

# BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 2 – 2021



## QUEREMOS LO MEJOR PARA SU HIJO

**3 CONSEJOS PARA LA  
PLANIFICACIÓN DE  
EMERGENCIAS**

**¿NECESITA QUE  
LO LLEVEN A LA  
CITA DE SU HIJO?**

**SALE EL SOL:  
MANTÉNGASE  
PROTEGIDO**



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

# PÁGINA 8

SALE EL SOL:  
MANTÉNGASE PROTEGIDO







## EN ESTA EDICIÓN

- 3** QUEREMOS LO MEJOR PARA SU HIJO
- 4** DESCARGUE LA APLICACIÓN MYWELLCARE HOY  
¿NECESITA QUE LO LLEVEN A LA CITA DE SU HIJO?
- 5** ATENCIÓN OPORTUNA  
SERVICIOS Y APOYO DE LA ADMINISTRACIÓN DE CUIDADO
- 6** 3 CONSEJOS PARA LA PLANIFICACIÓN DE EMERGENCIAS
- 8** SALE EL SOL: MANTÉNGASE PROTEGIDO
- 9** CÓMO LA ADMINISTRACIÓN DE CUIDADO PUEDE AYUDARLO A USTED Y A SU HIJO
- 10** GRAPESICLES (PALITOS DE UVAS)  
LÍNEA DE ASESORAMIENTO DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA
- 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!**

-  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.)
-  Línea de Asesoramiento de Enfermería: **1-800-919-8807**  
(Las 24 horas, 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** (TTY 711)  
(De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.)



Visite:

2

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

# QUEREMOS LO MEJOR PARA SU HIJO



Trabajamos continuamente para  
mejorar los cuidados que su hijo recibe.

## En 2020, nosotros:

- Continuamos brindándoles asistencia a usted y a su hijo mediante los siguientes beneficios:
  - Administradores de cuidado
  - Programas para ayudar con la escuela y Early Steps
  - Transición al cuidado de adultos
  - Un programa de atención del asma
  - Un programa mejorado de atención médica de acogida
- Trabajamos para ofrecer cuidados médicos y del comportamiento fluidos
- Ampliamos los servicios de telesalud
- Conocimos sus necesidades y las de su hijo a través de encuestas sobre calidad de vida y administración de la salud

## En 2021:

- Continuaremos brindándoles asistencia a usted y a su hijo con todos nuestros programas existentes
- Continuaremos proporcionándoles ayuda a usted y a su hijo para satisfacer sus necesidades individuales
- Continuaremos trabajando con proveedores de cuidados médicos y de salud del comportamiento para ofrecer cuidados fluidos
- Ampliaremos nuestros programas de educación sobre ciertas afecciones
- Hablaremos con usted para averiguar qué mejoras significativas podemos hacer
- Lo mantendremos informado sobre la información y las actualizaciones de la COVID-19

**Estamos aquí para apoyarlo a usted y a su hijo.**



# Descargue la aplicación MyWellCare hoy

¡Obtenga acceso instantáneo al cuidado de su hijo! Únase a los miles de padres del CMS Health Plan que utilizan la aplicación MyWellCare. Es fácil de usar. Además, puede acceder a ella en cualquier momento y lugar que la necesite.

## Con la aplicación MyWellCare, puede hacer lo siguiente:

- Buscar médicos mediante nuestro directorio de proveedores en línea
- Localizar centros de cuidado urgente cercanos
- Recibir recordatorios de citas y notificaciones importantes
- Acceder a información importante de su hijo, que incluye lo siguiente:
  - La tarjeta de identificación (ID) de miembro de su hijo
  - El plan de cuidados de su hijo

La aplicación se encuentra disponible en teléfonos inteligentes Apple y Android. ¡Descárguela hoy!

## ¿NECESITA QUE LO LLEVEN A LA CITA DE SU HIJO?

¡Permítanos ayudarlo! Sabemos lo importante que es el cuidado de la salud, y acudir a las citas y volver de ellas es gran parte de ello. Por eso, ofrecemos viajes en casos que no sean urgentes para que acuda a las consultas médicas de su hijo y vuelva de ellas, si no cuenta con otro medio de transporte.

Este servicio es posible a través de nuestro socio, Medical Transportation Management (MTM). Así funciona:

TIPO DE CITA	SERVICIO PROPORCIONADO	FRECUENCIA
Citas médicas	Transporte de ida y vuelta	Sin límite
Citas que no sean médicas	Transporte de ida y vuelta	Hasta 2 por mes

¿La mejor parte? Le ofrecemos el transporte de manera gratuita.

Programe un viaje hoy: Llame a MTM al **1-844-399-9469** (TTY 711)

### ¿TIENE PREGUNTAS? Llámenos para conocer más.

- Llame al administrador de cuidado del CMS Health Plan de su hijo
- Llame de manera gratuita al Servicio de Atención al Cliente: **1-866-799-5321** (TTY 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.



# ATENCIÓN OPORTUNA

A nadie le gusta esperar para ver al médico. Según la afección de su hijo, hay momentos en los que podría ser peligroso esperar demasiado tiempo.

Los médicos deben brindarle atención urgente y sistemática de manera oportuna. El momento en el que puede ver a un médico depende del tipo de cuidados que su hijo necesite.

**Aquí hay algunas pautas que lo ayudarán a programar el cuidado de su hijo:**

TIPO	CUIDADO	PLAZO DE TIEMPO PARA LA CITA
Urgente	Salud médica y del comportamiento	48 horas (96 horas si se requiere autorización)
No urgente	Cuidado primario	30 días
	Salud del comportamiento: Primera cita Seguimiento en el hospital	14 días 7 días después del alta
	Servicios auxiliares (servicios fuera de la atención de rutina del médico o del hospital) y Equipo médico duradero (DME)	14 días
	Especialidad	60 días (después de recibir la derivación correcta)

**Si necesita ayuda para programar una cita,  
llame al administrador de cuidado de su hijo hoy.**

## SERVICIOS Y APOYO DE LA ADMINISTRACIÓN DE CUIDADO

Llame al administrador de cuidado de su hijo cuando necesite ayuda con lo siguiente:

- Programar citas, terapia o asesoría
- Recibir cuidados, pruebas, tratamientos, equipos o dispositivos médicos especiales
- Comprender cuánto tiempo debe llevar organizar los cuidados y la entrega de los artículos
- Coordinar los cuidados entre los diferentes proveedores o servicios
- Comunicarse con la escuela o guardería de su hijo a través de médicos u otros proveedores
- Cambiar de proveedor

¿Necesita ayuda con alguna de estas acciones?

**COMUNÍQUESE HOY CON EL ADMINISTRADOR DE CUIDADO DE SU HIJO.**



# 3 CONSEJOS PARA LA PLANIFICACIÓN DE EMERGENCIAS

SIGA ESTOS  
CONSEJOS  
PARA  
MANTENER  
A SU  
FAMILIA  
SEGURA Y  
PREPARADA.



## 1 PREPARE UN KIT.

Llénelo con artículos que su familia podría necesitar. Incluya lo siguiente:

- Artículos de emergencia, como una linterna, una radio y un kit de primeros auxilios
- Agua, alimentos enlatados y un abrelatas
- Cualquier leche maternizada o alimento especial que su hijo pueda necesitar
- Documentos importantes, inclusive los de su hijo:
  - Tarjeta de ID de miembro
  - Plan de servicios y de educación
  - Números de contactos de emergencia
  - Medicamentos y dosis

¿Su hijo usa un respirador o depende de otro dispositivo médico? Si es así, llame hoy a su compañía de electricidad. Solicite una reconexión de prioridad en caso de que se quede sin electricidad.

# Ya casi llega la temporada de huracanes. ¿Está listo?

Es importante estar preparado. Y puede ser aún más importante tener un plan si tiene un niño con necesidades especiales.



## 2 ELABORE UN PLAN.

Dígale a su familia dónde reunirse en caso de emergencia. También hable acerca de lo siguiente:

- Qué hacer si se separan
- Dónde irán a buscar refugio

## 3 MANTÉNGASE INFORMADO.

Hable con su hijo acerca de las inclemencias del tiempo. Muéstrelle a los niños cómo llamar a amigos o familiares si lo necesitan.

### Obtenga más información.

Consulte: <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/default.aspx>

Descargue nuestra guía de recursos para la familia sobre preparación ante emergencias: <https://www.wellcare.com/Florida/Members/Medicaid-Plans/CMS/CMS-19>



## SALE EL SOL: MANTÉNGASE PROTEGIDO

Proteja a su hijo cuando esté al aire libre. El sol tiene rayos ultravioleta (UV) nocivos. Puede dañar la piel en solo 15 minutos. Unas pocas quemaduras solares aumentan el riesgo de que su hijo desarrolle cáncer. Las quemaduras pueden producirse incluso en los días nublados o frescos.

### SIGA ESTOS CONSEJOS:

#### HORA DEL DÍA

Evite la exposición al sol al mediodía si es posible. Los rayos UV son más intensos en ese momento.

#### SOMBRA

Refúgiase del sol bajo una sombrilla, un árbol, una carpa provisoria o un área cubierta.

#### PROTECTOR SOLAR

Use un protector solar que ofrezca protección contra los rayos UVA y UVB. Debe tener un factor de protección solar (SPF) de, al menos, 15. Revise la fecha de vencimiento y no lo esponga al calor. Para bebés menores de 6 meses, aplíquelo solo en áreas pequeñas de la piel, como el rostro y la parte posterior de las manos. Para niños de 6 meses o más, reaplique el protector solar cada 2 horas y después de que los niños suden o se mojen. No se olvide de las orejas, la nariz, los labios, el cuero cabelludo, los pies y detrás de las rodillas.

#### ROPA PROTECTORA

Vista a sus hijos con mangas largas, pantalones largos, lentes de sol y un sombrero de ala.

**PLANIFIQUE.** Tenga el protector solar en su bolso o en la mochila de su hijo.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "How Can I Protect My Children From the Sun?"; consultado en: [https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/children.htm](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/children.htm) y "Too Much Sun Hurts"; consultado en: <https://www.cdc.gov/cancer/skin/pdf/CYCParentsBrochure.pdf>





## Cómo la administración de cuidado puede ayudarlo **A USTED Y A SU HIJO**

La administración de cuidado lo ayuda a usted y a su hijo con sus necesidades de cuidado de la salud o sociales. Nuestros administradores de cuidado son enfermeros registrados (RNs), trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSWs), trabajadores sociales con una maestría y experiencia profesional en su campo u otros profesionales de la salud con licencia que pueden ayudarlo a usted y a su hijo con asuntos tales como:

- Planificar cuidados que se adapten a sus necesidades
- Coordinar cuidados
- Programar citas y pruebas de laboratorio
- Cumplir con la administración de medicamentos
- Coordinar con proveedores de servicios, que incluye la organización del transporte
- Vincularlo a usted y a su hijo a la comunidad o a otros servicios de asistencia, según sea necesario

### **¡ESTAMOS 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.



# GRAPESICLES

4 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 48 UVAS VERDES SIN SEMILLAS      48 UVAS ROJAS SIN SEMILLAS      16 BROCHETAS DE MADERA DE 6 PULGADAS

## INSTRUCCIONES

1. Enjuague las uvas.
2. Ensarte 6 uvas en cada brocheta. Pruebe alternar los colores para lograr que se vea divertido.
3. Coloque las brochetas en el congelador durante 30 minutos o hasta que se congelen.
4. Sirva las brochetas congeladas.

FUENTE: National Heart, Lung, and Blood Institute, "Grapesicles," consultado en: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?linkId=1&cld=10&rid=159>

¡Que los niños participen en la cocina! Estas deliciosas brochetas de uvas heladas son perfectas para la primavera y el verano. Además, los niños pueden ayudar a enjuagar las uvas y ensartarlas en las brochetas.

## RECUERDE:

- Quite las uvas de las brochetas antes de comer.
- Corte las uvas por la mitad para los niños menores de 3 años.

## 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 su médico, 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 cuidado urgente
- Dirigirse 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.

## 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 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, renta)
- Asistencia con los medicamentos
- Servicios de vivienda
- Transporte
- Asistencia alimentaria
- Guardería asequible
- Asistencia laboral/educativa
- Suministros familiares: pañales, leche maternizada, 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.

