

# BEWELL

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



## PROTEJA A SU HIJO DE LA HEPATITIS A

EVITE LA  
EXPOSICIÓN  
AL PLOMO

INFECCIONES  
DE OÍDO:  
PREVENCIÓN Y  
TRATAMIENTO

MEDICAMENTOS  
Y LA SALUD DEL  
COMPORTAMIENTO  
DE SU HIJO



**Children's**  
Medical Services  
Health Plan  
— Operated by WellCare —



# PÁGINA 10

## CHILE DE TRES FRIJOLES

### EN ESTA EDICIÓN

**3** EVITE LA EXPOSICIÓN AL PLOMO

**4** 4 CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

**5** INFECCIONES DE OÍDO: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

**7** PROTEJA A SU HIJO DE LA HEPATITIS A

**8** SERVICIOS Y BENEFICIOS DEL PLAN

**9** AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD

**10** CHILE DE TRES FRIJOLES  
MEDICAMENTOS Y SALUD DEL COMPORTAMIENTO DE SU HIJO

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

### 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 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>



# EVITE LA EXPOSICIÓN AL PLOMO

**¿Sabía que la exposición al plomo podría ocasionar problemas en la forma en que su hijo aprende o se comporta?**

El envenenamiento por plomo se puede prevenir. Pero los peligros del plomo están en todas partes y puede ser difícil saber qué es peligroso y qué no.

## FUENTES DE PLOMO

El entorno de un niño está lleno de plomo. Los niños están expuestos al plomo de muchas fuentes, entre ellas:

- Pintura (de 1978 o anterior)
- Gasolina
- Juguetes

Los niños pueden exponerse al plomo a través del aire, la comida, el agua, el polvo y la tierra. Aunque hay muchas fuentes de envenenamiento por plomo, la pintura a base de plomo es la más común y peligrosa para los niños pequeños.

## HAGA LA PRUEBA

Muchos niños con altos niveles de plomo en la sangre no muestran síntomas, por lo que es importante hacerles la prueba. Hable con el médico de su hijo si cree que su hijo ha estado en contacto con plomo. El médico le hará una prueba de sangre a su hijo para ver los niveles de plomo.

## PREVÉNGALA

Ayude a prevenir la exposición al plomo en el futuro. Hable con el médico de su hijo sobre las maneras para mantener a su hijo libre de plomo.

*FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Childhood Lead Poisoning", consultado en: [https://www.cdc.gov/nceh/lead/factsheets/Lead\\_fact\\_sheet.pdf](https://www.cdc.gov/nceh/lead/factsheets/Lead_fact_sheet.pdf)*

# 4 CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Ayude a proteger a su familia de la intoxicación alimentaria. Siga estos consejos:



1

## LAVE LAS MANOS Y SUPERFICIES.

- Lávese las manos y las de su hijo antes y después de preparar la comida y antes y después de comer.
- Siempre lave las frutas y los vegetales antes de comerlos.
- Lave los platos y las mesadas con agua caliente con jabón.



2

## SEPRE LA CARNE CRUDA DE LOS OTROS ALIMENTOS.

- Utilice tablas de picar distintas para carne, pollo y pescado crudos.
- En la tienda, mantenga la carne cruda y los mariscos separados de los otros alimentos en su carrito de compras.
- Separe la carne, el pollo, el pescado y los huevos crudos de los otros alimentos en el refrigerador. Asegúrese de que cualquier producto que contenga jugos esté en un envase que no gotee.



3

## COCINE LOS ALIMENTOS POR COMPLETO.

- Siempre utilice un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos estén cocidos. Controle la temperatura en todas las carnes, e incluso al recalentar las sobras.
- Si la comida no está lo suficientemente caliente, la bacteria puede enfermarlo.



4

## MANTENGA FRÍOS LOS ALIMENTOS FRÍOS.

- Configure su refrigerador a 40°F o más frío.
- Siempre refrigere los alimentos dentro de las 2 horas posteriores a la cocción.
- Descongele los alimentos congelados en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. No descongele alimentos en la mesada.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Four Steps (Clean, Separate, Cook, Chill) to Food Safety", consultado en: <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>



# INFECCIONES DE OÍDO:

## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

### ¿Qué son?

Existen dos tipos diferentes de infecciones de oído:

### OTITIS EXTERNA:

una infección en el canal del oído

### OÍDO MEDIO:

un virus o bacteria hace que se acumule líquido en el oído

## Causas y prevención

Varias cosas pueden ocasionar una infección de oído, pero hay formas de prevenirla.

**LESIÓN EN EL OÍDO:** No coloque objetos en el oído.

**UN VIRUS DE UN RESFRÍO QUE PRODUCE LÍQUIDO EN EL OÍDO:** Reciba una vacuna contra la influenza anualmente.

**FUMAR CIGARRILLOS:** No fume alrededor de sus hijos.

**BACTERIA:** Ayude a disminuir el riesgo de que su bebé contraiga una infección de oído dándole de lactar hasta que tenga 6 meses de edad.

Las infecciones de oído también pueden ser hereditarias. Tome medidas para reducir su riesgo de otras maneras.

### ¿Cómo son tratadas?

Existen varias maneras de tratar una infección de oído. El médico puede recomendar:

- Gotas para el oído
- Antibióticos
- Espera cautelosa (esperar que la infección desaparezca por sí sola)
- Analgésicos de venta libre (paracetamol e ibuprofeno)

### ¿Debería mi hijo ver a un médico?

Llame al médico de su hijo si él o ella tiene:

- Fiebre (102.2°F o más)
- Secreción o fluidos
- Síntomas que duran más de 2 a 3 días

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Preventing and Treating Ear Infections", consultado en: <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/community/downloads/Preventing-and-Treating-Ear-Infections-H.pdf>



# PROTEJA A SU HIJO DE LA HEPATITIS A

La hepatitis A está en aumento en Florida.  
La buena noticia es que usted puede proteger a su hijo.

## ¿QUÉ ES LA HEPATITIS A?

La hepatitis A es un virus que infecta el hígado. Puede ocasionar problemas graves de hígado.

## ¿CÓMO SE PROPAGA?

Se transmite a través de las heces (popó) de las personas que tienen el virus. Si una persona con el virus no se lava las manos después de ir al baño, los gérmenes pueden transferirse a objetos, alimentos, bebidas o medicamentos. Cuando se comparten estas cosas, otras personas pueden contraer el virus.

## ¿CÓMO PUEDE PROTEGER A SU HIJO?

Existe una vacuna para la hepatitis A. Ha sido parte del programa de vacunación infantil de rutina en los EE. UU. desde 2005 y es una vacuna cubierta para los miembros de CMS Health Plan. Hable con el proveedor de cuidados de la salud de su hijo o llame al departamento de salud de su condado si tiene preguntas sobre la vacuna.

Lavarse las manos también puede ayudar a detener la propagación. Lávese las manos después de ir al baño, los desinfectantes para manos a base de alcohol **no** matan el virus de la hepatitis A. Utilice jabón y agua potable caliente, y lávese durante al menos 20 segundos.

### LÁVESE LAS MANOS

**ANTES DE:** preparar o trabajar con alimentos y antes de comer.

### LAVE SUS MANOS

**DESPUÉS DE:** ir al baño, tocar superficies públicas, cambiar un pañal, toser, estornudar o utilizar un pañuelo.



# SERVICIOS Y BENEFICIOS DEL PLAN

Existen algunos aspectos sobre el plan de su hijo que debería tener en cuenta.

## VISITAS DE MUJERES JÓVENES

Su hija puede acudir al obstetra/ginecólogo (OB/GYN) de nuestro plan para la atención de rutina y preventiva. Puede visitar a un obstetra/ginecólogo para una visita de salud de la mujer cada año sin aprobación.

## VISITAS A UN ESPECIALISTA

Su hijo tiene acceso a especialistas para la afección y las necesidades identificadas de su hijo.

## SEGUNDAS OPINIONES

Llame al médico de su hijo si quiere otra opinión sobre la salud de su hijo. El médico le solicitará que elija un proveedor de CMS Health Plan de su área. Si no hay ninguno, se le solicitará que elija uno que no esté en el plan.

## SERVICIOS FUERA DE LA RED

Si no podemos brindar un servicio necesario y cubierto a su hijo a través de un proveedor de nuestro plan, cubriremos ese servicio con un proveedor que no esté en nuestro plan. Lo haremos siempre y cuando no podamos brindarle el servicio a través de un proveedor del plan. Como siempre, no hay ningún costo para usted por el tratamiento cubierto que su hijo necesita. Se puede requerir autorización previa.

## TRATO JUSTO

Nuestros médicos deben ofrecerle a usted y a su hijo el mismo horario de atención que ofrecen a los pacientes con otro seguro.

## SERVICIOS CONTRATADOS

Todos los servicios contratados están disponibles para usted y su hijo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, cuando sean médicamente necesarios.



## AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD

La ley dice que debemos proteger la información de salud de su hijo. Nuestro Aviso de prácticas de privacidad establece cómo podemos utilizar estos datos. También le informa cómo puede utilizar los derechos de su hijo para:

- Acceder a la información de salud de su hijo
- Controlar la información de salud de su hijo



Revise nuestro Aviso de prácticas de privacidad en línea en <https://www.wellcare.com/Florida/Corporate/Legal>



También puede pedirnos una copia. Para hacer esto, llame al Servicio de Atención al Cliente. El número de teléfono y los horarios de atención aparecen en la página 2 de este boletín informativo.



Si cambiamos nuestras políticas de privacidad, publicaremos un nuevo aviso en nuestro sitio web. También le enviaremos a usted y a su hijo un aviso por correo para informarle los cambios cuando sea nuestra obligación conforme a la ley.



# CHILE DE TRES FRIJOLES

Porciones: 4

**CONSEJO:** busque frijoles y tomates enlatados bajos en sodio o sin sal agregada.

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva

1 taza de cebolla picada

½ taza de apio picado

1 taza de verduras picadas (pruebe zanahorias, pimientos, maíz y/o calabacín)

Una lata de 15½ onzas de frijoles negros

Una lata de 15½ onzas de frijoles rojos

Una lata de 15½ onzas de frijoles pintos

2 latas ( de 14½ onzas cada una) de tomates cortados en cubitos

1 cucharada de comino

1 cucharada de chile en polvo

## INSTRUCCIONES:

1. Escurra y enjuague los frijoles.
2. Caliente el aceite a fuego medio. Agregue cebolla. Revuelva unos 5 minutos.
3. Agregue las verduras restantes. Cocine y revuelva por 5 minutos.
4. Agregue frijoles, tomates y especias. Deje que hierva.
5. Tape, baje el fuego y cocine a fuego lento de 10 a 20 minutos.

FUENTE: National Heart, Lung and Blood Institute, "Three-Bean Chili With Chunky Tomatoes," consultado en: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?linkId=11&cld=15&rld=42>

## MEDICAMENTOS Y LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO DE SU HIJO

Asegúrese de que su hijo tome sus medicamentos como se le recetó. Junto con la terapia, pueden ayudar a su hijo a sentirse mejor. Cuando su hijo tome los medicamentos como antidepresivos, recuerde:

- Puede tomar hasta 4 semanas para que el estado de ánimo de su hijo mejore
- Su hijo no debe dejar de tomar sus medicamentos incluso si se siente mejor, a menos que el médico de su hijo le indique lo contrario
- Algunos medicamentos deben suspenderse lentamente para evitar los efectos de abstinencia
- Es útil usar un pastillero o una alarma para recordarle a usted y a su hijo que tome sus medicamentos
- Es mejor que tomen sus medicamentos a la misma hora todos los días

### ¿Preguntas?

Hable con el médico o farmacéutico de su hijo si:

- Su hijo tiene efectos secundarios
- Tiene inquietudes sobre los medicamentos de su hijo
- No ve mejoras en el estado de ánimo u otra afección de salud conductual de su hijo

# Community Connections

## Servicios más allá del cuidado de la salud

¿Usted y su hijo quieren vivir la mejor vida posible? Nuestro programa Community Connections los 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 la oportunidad de hacer la mejor vida para su familia. 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 necesita. 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 MEDICO 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 de CMS Health Plan.**



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.

