

BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 2 – 2020



QUEREMOS LO MEJOR PARA SU HIJO

CONCIENTIZACIÓN
SOBRE EL AUTISMO

LÁVESE BIEN LAS MANOS:
EVITE ENFERMARSE Y
PROPAGAR GÉRMENES

LABCORP ESTÁ
AQUÍ PARA
AYUDAR A SU HIJO



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

PÁGINA 10

ENSALADA DE PEPINO Y ARÁNDANOS

EN ESTA EDICIÓN

3 QUEREMOS LO MEJOR PARA SU HIJO
LÍNEA DE ASESORAMIENTO DE
ENFERMERÍA LAS 24 HORAS, LOS
7 DÍAS DE LA SEMANA

4 ANEMIA DE
CÉLULAS FALCIFORMES

5 CONCIENTIZACIÓN
SOBRE EL AUTISMO

7 LÁVESE BIEN LAS MANOS: EVITE
ENFERMARSE Y PROPAGAR
GÉRMENES

8 LABCORP ESTÁ AQUÍ PARA
AYUDAR A SU HIJO

9 CÓMO PUEDE AYUDARLO
A USTED Y A SU HIJO LA
ADMINISTRACIÓN DE CUIDADO

10 ENSALADA DE ARÁNDANOS Y
PEPINO

ARTRITIS INFANTIL

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

COMMUNITY CONNECTIONS

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>

QUEREMOS LO MEJOR PARA SU HIJO

Trabajamos continuamente para mejorar la atención que recibe.



DURANTE EL 2019, NOSOTROS:

- Le asignamos a usted y a su hijo un administrador de cuidado
- Le ofrecemos ayuda a usted y a su hijo
- Creamos programas para ayudar en la escuela y en los primeros pasos
- Creamos un programa para ayudar en la transición a la atención médica para adultos
- Iniciamos un programa de atención del asma
- Trabajamos con el estado para mejorar la atención médica de acogida
- Realizamos encuestas sobre la calidad de vida

EN 2020:

- Continuaremos con lo que hemos estado haciendo
- Le brindaremos más ayuda a usted y a su hijo
- Planificaremos ofrecer educación sobre ciertas afecciones
- Trabajaremos para ofrecer una atención médica y conductual fluida
- Trabajaremos para ampliar los servicios de Telehealth

ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARLO A USTED Y A SU HIJO.

LÍNEA DE ASESORAMIENTO DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



¿Sabía que estamos aquí para usted, en todo momento y en todo lugar?

Esto es posible a través de nuestra línea de asesoramiento de enfermería, disponible las 24 horas.

Si cree que su hijo necesita atención en un plazo de 48 horas y no puede comunicarse con el médico de su hijo, llame a la línea de asesoramiento de enfermería, disponible las 24 horas. Un enfermero lo ayudará a saber qué hacer, ya sea:

- Programar una cita
- Acudir a un centro de cuidados urgentes
- Acudir a la sala de emergencias

El número de teléfono de la línea de asesoramiento de enfermería, disponible las 24 horas, se encuentra en la tarjeta de ID de CMS Health Plan de su hijo y en la página 2 de este boletín informativo. Guarde el número en su teléfono para que esté a su disposición cuando lo necesite.



ANEMIA DE CÉLULAS FALCIFORMES

La anemia de células falciformes es un trastorno hereditario de los glóbulos rojos. Una célula falciforme es un glóbulo rojo con forma de c. Se endurece y se pone pegajoso, y muere temprano. Esto puede provocar anemia.

Cuando las células falciformes se desplazan a través de los vasos sanguíneos, pueden atascarse y obstruir la arteria o la vena. Esto puede causar problemas como accidentes cerebrovasculares e infecciones.

Un niño hereda la enfermedad si ambos padres tienen el gen. Se diagnostica con un simple análisis de sangre, que a menudo se realiza al nacer.

Síntomas, complicaciones y tratamientos

Los signos de esta enfermedad generalmente comienzan dentro del primer año de vida. Los síntomas varían según la persona, pero pueden incluir:

- Hinchazón de las manos y los pies
- Anemia
- Dolor
- Infecciones
- Inflamación del bazo

El médico de su hijo puede recetar medicamentos, como:

- **Hidroxiurea:** trata las complicaciones de la enfermedad
- **Endari:** ayuda a reducir el número de episodios (solo disponible para mayores de 5 años)

La única cura para la anemia de células falciformes es un trasplante de células madre o médula ósea. Sin embargo, los trasplantes pueden tener efectos secundarios. Trabaje con el médico de su hijo y lleve a su hijo a controles generales regulares. Puede ayudar a controlar los síntomas de su hijo.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, “What is Sickle Cell Disease?”, consultado en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/facts.html> y “Complications and Treatment of Sickle Cell Disease”, consultado en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/treatments.html>



CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL AUTISMO

Probablemente haya escuchado sobre el autismo ¿Pero qué es exactamente?

El autismo es una afección del desarrollo asociada al cerebro. Puede afectar el lenguaje y las habilidades sociales. Puede hacer que algunas personas se comporten de manera algo diferente de la mayoría. Las personas con autismo por lo general comienzan a mostrar los síntomas antes de los 3 años y los tendrán por el resto de sus vidas.

Los síntomas podrían incluir:

- Falta de contacto visual
- Problemas para interactuar con los demás
- Retrasos en el habla
- Balanceos del cuerpo o aleteo de las manos

Manéjelo con:

- Cambios del comportamiento
- Cambio en la dieta
- Medicamentos

Hable con el médico de su hijo si cree que podría tener autismo.

El tratamiento temprano puede ayudar al desarrollo de su hijo.

El Día Mundial de Concientización sobre el Autismo (WAAD) se celebra cada año el 2 de abril

Su objetivo es destacar los obstáculos que enfrentan las personas con autismo todos los días.



Obtenga más información sobre el Día Mundial del Autismo:

<https://www.autismspeaks.org/world-autism-awareness-day>

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Autism Spectrum Disorder (ASD)", consultado en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/signs.html> y "Treatment for Autism Spectrum Disorder", consultado en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/treatment.html>



Siempre lave sus manos antes de:

- Comer
- Preparar comida
- Tocarse los ojos o la boca

Siempre lave sus manos después de:

- Ir al baño
- Cambiar pañales
- Toser, estornudar o sonarse la nariz
- Tocar un animal o residuos de animales
- Manejar alimentos para mascotas o golosinas para mascotas
- Tocar la basura

También es importante lavarse las manos antes y después de cuidar a una persona enferma y antes y después de tratar un corte o una herida.

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, “When & How to Wash Your Hands”, consultado en: <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html> y “Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): How to Protect Yourself”, consultado en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

LÁVESE BIEN LAS MANOS:

Evite enfermarse y propagar gérmenes

Mantenga sus manos y las manos de su hijo limpias, es una de las cosas más importantes que se puede hacer para evitar enfermarse y contagiar los gérmenes a otras personas. Cuando se lava las manos, está ayudando a prevenir el contagio de enfermedades como el Coronavirus 2019 (COVID-19) y la gripe estacional. El COVID-19 parece propagarse principalmente por contacto con superficies contaminadas o por contacto cercano con otras personas.

Tome medidas para protegerse a sí mismo y a los demás lavando sus manos durante al menos 20 segundos. Eso ayuda a mantenerlo saludable a usted, a su hijo y a los demás.

Siga estos 5 pasos para tener las manos limpias:

- 1 Mójese las manos.
- 2 Aplique jabón y frótelas. Asegúrese de alcanzar todas las partes de las manos, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.
- 3 Lávelas durante 20 segundos o más. Esa es la cantidad de tiempo que tarda cantar la canción “Feliz cumpleaños” dos veces.
- 4 Enjuáguelas.
- 5 Séquelas.



LABCORP ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR A SU HIJO

LabCorp proporciona nuestros servicios de pruebas de laboratorio.

LabCorp:

- Es uno de los laboratorios clínicos más grandes del mundo
- Tiene más de 230 centros de servicio al paciente (PSC) en Florida

Los beneficios de laboratorio en la red se aplican a cualquier PSC de LabCorp en EE. UU.

PORTAL LABCORP PATIENT™

Con el portal LabCorp Patient, puede realizar lo siguiente de forma fácil y segura:

- Ver los resultados de las pruebas de laboratorio de su hijo
- Programar una cita
- Y más

Es muy fácil de usar desde su teléfono, tablet o computadora.



Regístrese hoy. Vaya a
<https://Patient.LabCorp.com>

ENCUENTRE UN LABORATORIO

Para ubicar un centro de servicio al paciente:

- Visite **www.LabCorp.com**
- Llame al **1-888-LabCorp**
- Acceda a LabCorp en determinados Walgreens

Para obtener una lista completa de ubicaciones, visite

www.LabCorp.com/Walgreens

CITAS

Incluso puede programar en línea la cita de su hijo. Es una manera de ayudar a reducir la espera. Para acordar su cita:

- 1 Visite **www.LabCorp.com**.
- 2 Haga clic en **Labs & Appointments (Laboratorios y citas)**
- 3 Siga las instrucciones que aparecen en pantalla.

FACTURACIÓN

¿Tiene preguntas sobre una factura? Estamos aquí para ayudarle. Llame al Servicio de Atención al Cliente al número de teléfono que aparece en la página 2 de este boletín informativo.



CÓMO PUEDE AYUDARLO A USTED Y A SU HIJO LA ADMINISTRACIÓN DE CUIDADO

La administración de cuidado lo ayuda a usted y a su hijo con sus necesidades del cuidado de la salud o sociales. Nuestros administradores de cuidado son enfermeros registrados (RN), trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSW) u otros profesionales de la salud con licencia que pueden ayudarlo a usted y a su hijo con asuntos tales como:

- Planificación de atención que se adapte a sus necesidades
- Coordinación de atención
- Programación de citas y pruebas de laboratorio
- Cumplimiento de los medicamentos
- Coordinación con los proveedores de servicios, incluida la organización del transporte
- Vinculación de usted y su hijo a la comunidad o a otros servicios de apoyo, según sea necesario



iEstamos aquí para ayudarlo a usted y a su hijo!

Llame al Servicio de Atención al Cliente para obtener más información. El número de teléfono se encuentra en la página 2 de este boletín informativo.

Este programa está disponible sin costo para usted. Además, tendrá acceso a un profesional de la salud con licencia de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.



ENSALADA DE ARÁNDANOS Y PEPINO

Porciones: 4

Esta ensalada ligera y frutal es perfecta para la primavera. Transfórmela en una comida: agregue pollo o pescado a la parrilla y sívala con una rebanada de pan integral.

INGREDIENTES

Aderezo:

- 1 ½ cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

Ensalada:

- 4 tazas de rúcula o espinaca
- 1 pepino, picado
- 1 taza de arándanos frescos
- ¼ cebolla morada, finamente picada
- ¼ taza de queso feta
- 2 cucharadas de nueces picadas

INSTRUCCIONES

- 1 Mezcle los ingredientes del aderezo en un bol grande.
- 2 Agregue los ingredientes de la ensalada y mézclelos.

FUENTE: ChooseMyPlate, "Cucumber Blueberry Salad", consultado en: <https://www.choosemyplate.gov/recipes/myplate-cnpp/cucumber-blueberry-salad>

ARTRITIS INFANTIL

¿De qué se trata?

La artritis no solo afecta a los adultos, los niños también pueden padecerla. Se la conoce como artritis juvenil.

El tipo más común es la artritis reumatoide juvenil. Puede causar daños permanentes en las articulaciones. Los niños que la padecen pueden tener dificultad para caminar o para vestirse. La enfermedad puede afectar a cualquier niño. Los expertos no saben qué la causa, y no hay cura.

¿Cuáles son los síntomas y las señales?

Los síntomas pueden aparecer y desaparecer, incluidos:

- Problemas con las actividades diarias
- No comer bien
- Cansancio
- Dolor o inflamación en las articulaciones
- Erupción
- Fiebre

¿Cómo se diagnostica?

Los médicos confirman la enfermedad con radiografías, pruebas de laboratorio y un examen. El especialista que generalmente atiende a pacientes con esta enfermedad es el reumatólogo pediátrico.

FUENTE: Center for Disease Control, "Childhood Arthritis", consultado en: <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/childhood.htm>



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 salud 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 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 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 la ayuda que 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, renta)
- Asistencia con los medicamentos
- Servicios de vivienda
- Transporte
- Asistencia alimentaria
- Guardería asequible
- Asistencia laboral/educativa
- Suministros familiares: pañales, fórmula, cunas y más

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 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.

