

BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 4 – 2020



¡ACHÍS! TODO ACERCA DEL RESFRÍO COMÚN

HEALTHY
REWARDS

DIABETES: EVALÚE,
PREVENGA Y
CONTROLE

DESAYUNO:
COMIENZE BIEN
EL DÍA



Children's
Medical Services
Health Plan

— Operated by WellCare —

PÁGINA 5

DESAYUNO: COMIENZE BIEN EL DÍA

EN ESTA EDICIÓN

- 3** HEALTHY REWARDS
- 4** DIABETES: EVALÚE, PREVENGA Y CONTROLE
- 5** DESAYUNO: COMIENZE BIEN EL DÍA
- 6** ¡ACHÍS! TODO ACERCA DEL RESFRÍO COMÚN
- 8** AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD
- 9** SERVICIOS Y BENEFICIOS DEL PLAN
- 10** TARTA DE CALABAZA SALUDABLE
MITOS SOBRE LA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA
- 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, los 7 días de la semana)
-  Línea de crisis de salud conductual 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>

HEALTHY REWARDS



Nuestro programa de Healthy Rewards tiene como objetivo promover comportamientos saludables. Incluye actividades que pueden ayudar a su hijo a vivir una vida más saludable. Además, su hijo puede obtener recompensas al completarlas*.

¡OBTENGA RECOMPENSAS!

Gane una tarjeta de débito o de regalo recargable para actividades como las siguientes:

- llevar a su hijo a las revisiones de bienestar recomendadas;
- trabajar con los proveedores de su hijo para controlar enfermedades (como la diabetes);
- participar y realizar actividades dentro de los programas para dejar de fumar, de pérdida de peso o de trastornos por consumo de sustancias.

¿CÓMO PARTICIPAR?

¡Es fácil! Inicie sesión en nuestro portal de miembros seguro en <https://florida.wellcare.com/login/member> y seleccione *Healthy Rewards* para hacer lo siguiente:

- Informarnos cuándo su hijo ha completado un comportamiento de salud que califica.
- Observar en qué situación se encuentra su hijo con respecto a sus objetivos de salud.
- Obtener información útil de salud y bienestar.
- Recibir consejos de salud para su hijo.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN. Si tiene preguntas o desea inscribir a su hijo en cualquiera de estos programas, realice lo siguiente:

- Llámenos de forma gratuita al **1-866-799-5321**
- Comuníquese con la **administración del cuidado de su hijo**

*Las recompensas no se pueden transferir. Si su hijo abandona nuestro plan, es posible que no reciba recompensas.



DIABETES:

Evalúe, prevenga y controle

1 de cada 3 personas presentan riesgo de padecer diabetes. Es la séptima causa de muerte en los EE. UU.

La diabetes aparece cuando su nivel de azúcar en sangre es más elevado de lo normal. Si no se controla adecuadamente, la diabetes puede producir problemas oculares, daños neurológicos o enfermedad renal. No existe una cura, pero puede prevenirla y tratarla.



EVALÚE:

¿Su hijo está en riesgo?

- sobrepeso
- antecedentes familiares de diabetes



PREVENGA:

Ayude a su hijo a tomar medidas para prevenir la diabetes:

- haga más ejercicio
- pierda peso
- coma sano



CONTROLE:

Utilice estos consejos para mantener la diabetes de su hijo bajo control:

- visite al médico de forma regular
- coma sano
- manténgase activo

El médico de su hijo puede ayudarlo a prevenir o controlar el alto nivel de azúcar en sangre. Hable con el médico de su hijo sobre la diabetes en su próxima cita.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, “Diabetes Fast Facts”, consultado en: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/quick-facts.html> y “Diabetes Risk Factors”, consultado en: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html>



DESAYUNO: Comience bien el día

El desayuno es la comida más importante del día, especialmente para los niños. Los expertos dicen que los niños que desayunan tienen mejores resultados en la escuela. Esta época del año puede ser complicada, pero asegúrese de que su hijo comience el día de manera saludable. Estas son algunas ideas rápidas y fáciles:

1 | SEA CREATIVO.

- Caliente la comida que sobró de la noche anterior
- Mezcle jugo de frutas con leche y frutas
- Agregue un puñado de nueces y frutos secos

2 | INCLUYA PROTEÍNAS PARA MANTENER LLENOS A LOS NIÑOS.

- Pruebe con un huevo, nueces, queso o yogurt

3 | HÁGALO LA NOCHE ANTERIOR.

- Huevos duros hervidos para un desayuno fácil de llevar
- Corte frutas y vegetales de modo que estén listos para adicionarlos a un postre de yogurt o a una tortilla de huevos

COMBOS FÁCILES DE DESAYUNOS

Estas ideas saludables se pueden preparar en tan solo unos minutos. Los niños mayores pueden incluso elaborarlas ellos mismos.

ROLLITO DE TORTILLA: Aplique mantequilla de almendra sobre una tortilla integral, agregue frutas y enrolle.

POP DE BANANA: Sumerja una banana pelada en yogurt, luego rebócela en granola.

TOSTADA-PIZZA DE VEGETALES: Adorne una tostada de pan integral con queso y sus vegetales favoritos troceados.



¿Quiere aprender más? Hable con el médico de su hijo en su próxima cita.

FUENTE: U.S. Food & Drug Administration, "Healthy Breakfasts for Kids: It's All About Balance", consultado en: <https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm456060.htm>



¡ACHÍS!

TODO ACERCA DEL RESFRÍO COMÚN

La mayoría de los adultos tienen dos o tres resfríos al año, y los niños se enferman con más frecuencia. Los síntomas incluyen dolor de garganta, secreciones nasales, tos, estornudos, dolor de cabeza y dolores corporales.

SOBRE LOS RESFRÍOS

Algunos virus provocan resfríos. Se propagan a través de:

- el aire
- el contacto personal cercano
- las superficies contaminadas

PREVENCIÓN

Protéjase a usted mismo y a su hijo contra los virus del resfrío.

Siga estos consejos:

- lávese las manos frecuentemente
- evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- manténgase alejado de las personas que estén enfermas

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Common Colds: Protect Yourself and Others", consultado en: <https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/>



La razón número 1 por la que la gente falta días al trabajo y a la escuela es el resfrío común.

PROTEJA A LOS DEMÁS

Mantenga a su familia y a sus amigos sanos. Si usted o su hijo tienen un resfriado, quédense en casa. También:

- evite dar la mano y besar a otras personas
- tosa o estornude sobre la manga o en un pañuelo
- lávese las manos después de toser, estornudar y sonarse la nariz
- desinfecte las superficies que toca



CUÁNDO DEBE VISITAR AL MÉDICO

Un resfrío generalmente dura entre 7 y 10 días. Si sus síntomas duran más, llame a su médico. Siempre busque ayuda de inmediato si su hijo tiene menos de tres meses y presenta fiebre.

La vacuna contra la gripe puede ayudar a protegerlo a usted, a su hijo y a otras personas contra el virus de la gripe. **Hable con el médico de su hijo sobre la posibilidad de aplicarle la vacuna contra la gripe.**



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 su información de salud
- Controlar su información de salud



REVISE NUESTRO AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD EN LÍNEA EN <https://www.wellcare.com/en/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.

SERVICIOS Y BENEFICIOS DEL PLAN

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



CONSULTAS PARA MUJERES JÓVENES

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

CONSULTAS CON UN ESPECIALISTA

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

SEGUNDAS OPINIONES

Llame al médico de su hijo si quiere otra opinión sobre la salud de su hijo/a. 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 ofrecerles 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 abiertos para usted y su hijo las 24 horas al día, los 7 días a la semana, cuando sea médicamente necesario.

TARTA DE CALABAZA SALUDABLE

Porciones: 9

INGREDIENTES

MASA:

3 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de agua
2 cucharadas de azúcar morena
¼ de cucharadita de sal
1 taza de avena de cocción rápida
¼ de taza de almendras molidas
¼ de taza de harina integral

RELLENO:

1 huevo
4 cucharaditas de vainilla
¼ de taza de azúcar morena
½ cucharadita de canela
¼ de cucharadita de nuez moscada
¼ de cucharadita de sal
1 taza de calabaza en conserva
⅔ de taza de leche evaporada sin grasa

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 425°.
2. Mezcle los ingredientes de la masa en el orden indicado. Extienda la masa para formar un círculo de 12 pulgadas. Presione en un molde para tartas de 9" y hornee entre 8 y 10 minutos.
3. Baje la temperatura del horno a 350°.
4. Mezcle los ingredientes de relleno en el orden indicado. Vierta en la masa de tarta horneada. Hornee 45 minutos o hasta que al insertar un cuchillo, este salga limpio.

FUENTE: National Heart, Lung, and Blood Institute, "Pumpkin Pie", consultado en: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?linkId=13&cId=12&rId=195>

MITOS SOBRE LA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

La vacuna contra la influenza puede ayudar a protegerlo a usted y a otras personas de contraer el virus de la influenza. Aquí hay algunos mitos comunes que quizás haya escuchado sobre la vacuna contra la gripe.

MITO	VERDAD
La vacuna contra la gripe puede provocar gripe.	La vacuna puede tardar hasta 2 semanas en tener efecto después de recibirla. Es posible contraer influenza en ese tiempo.
No necesita vacunarse contra la influenza todos los años.	La vacuna cambia cada año porque el virus de la influenza cambia cada año.
Las mujeres embarazadas, los niños y los adultos mayores no deben recibir la vacuna contra la influenza.	Todas las personas mayores de 6 meses deben aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años.

Hable con el médico de su hijo o con el farmacéutico sobre cómo vacunarse contra la gripe.

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, "Misconceptions about Seasonal Flu and Flu Vaccines", consultado en: <https://www.cdc.gov/flu/about/qa/misconceptions.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 lograr 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.

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.

