



2440 Louisiana Blvd. NE, Suite 601  
Albuquerque, NM 87110  
Toll-free: 1-855-7MY-NMHC (769-6642)

myNMHC.org

# ONLINE WELLNESS SOLUTIONS

Here are just a few features you'll find on A.D.A.M.:

## Health Risk Assessments

These interactive surveys ask questions that evaluate your health and lifestyle, then provide custom results and recommendations. Visit [mymhc.org/health-risk-assessment.aspx](http://mymhc.org/health-risk-assessment.aspx).

## Health Navigator

Find medical information easily by using the avatar (figure) to select your area of interest. Then choose the type of information you want. Quickly find an NMHC provider who can treat your specific symptoms and conditions.

## Wellness Tools

This module helps you set goals and manage your health. Calculate body mass index, calorie goals, and target heart rate; determine a regular checkup schedule; and more.

## Multimedia Library

Search this indexed guide for in-depth information on thousands of health conditions, tests, surgeries, illnesses, and more.

## Pregnancy SmartSite

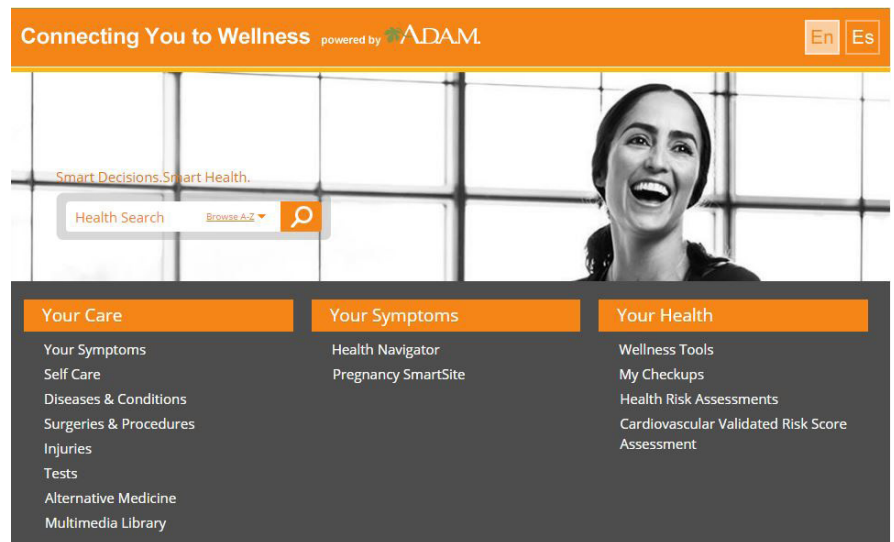
Having a baby? This feature offers in-depth, expert content to help you through every stage of pregnancy and after delivery. Visit [mymhc.org/moms-to-be-pregnancy-resources.aspx](http://mymhc.org/moms-to-be-pregnancy-resources.aspx).

At New Mexico Health Connections (NMHC), we believe in empowering our members to take charge of and improve their health. Our wellness solutions support your goals, no matter where you are in your journey toward your best state of health.

## A.D.A.M. — CONNECTING YOU TO WELLNESS

A.D.A.M. is a complete source of health and wellness information created to help you manage your health. A.D.A.M.'s interactive features, self-management tools, assessments, and content are easy to use and can help guide you in making the best healthcare decisions. And you can access A.D.A.M. anytime, anywhere from your mobile device.

Learn more at [mymhc.org/adam](http://mymhc.org/adam). \* Content is available in English and Spanish.



## TOPIC OF THE MONTH

For timely health tips, smartphone apps, and additional resources, visit [mymhc.org/topic-of-the-month.aspx](http://mymhc.org/topic-of-the-month.aspx). We update this page monthly to recognize National Health Observance days.

*\*A.D.A.M. and the information it contains is for informational use only. It should not be used as a replacement for a physician's care.*

# SOLUCIONES DE BIENESTAR EN LÍNEA

A continuación presentamos solo unas cuantas de las aplicaciones que encontrará en A.D.A.M.:

## Facilitador de los servicios de salud

Busque información médica fácilmente con el avatar (la figura) para seleccionar el área de su interés. Luego seleccione el tipo de información que usted desee. Puede buscar rápidamente un proveedor de servicios médicos de NMHC que pueda tratar sus síntomas y problemas médicos específicos.

## Instrumentos de bienestar

Este módulo le ayuda a establecer metas y manejar su salud. Calcule el índice de masa corporal, las metas calóricas y la meta de su ritmo cardiaco; establezca un programa regular de reconocimientos médicos generales; y mucho más.

## Pregnancy SmartSite

¿Está encinta? Este sitio web le ofrece contenido detallado escrito por expertos que le ayudará durante cada etapa del embarazo y después de dar a luz. Visite: [mynmhc.org/moms-to-be-pregnancy-resources.aspx](http://mynmhc.org/moms-to-be-pregnancy-resources.aspx).



2440 Louisiana Blvd. NE, Suite 601  
Albuquerque, NM 87110  
Gratis: 1-855-7MY-NMHC (1-855-769-6642)

[myNMHC.org](http://myNMHC.org)

Aquí en *New Mexico Health Connections* (NMHC), creemos que es importante fortalecer a nuestros asegurados a fin de que se encarguen de su salud y la mejoren. Nuestras soluciones de bienestar apoyan sus metas, independientemente de dónde usted se encuentre en la jornada para lograr su mejor estado de salud.

## A.D.A.M.: LE CONECTA AL BIENESTAR

A.D.A.M. es una fuente completa de información sobre la salud y el bienestar que se ha elaborado para ayudarle a manejar su propia salud. Es fácil usar las aplicaciones interactivas de A.D.A.M., los instrumentos para cuidarse por su cuenta, las evaluaciones y el contenido y puede ayudar a orientarle para tomar las mejores decisiones en cuanto a la atención médica. Y usted puede ingresar al sistema A.D.A.M. en cualquier momento y en cualquier lugar con su dispositivo móvil.

Infórmese más a fondo en: [mynmhc.org/adam](http://mynmhc.org/adam).\* El contenido está disponible en español y inglés.

\*A.D.A.M. y los datos que contiene son solo para fines de información. No se debe utilizar para sustituir la atención de un médico.