

TeenTips

VOLUME 7 / VOLUMEN 7 | WINTER 2023 / INVIERNO 2023



Be Active In Your Own Healthcare

Your healthcare choices may be made by your parent or guardian right now. However, it is important to start being active in your healthcare decisions. It will help you stay healthy and feel comfortable making your own decisions as you get older. Getting involved in your healthcare will help you:

- Be comfortable talking to your doctor.
- Be able to schedule appointments and follow-up care.
- Understand any health conditions you may have and how insurance works.
- Know when to see the doctor, visit urgent care, or go to the emergency room.



Children's doctors may only see patients up to age 21. If you are currently seeing one of those, you may want to find a doctor who will see adults as well. You want to be comfortable with a doctor that meets all your healthcare needs.

If you or your guardian need help finding an adult healthcare provider, please call Member Services: 1-833-404-1061 (TTY: 711).

myStrength: Now Teladoc Mental Health

Finding support to focus on your emotional health is important. Now you can use digital tools to help you get better and stay mentally strong.

One such tool, myStrength, is now part of the Teladoc Health app. It offers even more programs and resources to support your mental health. Teladoc is also the telehealth provider for Iowa Total Care members. You can get care on the go.

Sign up and learn more: teladochealth.com. Or, find the Teladoc app on the [App Store](#) or [Google Play](#).

Did you know...

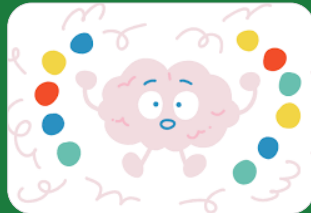
- You may be eligible for free transportation for your doctor visits through Iowa Total Care.
- Is language a barrier? Connect with interpreters over the phone or face-to-face. Please contact us at 1-833-404-1061 (TTY: 711) for more information.

Me and My Emotions

Emotions can be hard to handle. Past experiences can make managing emotions even trickier.

Visit meandmyemotions.org and learn about:

- What exactly are emotions.
- How trauma can cause us to react.
- Activities to self soothe.



Allergies Are Nothing to Sneeze At

Watery, itchy eyes. Sneezing fits. If you have allergies, you know how miserable this time of year can be. There are things you can do that can make you feel better this allergy season.

Allergy testing lets your doctor know what you're allergic to. That way a plan can be made to help you deal with allergies. Getting tested is a good first step to finding relief.

Additionally, what time you are outside and the weather can have a big effect on your allergies. Pollen levels are higher in the morning. So plan to be outdoors later in the day if possible. And if it's dry and windy, it is better to limit the amount of time you spend outside.

You can also learn about the amount of pollen in your area. Watch the local TV news during the weather report. Visit weather websites. There are also emails and other ways to check pollen levels near you.

Open windows expose you to pollen and other allergens. Use your air conditioner when at home or riding in a car. Check and change your air filters to improve air quality. And keep your carpets and floors clean and dust-free.

Lastly, watch what you eat. Foods like sugar, wheat and dairy can make allergies worse. If you get symptoms like nausea, headache, dizziness, an itchy throat or wheezing, take note and avoid that food in the future. Don't forget to drink plenty of water to flush and hydrate your system.



Sea activo en su propia atención médica

Sus padres o tutores pueden tomar sus decisiones de atención médica en este momento. Sin embargo, es importante comenzar a ser activo en sus decisiones de atención médica. Lo ayudará a mantenerse saludable y a sentirse cómodo tomando sus propias decisiones a medida que envejece. Involucrarse en su atención médica lo ayudará a:

- Estar cómodo hablando con su médico.
- Poder programar citas y atención de seguimiento.
- Comprender cualquier problema de salud que pueda tener y cómo funciona el seguro.
- Saber cuándo consultar al médico, visitar atención de urgencia o ir a la sala de emergencias.



Los médicos pediátricos solo pueden atender a pacientes de hasta 21 años. Si actualmente consulta a uno de ellos, es posible que desee buscar un médico que también atienda a adultos. Quiere sentirse cómodo con un médico que satisfaga todas sus necesidades de atención médica.

Si usted o su tutor necesitan ayuda para encontrar un proveedor de atención médica para adultos, por favor comuníquese a Servicios para Miembros: 1-833-404-1061 (TTY: 711).

myStrength: Ahora Teladoc salud mental

Es importante contar con apoyo para enfocarse en su salud emocional. Ahora puede usar herramientas digitales que lo ayudarán a mejorar su salud mental y a mantenerla estable.

Una de esas herramientas, myStrength, ahora forma parte de la aplicación Teladoc Health. Ofrece aún más programas y recursos para apoyar su salud mental. Teladoc también es el proveedor de telesalud para los miembros de Iowa Total Care. Puede recibir atención mientras viaja.

Regístrese y aprenda más: teladochealth.com. O busque la aplicación Teladoc en [App Store](#) o [Google Play](#).

¿Sabía que...?

- Puede ser elegible para obtener transporte gratuito para sus visitas médicas con Iowa Total Care.
- ¿El idioma es una barrera? Comuníquese con intérpretes por teléfono o en persona. Comuníquese con nosotros al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.

Yo y mis emociones

Las emociones pueden ser difíciles de manejar. Las experiencias pasadas pueden hacer que gestionar las emociones sea aún más complicado.

Visite meandmyemotions.org y aprenda sobre:

- ¿Qué son exactamente las emociones?
- Cómo el trauma puede hacernos reaccionar.
- Actividades para calmarse.



Las alergias no son nada para estornudar

Ojos llorosos y con picazón. Ataques de estornudos. Si tiene alergias, sabe lo miserable que puede ser esta época del año. Hay cosas que puede hacer para sentirse mejor en esta temporada de alergias.

Las pruebas de alergia le permiten a su médico saber a qué es alérgico. De esa manera se puede elaborar un plan que lo ayude a afrontar las alergias. Hacerse la prueba es un buen primer paso para encontrar alivio.

Además, la hora a la que esté afuera y el clima pueden tener un gran efecto en sus alergias. Los niveles de polen son más altos por la mañana. Así que, si es posible, planifique estar al aire libre más tarde durante el día. Y si está seco y hay viento, es mejor limitar la cantidad de tiempo que pasa al aire libre.

También puede obtener información sobre la cantidad de polen en su área. Mire las noticias de la televisión local durante el informe meteorológico. Visite sitios web meteorológicos. También hay correos electrónicos y otras formas de comprobar los niveles de polen cerca de usted.

Las ventanas abiertas lo exponen al polen y otros alérgenos. Utilice su aire acondicionado cuando esté en casa o en un automóvil. Revise y cambie sus filtros de aire para mejorar la calidad del aire. Y mantenga sus alfombras y pisos limpios y libres de polvo.

Por último, cuide lo que come. Alimentos como el azúcar, el trigo y los lácteos pueden empeorar las alergias. Si presenta síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareos, picazón de garganta o sibilancias, tome nota y evite ese alimento en el futuro. No olvide beber mucha agua para limpiar e hidratar su sistema.





Healthy facts,
videos, tips
and more at
kidshealth.org

Datos saludables,
videos, consejos
y más en
kidshealth.org



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

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 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia lingüística, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务, 请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711) 。