go ahead, spoil your dinner.** We learned as children not to snack before a meal for fear of "spoiling our dinner." If you feel hungry between meals, eat a healthy snack, like a piece of fruit or small salad, to avoid overeating during your next meal.
- 5 Be aware of large packages.** The larger the package, the more people consume from it without realizing it. To minimize this effect:
 - Divide up the contents of one large package into several smaller containers to help avoid over-consumption.
 - Don't eat straight from the package. Instead, serve the food in a small bowl or container.
- 6 Out of sight, out of mind.** People tend to consume more when they have easy access to food. Store especially tempting foods, like cookies, chips, or ice cream, out of immediate eyesight, like on a high shelf or at the back of the freezer. Move the healthier food to the front at eye level.
 - When buying in bulk, store the excess in a place that's not convenient to get to, such as a high cabinet or at the back of the pantry.



Eating healthy on a budget

Making healthy food choices can be difficult. Since people with Type 2 diabetes are at a greater risk for heart disease and stroke, there is also the added pressure of juggling diet needs for two separate conditions.

Here are some tips to help you stick to your eating plan without breaking the bank:

- 1 Limit red meat in favor of healthier and less expensive sources of protein.** Eat at least 8 ounces of non-fried fish (particularly fatty fish) each week. Choose fish high in omega-3 fatty acids that are good for the heart, such as salmon, trout and herring.
- 2 Enjoy frozen vegetables and fruit.** They are just as satisfying, and typically just as healthy, as fresh produce. Just make sure to check the nutrition facts label to confirm that no extra sugar or salt was added.
- 3 Eat before you go shopping.** Going to the grocery store on an empty stomach will leave you more likely to buy on impulse.
- 4 Scout your local newspaper for coupons** or download your grocery store's app and look for online coupons before you go shopping.
- 5 Look for the generic brands.** The ingredients are usually similar to the brand-name versions, but they're much more affordable.

Source: Eating Healthy on a Budget | American Heart Association

Did you know Dell Children's Health Plan offers rewards for members with ADHD?



\$20 gift card for members ages 6-12 newly diagnosed with ADHD who have a follow-up visit with their prescribing provider within 30 days after starting their medication treatment

\$20 gift card for having a follow-up outpatient visit with a mental health provider within seven days of discharge from the hospital for a mental health stay—up to four times per year.

For more information, see your member handbook.

April is Autism Awareness Month. Can you S.P.O.T. the early signs of autism?

Autism Spectrum Disorder (ASD) now affects 1 in 44 children in the United States, including those of every race, gender and age. Studies show that nearly 80% to 90% of parents saw signs of ASD in their child by 24 months, and that early intervention can have a positive impact on a child's long-term success. **Anyone can help S.P.O.T. autism early by remembering these four signs:**

- 1 **Social differences.**
- 2 **Persistent sensory differences.**
- 3 **Obsessive/repetitive behaviors.**
- 4 **Talking/communication delays.**

If you notice any of these signs, or have any questions, contact your child's primary care provider.

Source: nationalautismassociation.org

Act now or you may lose your STAR Medicaid coverage.

The Public Health Emergency (PHE) ends March 31, 2023. As a result of the end of the PHE, your Medicaid benefits may change. Medicaid members must renew their benefits. You will get a renewal packet from the Texas Health and Human Services Commission (HHSC). Make sure to:

- 1 Sign up for an account at YourTexasBenefits.com or download the Your Texas Benefits mobile app.
- 2 Check that your address and contact information are correct with HHSC and Dell Children's Health Plan.
- 3 Return renewal packets or requests for information as soon as possible.

For more information or help with benefits renewal:

- Email DCHPCCommunityOutreach@ascension.org
- Call **512-324-5798**

If you need help renewing, please contact us. We are here to help!



Do I need to go to the emergency room or to urgent care if I get sick?

Many illnesses do not need to be treated in the emergency room. If you are unsure if you should seek urgent care, call your child's primary care physician for guidance or to schedule an appointment. **You can also call Dell Children's Health Plan's 24-Hour Nurse Advice Line at 1-855-712-6700. Our nurses are ready to help you 24 hours a day, seven days a week.**

To find an urgent care center near you, go to DellChildrensHealthPlan.com and select **After Hours and Urgent Care** from the member menu.



Getting a flu shot will help keep you healthy during the colder months.

Dell Children's Health Plan members can get a \$25 gift card for over-the-counter products for getting a flu shot. For more information, see our website at DellChildrensHealthPlan.com or your member handbook. *(Limitations and restrictions may apply.)*



What is case management and how can it help me?

Case management is a service offered by Dell Children's Health Plan that helps you get the care you (or your child) need when you need it. It is a program for members who have a health condition that needs special care and attention. Your case manager can help in many ways:

- Listen to you to understand your specific needs
- Work with community agencies that will help you (or your child) get the extra care that you need
- Help you get important facts to help you better understand your (or your child's) illness or condition
- Make a plan of care with your help and the help of your (or your child's) doctor
- Follow your (or your child's) health condition and help to make sure you are getting the care you need

If you have any questions or would like to enroll, call Dell Children's Health Plan Case Management at 1-844-564-5212 or 512-324-3015.

¿Qué es la administración de casos y cómo puede ayudarme?

La administración de casos es un servicio que ofrece Dell Children's Health Plan y lo ayuda a obtener la atención médica que usted (o su hijo) necesita cuando la necesite. Es un programa para miembros que tienen una condición médica que necesita cuidado y atención especial. El administrador de casos puede ayudarlo de muchas maneras:

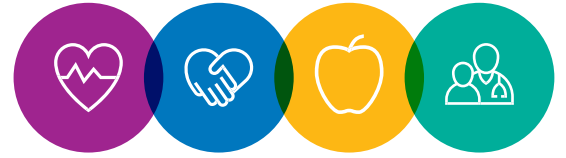
- Escucharlo para comprender sus necesidades específicas
- Trabajar con agencias de la comunidad que lo ayudarán a usted (o a su hijo) a recibir la atención adicional que necesita
- Ayudarlo a obtener información importante para comprender mejor su enfermedad o su condición (o la de su hijo)
- Desarrollar un plan de atención con su ayuda y la ayuda de su médico (o el de su hijo)
- Dar seguimiento a su condición médica (o a la de su hijo) y ayudar a asegurarse de que esté recibiendo la atención que necesita

Si tiene preguntas o quiere inscribirse, llame a Administración de Casos de Dell Children's Health Plan al 1-844-564-5212 o al 512-324-3015.

For a current list of Dell Children's Health Plan events, please visit our website, DellChildrensHealthPlan.com, follow us on facebook.com/DellChildrensHealthPlan or email us at DCHPCommunityOutreach@ascension.org.

Para obtener una lista actualizada de los eventos de Dell Children's Health Plan, visite nuestro sitio web, DellChildrensHealthPlan.com, síganos en facebook.com/DellChildrensHealthPlan, o envíenos un correo electrónico a DCHPCommunityOutreach@ascension.org.

Health Coach



TIPS FOR A HEALTHIER LIFE



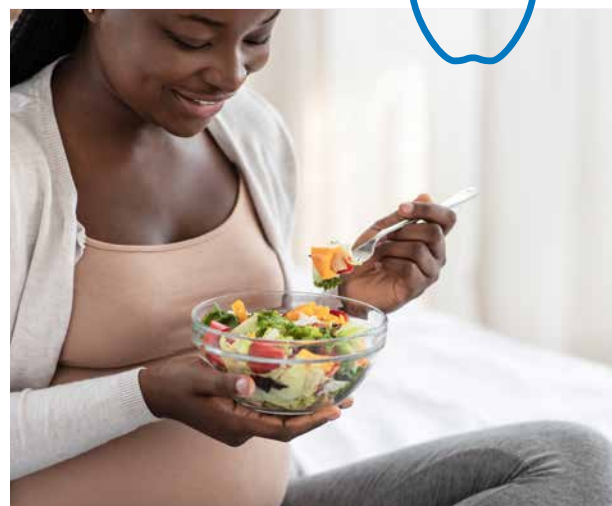
¡Marzo es el mes nacional de la nutrición!

Es difícil no darse cuenta de que el tamaño de las porciones ha aumentado en los últimos años. La tendencia también se ha extendido a los supermercados y las máquinas expendedoras. Las investigaciones muestran que las personas consumen involuntariamente más calorías cuando reciben porciones más grandes.

Estos consejos que le ayudarán a evitar algunos errores frecuentes en el tamaño de las porciones:

- 1 Controle la porción cuando salga a comer.** Muchos restaurantes sirven más de lo que una persona necesita en una sola comida. Controle la cantidad de comida que le sirven en el plato compartiendo un plato principal con un amigo. O bien, pídale al mozo que le guarde la mitad de la porción en una caja para llevar.
- 2 Controle la porción cuando coma en casa.** Minimice la tentación de servirse una segunda o tercera vez cuando coma en casa y sirva la comida en platos individuales. Mantener el exceso de comida fuera de su alcance puede evitar que coma de más.
- 3 Controle la porción mientras mira TV.** Cuando coma o se tome un refrigerio mientras mira TV, ponga la cantidad que piensa comer en un tazón o recipiente en vez de comer directamente del envase.
- 4 Adelante, coma antes de su cena.** De niños, aprendimos a no tomar refrigerios antes de una comida por miedo a "arruinar la cena". Si tiene hambre entre comidas, coma un bocadillo saludable, como una porción de fruta o una pequeña ensalada, para evitar comer en exceso durante la siguiente comida.
- 5 Tenga cuidado con los envases grandes.** Cuanto más grande es el envase, más gente come de él sin darse cuenta. Para minimizar este efecto:
 - Divida el contenido de un envase grande en varios recipientes más pequeños para evitar el consumo excesivo.
 - No coma directamente del envase. Sirva la comida en un tazón o recipiente pequeño.
- 6 Ojos que no ven, corazón que no siente.** La gente tiende a consumir más cuando tiene fácil acceso a la comida. Guarde las comidas particularmente tentadoras, como galletas dulces, patatas fritas o helado, en sitios que no estén a la vista, por ejemplo, en un estante alto o en la parte de atrás del congelador.
 - Cuando compre al por mayor, guarde el excedente en un lugar de difícil acceso, como en un armario alto o en la parte de atrás de la alacena.

Fuente: How to Avoid Portion Size Pitfalls to Help Manage Your Weight | Healthy Weight, Nutrition, and Physical Activity | CDC



Cómo comer saludable sin salirse del presupuesto

Elegir comida saludable puede ser difícil. Dado que las personas con diabetes de tipo 2 corren un mayor riesgo de padecer enfermedades del corazón y derrames cerebrales, se les suma la presión de tener que hacer malabares con sus necesidades dietéticas para dos condiciones distintas. **Estos son algunos consejos que le ayudarán a seguir su plan de alimentación sin gastar mucho dinero:**

- 1 **Limite la carne roja y elija fuentes de proteínas más saludables y baratas.** Coma al menos 8 onzas de pescado no frito (especialmente pescado graso) todas las semanas. Elija pescados ricos en ácidos grasos omega-3 buenos para el corazón, como el salmón, la trucha y el arenque.
- 2 **Disfrute de vegetales y frutas congeladas.** Son tan sustanciosos y, por lo general, tan saludables como las frutas y los vegetales frescos. Solo asegúrese de revisar la etiqueta de información nutricional para confirmar que el producto no tenga azúcar ni sal adicional.
- 3 **Coma antes de ir de compras.** Es más posible que compre por impulso si va al supermercado con hambre.
- 4 **Busque cupones en su periódico local** o descargue la aplicación de su supermercado y busque cupones en línea antes de ir de compras.
- 5 **Busque marcas genéricas.** Los ingredientes suelen ser similares a los de las versiones de marca, pero son mucho más asequibles.

Fuente: Eating Healthy on a Budget | American Heart Association

¿Sabía que Dell Children's Health Plan ofrece recompensas a los miembros con ADHD?



Tarjeta de regalo de \$20 para miembros de 6-12 años a quienes recientemente se les haya diagnosticado ADHD y que tengan una visita de seguimiento al proveedor que les hace las recetas dentro de los 30 días después de empezar su tratamiento con medicamentos.

Tarjeta de regalo de \$20 por tener una visita de seguimiento para paciente ambulatorio de un proveedor de salud mental dentro de los siete días después del alta del hospital por una estancia de salud mental; hasta cuatro veces al año.

Consulte su guía para miembros para obtener más información.

Abril es el mes de concientización sobre el autismo. ¿Puede detectar las primeras señales del autismo?

El trastorno del espectro autista (ASD) afecta actualmente a uno de cada 44 niños en Estados Unidos, incluyendo todas las razas, géneros y edades. Los estudios muestran que entre el 80 % y el 90 % de los padres detectan señales de ASD en sus hijos antes de los 24 meses, y que una intervención temprana puede tener un impacto positivo en el éxito del niño a largo plazo. **Cualquiera puede ayudar a detectar el autismo recordando estas cuatro señales:**

- 1 **Diferencias sociales.**
- 2 **Diferencias sensoriales persistentes.**
- 3 **Conducta obsesiva/repetitiva.**
- 4 **Retrasos en la conversación/comunicación.**

Si observa alguna de estas señales o tiene alguna pregunta, comuníquese con el proveedor de atención primaria de su hijo.

Fuente: nationalautismassociation.org

Actúe ahora o podría perder su cobertura STAR Medicaid.

La emergencia de salud pública (PHE) finaliza el 31 de marzo de 2023. Como resultado del fin de la PHE, sus beneficios de Medicaid pueden cambiar. Los miembros de Medicaid deben renovar sus beneficios. La Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) de Texas pronto le enviará un paquete de renovación. Asegúrese de:

- 1 **Inscríbese en YourTexasBenefits.com o descargue la aplicación móvil Your Texas Benefit.**
- 2 **Verifique que su dirección e información de contacto sean correctas con HHSC y Dell Children's Health Plan.**
- 3 **Envíe de vuelta los paquetes de renovación o las solicitudes de información lo antes posible.**

Para obtener más información o ayuda con la renovación de beneficios:

- Envíe un correo electrónico a DCHPCommunityOutreach@ascension.org.
- Llame al **512-324-5798**.

Si necesita ayuda con la renovación, comuníquese con nosotros. ¡Estamos aquí para ayudar!



¿Debo ir a la sala de emergencias o a atención de urgencia si me enfermo?

Muchas enfermedades no es necesario tratarlas en la sala de emergencias. Si no está seguro de si debe buscar atención de urgencia, llame al médico de atención primaria de su hijo para que lo guíe o para programar una cita. **También puede llamar a la Línea de recomendaciones de enfermería de las 24 horas de Dell Children's Health Plan al 1-855-712-6700.** Nuestros enfermeros están preparados para ayudarlo las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Para encontrar un centro de atención de urgencia cercano, vaya a DellChildrensHealthPlan.com y seleccione **Atención médica después del horario de atención y centros** en el menú para miembros.



Vacunarse contra la gripe todos los años lo ayudará a mantenerse sano en los meses más fríos.

Los miembros de Dell Children's Health Plan pueden recibir una tarjeta de regalo de \$25 para productos de venta libre si se ponen la vacuna de la gripe. Para obtener más información, vea nuestro sitio web DellChildrensHealthPlan.com o la guía para miembros. (Se pueden aplicar limitaciones y restricciones).