

BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 1 – 2021



ATENCIÓN PRESENCIAL: QUÉ ESPERAR EN LA PRÓXIMA CONSULTA DE SU HIJO

**PRUEBE LA
TELEMEDICINA**

**CUIDE SUS DIENTES –
LA SALUD DE SU HIJO
DEPENDE DE ELLO**

**CONCIENTIZACIÓN
SOBRE EL ASMA**



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

PÁGINA 5

PRUEBE LA TELEMEDICINA



EN ESTA EDICIÓN

- 3** CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ASMA
- 4** CUIDE SUS DIENTES – LA SALUD DE SU HIJO DEPENDE DE ELLO
- 5** PRUEBE LA TELEMEDICINA
- 6** ATENCIÓN PRESENCIAL: QUÉ ESPERAR EN LA PRÓXIMA CONSULTA DE SU HIJO
- 8** PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE UTILIZACIÓN (UM)
- 9** TRANSICIÓN DE LA ATENCIÓN
- 10** COLOREAR POR NÚMERO
5 PREGUNTAS PARA HACER SOBRE LOS MEDICAMENTOS DE SUS HIJOS
- 11** HAGA CLIC O LLAME PARA OBTENER LAS ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES DE LA COBERTURA DE MEDICAMENTOS
COMMUNITY CONNECTIONS
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, 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>



CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ASMA

**El asma es una enfermedad que dificulta la respiración.
Esto puede provocar:**

Sibilancias • Opresión en el pecho • Tos

Usted puede controlar el asma de su hijo. Conozca los desencadenantes del asma de su hijo y encuentre maneras de controlar sus síntomas. Es posible que el médico de su hijo le aconseje:

- Evitar los desencadenantes que provoquen un ataque
- Eliminar cosas dentro del entorno de su hijo que empeoren su asma
- Hacer que su hijo tome medicamentos:
 - Alivio rápido: tomar durante un ataque de asma
 - Control a largo plazo: tomar habitualmente para reducir la cantidad y gravedad de los ataques de asma



Su hijo puede tener un estilo de vida activo y saludable si logra controlar su asma. Su hijo tendrá menos síntomas, podrá hacer ejercicio normalmente e incluso podrá dormir mejor. **Hable con el médico de su hijo para conocer más.**

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "You Can Control Your Asthma", consultado en: https://www.cdc.gov/asthma/pdfs/asthma_brochure.pdf



CUIDE SUS DIENTES –

La salud de su hijo depende de ello

Febrero es el mes nacional de la salud dental de los niños. La higiene dental es una de las cosas más importantes que le puede enseñar a su hijo. ¿Sabía usted que la higiene oral de su hijo podría afectar su salud en general? No se trata solo de caries y enfermedades de las encías. La mala salud bucal también está relacionada con la diabetes y otros problemas de salud.

Siga las recomendaciones de la American Dental Association:

CEPILLADO: Haga que su hijo se cepille los dientes dos veces al día. Utilice un cepillo de cerdas suaves y reemplácelo cada 3 o 4 meses.

FLÚOR: Haga que su hijo se cepille con pasta dental con flúor. El flúor ayuda a proteger los dientes de las caries.

HILO DENTAL: Recuerde a su hijo que se limpie con hilo dental todos los días para eliminar la comida que queda entre los dientes.



Mantenga la boca, y el cuerpo, de su hijo sanos. Consulte con el dentista de su hijo regularmente y pregúntele cómo puede mejorar su salud bucal.

FUENTES: Mouth Healthy, “New Year, Healthier Mouth”, consultado en: <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/h/holiday-ideas>; Centers for Disease Control and Prevention, “Basics of Oral Health”, consultado en: <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/index.html>

PRUEBE LA TELEMEDICINA



¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina es cuando usted se conecta por internet con un proveedor. Es una manera de administrar la salud de su hijo desde casa. Puede ser a través de una videollamada, una llamada telefónica* o a través de una aplicación. Los beneficios de la telemedicina pueden incluir:

- Acceso más fácil a la atención médica
- Servicios socialmente distanciados
- Menos tiempo fuera del trabajo o la escuela para acudir a las consultas

¿Cómo funciona?

Consulte al médico de su hijo si la telemedicina es una opción. Según las necesidades de su hijo, su proveedor puede recomendar:

- Una llamada telefónica o videollamada
- Una aplicación o portal para monitoreo remoto

¿Cómo puedo aprovechar al máximo las consultas de telemedicina de mi hijo?

¡Prepárese! Encuentre un lugar silencioso para hacer llamadas telefónicas o videollamadas. Haga que su hijo use ropa holgada si es que el médico necesita revisar una parte de su cuerpo.

¿Tiene preguntas?

Estamos aquí para ayudarlo. Para obtener asistencia relacionada con el acceso a los servicios de telemedicina:

- Comuníquese con el administrador de atención de su hijo
- Llame al Servicio de Atención al Cliente: **1-866-799-5321 (TTY 711)** (De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.)

*Los servicios de telemedicina de audio han sido aprobados debido a la flexibilización de la telemedicina federal y estatal durante la PHE (Emergencia de Salud Pública) de 2020

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, "Using Telehealth to Expand Access to Essential Health Services during the COVID-19 Pandemic", consultado en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/telehealth.html>; Health Resources and Services Administration, "Understanding telehealth", consultado en: <https://www.telehealth.hhs.gov/patients/understanding-telehealth/> y "Preparing for a video visit", consultado en: <https://www.telehealth.hhs.gov/patients/preparing-for-a-video-visit/>



ATENCIÓN PRESENCIAL:

1 PROCESO DE EXÁMENES

Para mantenerlo seguro y saludable, el proveedor de su hijo puede realizar un examen de salud antes de su consulta. Le preguntará si usted o su hijo tienen síntomas de COVID-19. Le puede preguntar por teléfono y una vez más cuando llegue para asegurarse de que no haya cambios. El personal del consultorio puede tomar su temperatura y la de su hijo. Su consulta puede cambiar si existen inquietudes. Esto es para mantenerlos seguros a usted, a su hijo y a los demás.

2 PROTECTORES FACIALES

Las mascarillas faciales ayudan a protegerlo a usted, a su familia y al personal. Es posible que necesite usar una mascarilla o un protector facial. Asegúrese de que le cubra la boca y la nariz. Los niños también pueden necesitarlo. Si tiene inquietudes, consulte acerca de la política del consultorio.

3 SALAS DE ESPERA

Algunos consultorios aún tienen salas de espera. Es posible que haya menos sillas y que estén separadas. Es posible que tenga que esperar afuera hasta que haya un consultorio disponible. También puede haber cambios al momento del ingreso. Es posible que se le solicite hacer el control de ingreso por teléfono o en línea. El objetivo es reducir el riesgo de un posible contagio de COVID-19.



Qué esperar en la próxima consulta de su hijo

4 HORARIOS DE CONSULTAS Y ATENCIÓN

El horario de atención puede ser limitado. Es posible que no puedan entrar acompañantes. Esto es para reducir la cantidad de personas en los consultorios. Si no es urgente, es posible que se le pida que realice una consulta de telemedicina. Esto es para protegerlo a usted, a su hijo y al personal. Pregunte al consultorio acerca de los cambios y las nuevas reglas.

5 MEDIDAS DE SEGURIDAD

Las oficinas se limpian con más frecuencia para ayudar a protegerlo. Los picaportes, los bolígrafos, las sillas y otras superficies se desinfectan regularmente. Es posible que usted y su hijo deban esperar para entrar en una habitación debido a que las estén limpiando. Mantenga el distanciamiento social durante su consulta. Manténgase a seis pies de distancia de los demás en el control de ingreso, en salas de espera y en los pasillos. Se le puede ofrecer desinfectante de manos y mascarillas para su protección. Busque carteles e indicaciones. Pueden estar en la pared, en el piso o en las puertas.

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, "Get Your Clinic Ready for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)", consultado en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinic-preparedness.html> y "Doctor Visits and Getting Medicines", consultado en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/doctor-visits-medicine.html>; Mayo Clinic, "How to safely go to your doctor during the COVID-19 pandemic", consultado en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/how-to-safely-go-to-your-doctor-during-coronavirus/art-20486713>



PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE UTILIZACIÓN (UM)

Nuestro Programa de UM toma decisiones sobre la atención de la salud de su hijo. La toma de decisiones se basa en:

- Atención apropiada
- Servicios solicitados
- Existencia de cobertura

No recompensamos a nadie por negar cobertura. Los incentivos financieros para los responsables de la toma de decisiones de UM no fomentan las decisiones que dan por resultado un uso insuficiente.



Obtenga más información. Llámenos si desea obtener más información. Estamos aquí para ayudarlo con preguntas sobre:

- El programa de UM
- Decisiones de cobertura
- Asistencia con el idioma

Comuníquese con el administrador de atención de su hijo o el Servicio de Atención al Cliente. Nuestro número se encuentra en la página 2 de este boletín.

También puede leer la sección del Programa de UM de su Manual para Miembros. Llame para solicitar materiales en un formato diferente:

- Otros idiomas
- CD de audio
- Letra grande
- Braille

No existe costo por esto.



TRANSICIÓN DE LA ATENCIÓN

Es muy importante para nosotros que su hijo reciba la atención que necesita. Trabajaremos con usted para asegurarnos de que su hijo reciba la atención que necesita cuando:

- Usted abandona otro plan de salud y está comenzando con nosotros
- Uno de los proveedores de su hijo abandona nuestra red
- Usted abandona nuestro plan para inscribirse en otro
- Su hijo está en la transición hacia la adultez y necesita ayuda para elegir un proveedor de cuidado primario para adultos



Queremos estar seguros de que su hijo siga consultando a sus proveedores y reciba los medicamentos que necesita. Comuníquese con el administrador de atención de su hijo o el Servicio de Atención al Cliente. Nuestro número se encuentra en la página 2 de este boletín.

COLOREAR POR NÚMERO

Resuelva los siguientes problemas matemáticos. Use la clave para colorear la imagen.

$2+3$

$8-1$

$4-2$

$7-6$

$6-3$

$8-4$

$9-3$



5 PREGUNTAS PARA HACER SOBRE LOS MEDICAMENTOS DE SU HIJO

Ayude a su hijo a administrar su salud. Asegúrese de que su hijo tome los medicamentos según se le indica. Cuando los medicamentos no se toman de la manera correcta, pueden causar problemas.

Hable con el médico de su hijo. Haga estas 5 preguntas sobre los medicamentos que toma su hijo.

- 1 ¿Cuál es el nombre y para qué sirve?
- 2 ¿Cómo y cuándo debe tomarlo mi hijo?
- 3 ¿Por cuánto tiempo debe tomarlo mi hijo?
- 4 ¿Qué debo hacer si mi hijo se siente mejor y ya no quiere tomarlo?
- 5 ¿Qué hace mi hijo si se olvida de tomar una dosis?

FUENTES: U.S. National Library of Medicine, "Taking medicines - what to ask your doctor", consultado en: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000535.htm> y U.S. Food & Drug Administration, "Are You Taking Medication As Prescribed?", consultado en: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/are-you-taking-medication-prescribed>

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 de la atención 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 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 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, 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.

El Children's Medical Services Health Plan se ha asociado con WellCare of Florida, Inc. (WellCare) para brindar servicios de atención médica administrada a nuestros miembros. WellCare es un plan de salud autorizado de Florida.

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.

