

BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Verano 2019



LA INFLUENZA: LO QUE NECESITA SABER

LA VACUNA CONTRA
EL HPV: PROTEJA
A SUS HIJOS CONTRA
EL CÁNCER

DISCAPACIDADES
DEL DESARROLLO
Y SU HIJO

COMMUNITY
CONNECTIONS



Children's
Medical Services
Health Plan

Operated by WellCare

PÁGINA 8

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL MIEMBRO

EN ESTA EDICIÓN

3 DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO Y SU HIJO

4 LA VACUNA CONTRA EL HPV: PROTEJA A SUS HIJOS CONTRA EL CÁNCER

6 LA INFLUENZA: LO QUE NECESITA SABER

8 DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL MIEMBRO

9 ACTUALIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN PARA MIEMBROS

10 ACERTIJO DE FISH FRENZY LASAÑA MEXICANA

11 COMMUNITY CONNECTIONS
HAGA CLIC O LLAME PARA OBTENER LAS ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES DE LA COBERTURA DE MEDICAMENTOS
HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

¡Estamos a solo una llamada (o un clic) de distancia!

-  Servicio de Atención al Cliente:
1-866-799-5321 (TTY 711)
(De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.)
-  Línea de asesoramiento de enfermería:
1-800-919-8807
(Las 24 horas del día, los 7 días de la semana)
-  Línea de crisis de salud del comportamiento las 24 horas: **1-888-491-5252**
(Las 24 horas del día, los 7 días de la semana)
-  Transporte de MTM: **1-844-399-9469**
(De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.)
-  Visite **<https://www.wellcare.com/en/Florida/Members/Medicaid-Plans/CMS>**



RESPUESTAS DE FISH FRENZY
Acertijo en la página 10

DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO Y SU HIJO



Discapacidades del desarrollo:

¿Qué son?

Son afecciones que empiezan cuando su hijo está creciendo. Afectan cómo actúa su hijo todos los días. Es posible que su hijo tenga problemas que afecten:

- Su cuerpo
- La manera en la que aprende
- Cómo se comporta
- Cómo habla, escucha o ve

1 de cada 6 niños tiene una discapacidad del desarrollo. La mayoría de estas afecciones será para toda la vida.

Algunas discapacidades del desarrollo comunes incluyen:

- ADHD
- Autismo
- Pérdida de la vista o la audición
- Discapacidades de aprendizaje
- Discapacidades intelectuales

¿Qué las causa?

Los expertos no saben qué causa la mayoría de las discapacidades del desarrollo, pero algunas cosas podrían contribuir, incluyendo:

- Genética
- Beber o fumar durante el embarazo
- Problemas durante el parto
- Lesión o infección después del parto

¿Cómo son diagnosticados?

El médico de su hijo hará exámenes que evalúan el progreso de su hijo.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Asegúrese de que su hijo asista a los chequeos generales de rutina. Si hay un problema, la intervención rápida puede ayudar. Hable con el médico de su hijo sobre su progreso e indique si tiene alguna inquietud.

Su hijo puede vivir una vida completamente saludable con una discapacidad del desarrollo.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Facts about Developmental Disabilities", consultado en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/developmentaldisabilities/facts.html>

LA VACUNA CONTRA EL HPV: Proteja a sus hijos contra el cáncer



HPV significa virus del papiloma humano

¿Por qué mi hijo debería recibir la vacuna contra el HPV?

El HPV es un virus común. Se transmite mediante el contacto sexual. Cada año, alrededor de 14 millones de personas contraen HPV. El virus puede ocasionar varios tipos de cáncer, incluyendo:

- Cáncer cervical, vaginal y vulvar en mujeres
- Cáncer de pene en hombres
- Cáncer anal
- Cáncer de la parte posterior de la garganta

La vacuna contra el HPV ayuda a proteger contra estos cánceres.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "HPV Vaccine is Cancer Prevention", consultado en: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/hpv-basics-color.pdf>



¿Cuándo debe aplicarse la vacuna mi hijo?

Los expertos recomiendan que los niños se vacunen a la edad de 11 o 12 años con una serie de inyecciones. La vacuna funciona mejor a esta edad ya que ayuda a proteger a los niños antes de ser expuestos al virus.

Su hijo puede necesitar 2 o 3 inyecciones dependiendo de cuándo empiecen la serie. Programe una cita antes de irse del consultorio de su médico o clínica para las próximas vacunas.

¿La vacuna es segura?

Los expertos han evaluado e investigado la vacuna durante 10 años. Es segura, efectiva y para toda la vida. Los efectos secundarios menores podrían incluir dolor de cabeza, náuseas o dolor en el lugar de la inyección. Los expertos dicen que los beneficios superan cualquier posible efecto secundario.

Hable con su médico para conocer más.

LA INFLUENZA:

Lo que necesita saber

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA INFLUENZA

¿De qué se trata?

La influenza (también conocida como gripe) es una enfermedad contagiosa. La ocasiona un virus e infecta la nariz, la garganta y los pulmones.

¿Es común?

Cualquier persona puede contraer la influenza. Millones de personas se enferman de influenza cada año.

¿La influenza es grave?

Aunque la influenza a menudo es leve, también puede ser grave. Miles de niños son hospitalizados debido a la influenza cada año. Los niños con asma, diabetes u otros problemas de salud tienen un mayor riesgo de complicaciones por la influenza.

¿Cómo se propaga?

Puede propagarse mediante las microgotas expulsadas al toser, estornudar o hablar. También puede contraer la influenza si toca un objeto que tiene el virus de la influenza y luego se toca la boca, los ojos o la nariz.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas comunes incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Sensación de cansancio

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "The Flu: A Guide for Parents", consultado en: <https://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/family/flu-guide-for-parents-2018.pdf>



PREVENCIÓN DE LA INFLUENZA

¿Cómo puedo proteger a mi hijo?

La mejor manera es una vacuna anual contra la influenza. La vacuna es particularmente importante para los niños pequeños y los niños con problemas de salud a largo plazo. Los cuidadores de niños con alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la influenza también deben recibir la vacuna contra la influenza.

Los beneficios de la vacuna contra la influenza incluyen:

- Recorta a la mitad el riesgo de enfermarse
- Ayuda a mantener a su hijo fuera del hospital por complicaciones a causa de la influenza
- Reduce al menos a la mitad el riesgo de su hijo de morir de influenza
- Si se enferma, será una enfermedad más leve
- Ayuda a proteger a otras personas que no pueden recibir la vacuna



Lleve a su hijo al médico si piensa que él o ella tiene influenza.



DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL MIEMBRO

Como miembro de Children's Medical Services (CMS) Health Plan, usted y su hijo tienen ciertos derechos. También tiene algunas responsabilidades.

SUS DERECHOS:

- Recibir información acerca de CMS Health Plan, nuestros servicios, médicos y proveedores, y los derechos y responsabilidades del miembro
- Ser tratado con respeto y dignidad
- Gozar de la protección de la privacidad de su hijo
- Ayudar a tomar decisiones sobre el cuidado de salud de su hijo
- Conversar sobre las opciones de tratamiento adecuadas o médicamente necesarias para las afecciones de su hijo, independientemente del costo y la cobertura de beneficios
- Expresar reclamos o apelaciones sobre el plan o el cuidado que le brindan
- Realizar recomendaciones sobre la política de derechos y responsabilidades del miembro del plan

SUS RESPONSABILIDADES:

- Proporcionarles a los proveedores, médicos y plan de salud de su hijo la información necesaria para brindar los mejores cuidados a su hijo
- Cumplir con los planes y las instrucciones para los cuidados que ha acordado con el médico de su hijo
- Comprender los problemas de salud de su hijo
- Ayudar a fijar objetivos de tratamiento que usted y el médico de su hijo acuerden

Usted y su hijo pueden tener más derechos y responsabilidades. Consulte el Manual para Miembros de su hijo para obtener una lista completa.



ACTUALIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN PARA MIEMBROS

Manténgase al día con los cuidados de salud de su hijo. Revise nuestro sitio web con frecuencia para obtener información nueva, materiales para miembros y más.



Visite <https://www.wellcare.com/en/Florida/Members/Medicaid-Plans/CMS>

El Manual para Miembros contiene información sobre:

- Beneficios y servicios
- Exclusiones de la cobertura
- Procedimientos de gestión farmacéutica
- Restricciones de beneficios sobre áreas fuera de la red y áreas sin servicio
- Asistencia con el idioma
- Presentación de quejas
- Información sobre médicos que se encuentran dentro de nuestro plan
- Servicios de cuidado primario
- Servicios de especialidad, de salud del comportamiento y hospitalarios
- Cuidado fuera del horario de atención
- Cuándo llamar al **911** o dirigirse a la sala de emergencias
- Cómo recibir cobertura cuando se encuentra fuera del área de servicio
- Presentación de reclamos
- Presentación de apelaciones
- Cómo evaluamos la nueva tecnología

¿Necesita una copia impresa o en otro formato?

Háganos saber cómo podemos ayudarle. No existe costo por lo siguiente:

- Una copia física del manual, los materiales para los miembros u otra información de nuestro sitio web.
- Materiales en otros formatos, como otro idioma, tamaño de letra grande, Braille o CD de audio.

Contacte a Servicios para Miembros

Nuestro número de teléfono y horarios aparecen en la página 2 de este boletín informativo. Si deja un correo de voz después del horario de atención, le devolveremos la llamada en un plazo de 24 horas laborables.

FISH FRENZY

Hay un total de 13 diferencias entre estas dos imágenes. Vea si puede encontrarlas todas.



Respuestas en la página 2.

LASAÑA MEXICANA

Una versión picante de la lasaña tradicional. Haga que los niños ayuden a colocar las capas.

PORCIONES: 8

Ingredientes

- 10 tortillas de maíz de 6 pulgadas
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros
- 2 latas de 15 onzas de tomates picados con ajo
- 1 taza y media de queso cheddar rallado
- 10 onzas de espinaca
- 2 tazas de pollo asado, picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco (o 1 cucharadita de cilantro seco)

Instrucciones

1. Cubra una cacerola de 9x13" con un aerosol antiadherente. Coloque encima tres tortillas.
2. Agregue los frijoles, media lata de tomates y media taza de queso. Coloque encima tres tortillas.
3. Agregue media lata de tomates, la espinaca y media taza de queso. Coloque encima dos tortillas.
4. Agregue media lata de tomates y el pollo. Coloque encima dos tortillas.
5. Agregue los tomates, el queso restantes y el cilantro.
6. Hornee a 400° durante 30 minutos.

Community Connections

Servicios más allá del cuidado de la salud

¿Quiere tener una vida mejor y más saludable? Nuestro programa Community Connections lo conecta con una amplia gama de servicios que le ayudan a usted y a su hijo a hacer exactamente eso.

WellCare Community Connections está aquí para usted

Todos merecen vivir la mejor vida posible. Sin embargo, muchas cosas pueden afectar su capacidad y la de su hijo para hacerlo. Una llamada telefónica a nuestra línea de ayuda de Community Connections puede conectarlo a usted y a su hijo con los servicios. Además, está disponible para los miembros y para los que no son miembros. Nuestros entrenadores escucharán sus desafíos. Pueden referirlo a más de 490,000 servicios sociales, en todo el país o directamente en su área local.

Llame para recibir el cuidado que usted y su hijo necesitan.

1-866-775-2192 (TTY 711)

Los servicios del programa varían dependiendo de sus necesidades y las de su hijo, pero pueden incluir:

- Asistencia financiera (servicios y renta)
- Asistencia con los medicamentos
- Servicios de vivienda
- Transporte
- Asistencia alimentaria
- Guardería asequible
- Asistencia laboral/educativa
- Suministros familiares: pañales, fórmula, cunas y más

**HAGA CLIC O LLAME
PARA OBTENER LAS ÚLTIMAS
ACTUALIZACIONES DE LA
COBERTURA DE MEDICAMENTOS**

¿Quiere estar al corriente de las últimas novedades sobre los medicamentos que cubrimos? Visite nuestro sitio web, <https://www.wellcare.com/en/Florida/Members/Medicaid-Plans/CMS/Pharmacy-Services>. Encontrará nuestra Lista de Medicamentos Preferidos (PDL). Puede conocer cuáles son los medicamentos añadidos o eliminados. También encontrará los cambios en cualquiera de los requisitos o límites de cobertura de los medicamentos. Además, puede llamarnos para informarse sobre las actualizaciones del plan de su hijo.

HABLE SIEMPRE CON EL MÉDICO DE SU HIJO

Hable con los médicos de su hijo acerca del cuidado adecuado para su hijo. Este material no reemplaza el consejo del médico de su hijo. Está basado en fuentes de terceros. Se lo brindamos solo para su información. No implica que se trate de beneficios cubiertos por Children's Medical Services (CMS) Health Plan. Además, CMS Health Plan no garantiza ningún resultado de salud. Debe revisar el plan de salud de su hijo o llamar al Servicio de Atención al Cliente para saber si un servicio está cubierto.

En una emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana, incluso si no está en la red del Plan de salud de CMS.



P.O. Box 31370
Tampa, FL 33631-3370

BEWELL

Información sobre salud y bienestar o prevención

Children's Medical Services Health Plan cumple las leyes federales aplicables sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If English is your first language, we can translate for you. We can also give you info in other formats at no cost to you. That includes materials in other languages, Braille, audio, large print and provide American Sign Language interpreter services. Call us toll-free at **1-866-799-5321** (TTY **711**) Monday–Friday, 8 a.m. to 7 p.m.

ATENCIÓN: Si el español es su lengua materna, podemos brindarle servicios de traducción. También podemos proporcionarle información en otros formatos sin costo para usted, que incluye materiales en otros idiomas, braille, audio, letra de imprenta grande y servicios de interpretación de lenguaje de señas americano. Llámenos sin cargo al **1-866-799-5321** (TTY **711**) de lunes a viernes de 8 a. m. a 7 p. m.

ATANSYON: Si lang matènèl ou se Kreyòl, nou ka fè tradiksyon an pou ou. Nou kapab ba w enfòmasyon yo tou sou lòt fòm ki pa koute ou. Sa gen ladan l literati ki ekri nan lòt lang, sou fòm Bray, fòm odyo, gwo karaktè epitou nou ofri sèvis entèprèt Langaj Siy Ameriken. Annik rele nou nan nimewo pou apèl gratis la. Ou ka kontakte nou nan nimewo **1-866-799-5321**. Pou TTY, rele **711**. Lendi-Vandredi, depi 8 a.m. jiska 7 p.m.

