

## Ocúpese de su salud

Durante este tiempo de distanciamiento social, se siguen realizando programas comunitarios para enfermedades crónicas y otras clases en todo el estado. Tomar clases puede ayudar durante este tiempo de estrés y aislamiento. Estos talleres/programas o clases están disponibles sin costo alguno para usted mediante instrucción a distancia. Puede conectarse por teléfono o desde otro dispositivo electrónico con conexión a Internet. Hay también otros recursos disponibles. Si tiene alguna pregunta, llame a Atención al Asegurado de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico al **1-866-689-1523** (TTY: **711**).

Tema	Información sobre las clases en línea
<p><b>Alzheimer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay programas, eventos y <b>grupos de apoyo</b> disponibles para las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer y para sus cuidadores. Encuentre su programa local usando el <a href="#">Buscador de recursos de la comunidad</a> o comuníquese con la <a href="#">línea de ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana</a> (800.272.3900) para obtener más información.</li> <li>• <b>Enfermedad de Alzheimer y COVID-19</b> (<a href="https://www.alz.org/alzheimers-dementia/coronavirus-covid-19">https://www.alz.org/alzheimers-dementia/coronavirus-covid-19</a> [en inglés]): todo lo que debe saber sobre la enfermedad de Alzheimer y la demencia durante la pandemia de COVID-19.</li> <li>• <b>Centro para cuidadores de pacientes con la enfermedad de Alzheimer y con demencia</b> (<a href="http://alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado">alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado</a>): un recurso para los cuidadores, la familia y los amigos que proporciona información fiable y acceso a herramientas útiles en línea, que incluyen las siguientes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>ALZConnected</b><sup>®</sup> (<a href="http://alzconnected.org">alzconnected.org</a> [en inglés]): una comunidad en línea para personas con demencia, cuidadores, familiares y amigos.</li> <li>○ <b>Alzheimer's Navigator</b><sup>®</sup> (<a href="http://alz.org/alzheimersnavigator">alz.org/alzheimersnavigator</a> [en inglés]): una herramienta innovadora para crear un plan de acción personalizado para la vida con la enfermedad de Alzheimer.</li> <li>○ <b>Buscador de recursos de la comunidad</b> (<a href="http://alz.org/CRF">alz.org/CRF</a> [en inglés]): una herramienta para encontrar recursos, programas y apoyo locales.</li> <li>○ <b>Biblioteca Green-Field</b> (<a href="http://alz.org/library">alz.org/library</a> [en inglés]): la mayor biblioteca del país dedicada a la enfermedad de Alzheimer con material que se puede acceder en línea.</li> </ul> </li> </ul> <p>Haga clic a continuación para descargar la página con nuestras clases:  <a href="https://www.alz.org/newmexico/helping_you/nm_classes">https://www.alz.org/newmexico/helping_you/nm_classes</a> (en inglés).</p> <p>Además, en el enlace a continuación podrá encontrar la lista más actualizada de los grupos de apoyo:  <a href="https://www.alz.org/newmexico/helping_you/support_groups_(1)">https://www.alz.org/newmexico/helping_you/support_groups_(1)</a>  (en inglés).</p>

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Tema	Información sobre las clases en línea
<p><b>Asma</b></p>	<p><b>Curso en línea sobre aspectos básicos del asma (Asthma Basics)</b> (disponible en cualquier momento) a través del sitio web de la American Lung Association (Asociación Estadounidense del Pulmón). Este sitio web también proporciona información sobre todos los aspectos del asma y cómo controlarla.</p> <p>Para tomar el curso en línea, visite:  <a href="https://www.lung.org/espanol/asthma-basics-en-espanol">https://www.lung.org/espanol/asthma-basics-en-espanol</a></p> <p>Línea de ayuda para el pulmón: (800) 586-4872            Línea para dejar de fumar: (800) 586-4872            TTY: (800) 501-1068</p>
<p><b>Autismo</b></p>	<p>Sociedad de Autismo de Nuevo México: defensa, educación, apoyo, servicios y promoción de la investigación son las piedras angulares de las actividades de la ASA. Reuniones mensuales: una actividad diferente para la comunidad del autismo cada mes. Consulte con frecuencia nuestro calendario para mantenerse al día de los eventos. Grupos de apoyo al autismo en todo el estado de Nuevo México. Para conocer todos los recursos y actividades disponibles visite <a href="https://nmautismsociety.org">https://nmautismsociety.org</a> (en inglés).</p>
<p><b>Cáncer</b></p>	<p>Fundación del Cáncer de Nuevo México: ofrece diversos grupos de apoyo gratuitos para pacientes con cáncer, cuidadores, amigos y familiares. Los siguientes grupos están organizados y gestionados por la Fundación del Cáncer de Nuevo México y dirigidos por facilitadores experimentados y con licencia. La asistencia a estos eventos es gratuita. Los lugares y los horarios varían. Sitio web: <a href="http://cancerfoundationfornewmexico.org">Cancer Foundation for New Mexico (cffnm.org)</a> (Fundación del Cáncer de Nuevo México). Para ver el horario y para inscribirse por teléfono, comuníquese con el coordinador de servicios al paciente de la Fundación del Cáncer:</p> <p><b>Caroline Owen</b>  <b>(505) 955-7931 x. 3</b>  <b>caroline@cffnm.org</b></p>
<p><b>Línea de Prevención del Suicidio y Crisis</b></p>	<p>Comuníquese con la línea <b>988</b>, ya sea mediante una llamada telefónica, un mensaje de texto o por chat para obtener ayuda de salud mental. Línea de ayuda para crisis de salud mental, crisis de abuso de sustancias o cualquier tipo de sufrimiento emocional, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las personas pueden usar la línea <b>988</b> si tienen pensamientos suicidas o una crisis de salud mental o de consumo de sustancias o cualquier otro tipo de sufrimiento emocional. Las personas también pueden marcar el <b>988</b> si están preocupadas por un ser querido que podría necesitar apoyo durante una crisis.</p>

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.



Tema	Información sobre las clases en línea
<p><b>Diabetes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Programas de apoyo a las personas con diabetes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Better Choices Better Health;</li> <li>○ programas autodirigidos de enfermedades crónicas;</li> <li>○ Tomando Control de su Salud (español);</li> <li>○ programas autodirigidos de diabetes;</li> <li>○ Programa de Manejo Personal del Dolor Crónico (español);</li> <li>○ Kitchen Creations: visite <a href="https://kitchencreations.nmsu.edu/#anchor_168588">https://kitchencreations.nmsu.edu/#anchor_168588</a> (disponible solo en inglés).</li> </ul> </li> </ul> <p>Visite la página web de Paths to Health New Mexico para obtener más información en <a href="http://www.pathstohealthnm.org">www.pathstohealthnm.org</a> (disponible solo en inglés), o llame al (505) 850-0176 o al (575) 703-2343 para obtener más información.</p> <p><b>Clases sobre la diabetes:</b> Este curso de dos días abarca las pautas de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, en inglés) para el cuidado, manejo y nutrición adecuados así como información sobre los últimos medicamentos, tratamientos, equipos y otros temas relacionados con la diabetes. T. J. Jasso, RN, BS, especialista en educación y cuidado de la diabetes dicta las clases en inglés y en español (a pedido), una vez por mes. Las clases se dictan de forma presencial en 1320 S Solano Dr. Las Cruces, NM 88001. Llame al (575) 522-0289 o envíe un correo electrónico a <a href="mailto:snmdo@snmdo.org">snmdo@snmdo.org</a> para inscribirse.</p> <p><a href="https://www.snmdo.org/adult-dm-classes">https://www.snmdo.org/adult-dm-classes</a> (en inglés).</p> <p><b>Grupo de apoyo para niños y jóvenes con diabetes:</b> Las reuniones grupales de diabetes de tipo 1 tienen lugar el primer y el tercer martes de cada mes de 6:00 p. m. a 7:30 p. m., de manera presencial en 1320 S Solano Dr. Las Cruces, NM 88001. El objetivo es educar a jóvenes y adultos para el manejo adecuado de la diabetes de tipo 1 y brindar información sobre los últimos medicamentos, tratamientos y equipos más avanzados así como otros servicios para la diabetes disponibles en nuestra comunidad. Los niños deben estar acompañados por su padre/madre o tutor. Instructor: Kim Schulmiester, BS, RN. Llame al (575) 522-0289 o envíe un correo electrónico a <a href="mailto:snmdo@snmdo.org">snmdo@snmdo.org</a> para inscribirse.</p> <p><a href="https://www.snmdo.org/type-1-group-meeting">https://www.snmdo.org/type-1-group-meeting</a> (en inglés)</p> <p><b>Grupo de apoyo para adultos con diabetes:</b> El grupo de apoyo para adultos se reúne el primer lunes de cada mes de 5:00 p. m. a 6:30 p. m. por Zoom. SE OFRECE UN DEBATE ABIERTO SOBRE DIABETES, SALUD Y BIENESTAR, Y APOYO PARA LOS ASISTENTES. ADEMÁS, SE INCLUYE UNA BREVE SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS. Llame al (575) 522-0289 o envíe un correo electrónico a <a href="mailto:snmdo@snmdo.org">snmdo@snmdo.org</a> para inscribirse y recibir el enlace de Zoom.</p> <p><a href="https://www.snmdo.org/adult-group-meeting">https://www.snmdo.org/adult-group-meeting</a> (en inglés)</p>

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Tema	Información sobre las clases en línea
	<p><i>Southern New Mexico Diabetes Outreach es miembro de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) y de la Asociación de Especialistas en Atención y Educación en Diabetes (Association of Diabetes Care &amp; Education Specialists, ADCES), conocida anteriormente como la Asociación Americana de Educadores en Diabetes (American Association of Diabetes Educators, AADE).</i></p>
<p><b>Acondicionamiento físico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Walk with Ease:</b> <u>Walk with Ease</u> es un programa autodirigido de acondicionamiento físico de 6 semanas que se ofrece en línea, con sesiones de una hora, 3 veces por semana.               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Camine 3 veces por semana a su propio tiempo y ritmo.</li> <li>○ Serie de 6 correos electrónicos semanales con educación para la salud, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, de 10 a 35 minutos de caminata.</li> <li>○ Conéctese con otros participantes del programa en las redes sociales.</li> </ul> </li> </ul> <p>Walk with Ease forma parte de un grupo de programas de prevención y manejo ofrecido a través de <a href="#">Paths to Health NM: Tools for Healthier Living</a>. Envíe un correo electrónico o llame para inscribirse y obtener más información.</p> <p><b>Correo electrónico:</b> <a href="http://pathstohealthnm.org">pathstohealthnm.org</a>  <b>Teléfono:</b> Comuníquese con el centro de llamadas de Paths to Health NM al 505-850-0176 o 575-703-2343.</p> <p>El programa Walk with Ease cuenta con el apoyo de un subsidio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, en virtud del acuerdo de cooperación no. DP18-1815PPHF18: Mejorar la salud de los estadounidenses a través de la prevención y el control de la diabetes, las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Familias en forma:</b> programa para padres e hijos que se ofrece en todo el estado. Sesiones virtuales mensuales por todo un año. El programa se ofrece en inglés y en español. Esta serie de un año de duración se centra en el bienestar social y emocional de la familia, con recomendaciones adicionales sobre cómo comer más sano e incorporar la actividad física a la rutina. Todos los participantes interesados que vivan en condados de Nuevo México están invitados a unirse siempre que tengan un hijo de entre 5 y 12 años de edad. Es necesario inscribirse previamente. Inscríbese en <a href="https://bit.ly/3rpP5AL">https://bit.ly/3rpP5AL</a> o llame a Lucinda Banegas-Carreón al 575-646-2034 para obtener más información.  <b>Familias en Forma:</b> para el programa en español, inscríbese en <a href="https://bit.ly/35YR7Q6">https://bit.ly/35YR7Q6</a>. Llame a Lourdes Olivas al 575-646-3936 o envíe un correo electrónico a <a href="mailto:loumunoz@nmsu.edu">loumunoz@nmsu.edu</a> para obtener más información.</li> </ul> <p><i>Esta clase está ofrecida por NMSU Cooperative Extension Service y es financiada por BCBSNM.</i></p>

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Tema	Información sobre las clases en línea
<b>Duelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupos de apoyo en línea para superar la tristeza</b> Para ver los horarios de las reuniones grupales y las instrucciones de Zoom, visite <a href="https://www.griefshare.org/groups/search">https://www.griefshare.org/groups/search</a> (en inglés).</li> </ul>
<b>Recursos y ayuda para la salud mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI):</b> apoyo para las personas que viven con enfermedades mentales. Para inscribirse o para obtener más información sobre las clases de Zoom y los grupos de apoyo, visite <a href="http://namialbuquerque.org/">namialbuquerque.org/</a> (en inglés). <b>Teléfono:</b> (505) 256-0288</li> </ul> <p>Para obtener información sobre los servicios, la instrucción y los grupos de apoyo, haga clic en el enlace a continuación: <a href="http://networkofcare.org">Encuentre servicios en su área local, Nuevo México (networkofcare.org)</a> [en inglés]</p>
<b>Línea para crisis de Nuevo México</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre hay alguien para escucharlo en la <a href="#">Línea de acceso y para crisis de Nuevo México</a>. Los consejeros profesionales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días del año cuando llama al <a href="tel:1-855-662-7474">1-855-662-7474</a> para hablar sobre sus inquietudes emocionales, mentales o de conducta. Usted no está solo.</li> </ul>
<b>Lesión traumática del cerebro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Llame a un especialista en lesiones traumáticas del cerebro:</b> Llame al 505-243-3835 o al 1-844-366-2472, de lunes a viernes de 8:30 a. m. a 3:30 p. m.</li> <li>• <b>Reunión del Grupo de apoyo para volver a entrenar al cerebro</b> con Ralph Frakes. Los miércoles a las 11:00 a. m. Comuníquese con Ralph Frakes al 505-296-0173 para conectarse con el Grupo de apoyo para volver a entrenar al cerebro. <a href="#">HAGA CLIC AQUÍ</a> para unirse a la reunión por Zoom de Ralph Frakes. <b>Identificación de ZOOM: 883 328 719.</b></li> <li>• <b>Busque apoyo: sitio web de The Brain Injury Alliance of New Mexico (en inglés):</b> <a href="https://www.braininjurynm.org/support/">https://www.braininjurynm.org/support/</a></li> </ul>

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Tema	Información sobre las clases en línea
<p><b>Narcóticos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Narcóticos Anónimos</b>  <b>Apoyo terapéutico por teléfono las 24 horas, los 7 días de la semana:</b> (800) 407-7195  <b>Sitio web:</b> <a href="http://www.narcotics.com">www.narcotics.com</a> (en inglés).</li> <li>• <b>5-Actions Program:</b> ¿Lucha contra el consumo de sustancias o una adicción conductual? Si usted o un conocido (vecino, amigo, familiar o compañero de trabajo) está luchando contra una adicción, puede unirse al 5-Actions Program™ de NM, que ofrece apoyo a quienes necesitan ayuda inmediata. Se trata de una hoja de ruta autoguiada para salir de la adicción, con apoyo telefónico para la recuperación entre pares y en caso de crisis disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Visite <a href="https://nm5actions.com">https://nm5actions.com</a> (en inglés) para inscribirse y obtener más información sobre este programa y comenzar esta experiencia autodirigida.</li> </ul>
<p><b>Parkinson's Connection</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conectarse para aprender con otros.</b>  Usted no está solo.  Las personas con la enfermedad de Parkinson y sus seres queridos se embarcan en un viaje para vivir bien, enfrentar los desafíos y navegar los sistemas de atención médica. No necesita hacer esto solo. Lo invitamos a conectarse y aprender con otras personas. Estamos aquí para ayudarlo en todas las etapas de su camino.  <a href="https://www.parkinsoncnm.org">https://www.parkinsoncnm.org</a> (en inglés).</li> <li>• <b>Para recibir una invitación a una reunión de Zoom, envíenos un correo electrónico a <a href="mailto:info@parkinsoncnm.org">info@parkinsoncnm.org</a></b></li> </ul>

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



Tema	Información sobre las clases en línea
<p><b>Entrenamientos y programa para dejar de consumir tabaco</b></p>	<p>Recientemente se actualizó el curso sobre aspectos básicos del tabaco de la American Lung Association (Asociación Estadounidense del Pulmón) y ahora está disponible a demanda. Este curso en línea es gratuito y dura una hora. Además, incluye cinco módulos de aprendizaje diseñados para sentar las bases en la comprensión del daño por el consumo de tabaco en los Estados Unidos, incluidos los cigarrillos electrónicos y los vaporizadores, el efecto en el cuerpo humano y el cerebro del consumo de tabaco, la dependencia a la nicotina, las políticas comprobadas para proteger la salud pública del daño por el consumo de tabaco y los programas disponibles para ayudar a las personas que consumen tabaco para que con éxito dejen de consumirlo.</p> <p>Acceda a través de este enlace: <a href="#">Capacitación en línea sobre aspectos básicos del tabaco</a> (en inglés).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo ayudar a que las personas dejen de consumir tabaco: <a href="https://lung.training/courses/how-to-help-people-quit.html">https://lung.training/courses/how-to-help-people-quit.html</a> (en inglés).</li> <li>• Preguntas, consejos y referencias para dejar de consumir tabaco: <a href="https://lung.training/courses/ask-advise-refer-to-quit-dont-switch.html">https://lung.training/courses/ask-advise-refer-to-quit-dont-switch.html</a> (en inglés).</li> <li>• Programa para dejar de consumir tabaco para jóvenes: El programa en línea <b>NOT for Me</b> de la American Lung Association (Asociación Estadounidense del Pulmón) está disponible sin costo en <a href="http://www.NOTforMe.org">www.NOTforMe.org</a> (en inglés).</li> </ul> <p>Quit Now New Mexico: ayuda gratuita para dejar de consumir tabaco, ofrece apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sesiones ilimitadas con asesores, gomas de mascar, píldoras y parches sin costo, y más opciones. Llame al <b>1-800-Quit-Now (1-800-784-8669)</b>. <a href="https://www.Quitnownm.com/">https://www.Quitnownm.com/</a> (en inglés).</p>

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.



Tema	Información sobre las clases en línea
<p><b>Crianza de hijos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Clases disponibles en línea sobre la crianza de los hijos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ clase sobre el círculo de seguridad;</li> <li>○ clase de crianza de los hijos.</li> </ul> <p>MCH Family Outreach ofrece las clases. Para obtener más información e inscribirse, llame al (575) 222-0177 o envíe un correo electrónico a <a href="mailto:lascrucesoutreach@mch.org">lascrucesoutreach@mch.org</a>. El personal lo guiará durante la configuración virtual. Sitio web: <a href="https://sharenm.org/mch-family-outreach/circle-of-security-parenting-classes">https://sharenm.org/mch-family-outreach/circle-of-security-parenting-classes</a> (en inglés).</p> <p><b>Dirección:</b> MCH Family Outreach 230 S. Alameda St., Suite 201 Las Cruces, NM 88005</p> <p><b>Teléfono de la oficina:</b> (575) 222-0177</p> <p><b>Fax de la oficina:</b> (575) 888-4930</p> <p>Las clases están certificadas por el Departamento de Niños, Juventud y Familias (CYFD, en inglés). Se entrega un certificado al completar el programa.</p> </li> <li>• <b>Lovelace Health Systems.</b> Clases en línea sobre la crianza de los hijos: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ crianza de hijos;</li> <li>○ padres primerizos;</li> <li>○ lactancia;</li> <li>○ cuidado del bebé.</li> </ul> <p>Para obtener más información e inscribirse, visite <a href="https://lovelace.com/events">https://lovelace.com/events</a> (en inglés).</p> </li> </ul>

Para obtener ayuda y servicios auxiliares o materiales gratuitos en otros formatos o idiomas, llame al 1-866-689-1523 (TTY/TDD: 711).

En Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, cumplimos las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discriminamos por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánílti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'dé é', t'áá jiiik'eh, éí ná hóló, kójj' hódílnih 1-855-710-6984 (TTY: 711).

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association