

BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 3 – 2021

LA SALUD CONDUCTUAL DE SU HIJO

**ANEMIA DE
CÉLULAS
FALCIFORMES**

**REALICE EXÁMENES
A SU BEBÉ PARA
DETECTAR EL
ENVENENAMIENTO
POR PLOMO**

**VACUNAS
PARA NIÑOS
Y ADULTOS
JÓVENES**



**Children's
Medical Services
Health Plan**

OPERATED BY SUNSHINE HEALTH

PÁGINA 5

REALICE EXÁMENES A SU BEBÉ PARA DETECTAR EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO



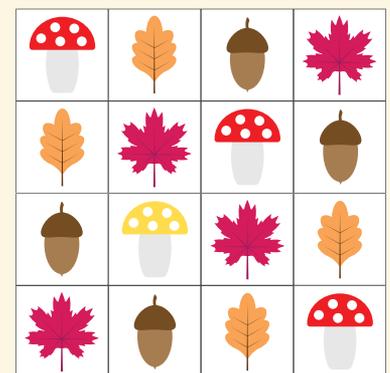
EN ESTA EDICIÓN

- 3** LA SALUD CONDUCTUAL DE SU HIJO
¿SU HIJO TIENE SOBREPESO?
- 4** ANEMIA DE CÉLULAS FALCIFORMES
¿SU HIJO HA VISITADO LA ER POR
PROBLEMAS DE CONSUMO DE
SUSTANCIAS?
- 5** REALICE EXÁMENES A SU BEBÉ PARA
DETECTAR EL ENVENENAMIENTO POR
PLOMO
ANÁLISIS Y MEDICAMENTOS
ANTIPSICÓTICOS
- 6** VACUNAS PARA NIÑOS Y ADULTOS
JÓVENES
- 8** DERECHOS Y RESPONSABILIDADES
DE LOS MIEMBROS
- 9** ACTUALIZACIÓN DE LA
INFORMACIÓN PARA MIEMBROS
- 10** SUDOKU DE IMÁGENES
CONSEJOS PARA EL CUMPLIMIENTO
DEL TRATAMIENTO DE
MEDICAMENTOS
- 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!

-  Servicios para Miembros: **1-866-799-5321** (TTY **1-800-955-8770**)
(De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. hora del este)
-  Línea de Asesoramiento de Enfermería: **1-866-799-5321** (TTY **1-800-955-8770**) (Las 24 horas del día, los 7 días de la semana)
-  Línea de Crisis de Salud Conductual las 24 horas:
1-866-799-5321 (TTY **1-800-955-8770**)
(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: **www.SunshineHealth.com/CMS**



Respuestas de Sudoku
(acertijo en la página 10)

LA SALUD CONDUCTUAL DE SU HIJO

La salud conductual es importante. Afecta la forma en que su hijo piensa, siente y actúa.

Algunas señales de alerta son las siguientes:

- Preocupación o tristeza extrema
- Cambios en el estado de ánimo o la personalidad
- Evitar amigos y actividades
- Pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros

Las inquietudes incluyen lo siguiente:

- Depresión
- Ansiedad
- Un trastorno alimenticio
- Otras afecciones

Posible tratamiento:

- Medicamentos
- Terapia
- Cambios en el estilo de vida



Comuníquese con el médico o con el Administrador Cuidados de su hijo para obtener ayuda. También tenemos una Línea Directa de Salud Conductual. Cualquiera puede comunicarse las 24 horas del día. Llame al: **1-866-799-5321** (TTY **1-800-955-8770**)

FUENTE: National Alliance on Mental Illness, "Warning Signs and Symptoms," consultado en: <http://www.nami.org/Learn-More/Know-the-Warning-Signs>

¿SU HIJO TIENE SOBREPESO?

Muchos niños tienen sobrepeso. Es importante que los niños coman sano y se mantengan activos. Sin embargo, esto puede ser difícil debido a lo siguiente:

- Problemas para masticar o tragar
- Medicamentos
- Limitaciones físicas
- Falta de:
 - Opciones de alimentos saludables
 - Acceso a parques y equipamiento para ejercicios
 - Recursos (es decir, dinero, transporte o apoyo social)



¡Nuestros programas pueden ayudar!

Healthy Rewards ofrece un enfoque médico para la pérdida de peso. Complete 6 sesiones de asesoramiento en un plazo de 6 semanas (para miembros de 10 años de edad en adelante) con nuestro asesor de salud y gane una recompensa de \$20.

Para obtener más información:

- Comuníquese con el Administrador de Cuidados de su hijo
- Visite: **www.SunshineHealth.com/CMS-rewards**

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Overweight and Obesity: Among People with Disabilities," consultado en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/documents/obesityFactsheet2010.pdf>

ANEMIA DE CÉLULAS FALCIFORMES

La anemia de células falciformes es hereditaria. Ambos padres deben tener el gen. Un análisis de sangre puede detectarla. En la enfermedad de células falciformes, los glóbulos rojos tienen forma de C. Se vuelven duros y pegajosos. Pueden atascarse y obstruir una arteria o una vena.

En general, los signos comienzan antes del primer año. Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Inflamación de manos y pies
- Anemia
- Dolor
- Infecciones
- Inflamación o hinchazón del bazo
- Accidente cerebrovascular

Formas de ayudar a su hijo:

- Mantenerse hidratado (beber mucho líquido)
- Tomar los medicamentos preventivos recetados según las indicaciones
- Tomar medicamentos para el dolor recomendados por el médico de su hijo
- Seguir los consejos del médico
- Acudir a controles regulares

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

¿SU HIJO HA VISITADO LA ER POR PROBLEMAS DE CONSUMO DE SUSTANCIAS?

El trastorno por consumo de sustancias es el uso indebido de:

- Alcohol
- Drogas ilegales
- Medicamentos recetados, incluidas las píldoras para el dolor o para dormir

Señales de alerta de un trastorno por consumo de sustancias:

- No puede dejar de consumirla
- Debe ingerir más para obtener la misma sensación
- Mantiene contacto con las fuerzas policiales debido al consumo de alcohol o sustancias



Su hijo no está solo. Nuestro programa Healthy Rewards puede servirle de ayuda.

Complete 3 sesiones de entrenamiento en un plazo de 3 meses con el Administrador de Cuidados (para miembros de 12 años de edad o más), o complete un programa de tratamiento calificado, y obtenga una recompensa de \$10.

Obtenga más información:

- Comuníquese con el Administrador de Cuidados de su hijo
- Visite: [SunshineHealth.com/CMS-rewards](https://www.sunshinehealth.com/cms-rewards)

FUENTE: National Institutes of Health, "Treatment," consultado en: <https://www.drugabuse.gov/related-topics/treatment>

REALICE EXÁMENES A SU BEBÉ PARA DETECTAR EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO

Todos los niños deben realizarse una prueba de plomo en sangre antes de los 2 años de edad.



El plomo se puede encontrar en:

- Pintura utilizada en edificios construidos antes de 1978
- Tierra
- Agua potable
- Muebles antiguos
- Juguetes pintados
- Joyas de juguete
- Utensilios de cocina
- Dulces importados

No hay signos de envenenamiento por plomo hasta que es demasiado tarde.

Incluso los niveles bajos de plomo provocan problemas de salud durante toda la vida. Entre estos se incluyen problemas de aprendizaje, pérdida de audición y retrasos en el habla. Una prueba de plomo en sangre es la única manera de saber si un niño ha estado expuesto.

FUENTE: The Florida Department of Health, "Information for Parents and Caregivers," consultado en: <http://www.floridahealth.gov/environmental-health/lead-poisoning/parent-info.html>

ANÁLISIS Y MEDICAMENTOS ANTIPSICÓTICOS

¿Su hijo toma medicamentos antipsicóticos?

Si es así, requiere supervisión. Siga el plan del médico. El médico de su hijo comprobará si hay aumento de peso u otros efectos secundarios. Su hijo no debe dejar de tomar un medicamento sin antes haber hablado con el médico.

Su hijo debe hacerse análisis de sangre por lo menos una vez al año. Pregúntele al médico de su hijo acerca de las pruebas para:

- Diabetes (glucosa o HbA1C)
- Colesterol, que puede provocar enfermedades cardíacas (LDL-C)

FUENTE: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, "Practice Parameter for the Use of Atypical Antipsychotic Medications in Children and Adolescents," consultado en: https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/docs/practice_parameters/Atypical_Antipsychotic_Medications_Web.pdf



VACUNAS PARA NIÑOS Y ADULTOS JÓVENES

Las vacunas ayudan a proteger contra enfermedades. Hay ciertas vacunas que su hijo necesita a ciertas edades.

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, “2021 Recommended Vaccinations for Infants and Children (birth through 6 years) Parent-Friendly Version,” consultado en: <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html> y “2021 Recommended Vaccinations for Children (7-18 Years Old) Parent-Friendly Version,” consultado en: <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html>

PROGRAMA DE VACUNACIÓN INFANTIL

	EDAD (MESES)								EDAD (AÑOS)								
	Nacimiento	1	2	4	6	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-8	9-10	11-12	13-15	16-18	19-20
Hepatitis B	✓	✓			✓												
DTaP			✓	✓	✓			✓			✓						
Hib			✓	✓	✓	✓											
Antineumocócica			✓	✓	✓	✓											
Polio			✓	✓	✓						✓						
Rotavirus			✓	✓	✓												
Influenza					✓ ¹												
MMR						✓					✓						
Varicela						✓					✓						
Hepatitis A						✓ ²											
HPV															✓		
Tdap															✓		
Antimeningocócica A														✓		✓	

 = Rango de edades recomendadas

¹ La primera vez 2 dosis con 4 semanas de diferencia, luego, 1 dosis por año

² 2 dosis, con 6 meses de diferencia

¿Tiene alguna pregunta? ¿Se perdió una vacuna?

No vuelva a empezar. Hable con el médico sobre el programa de vacunas de su hijo y si su hijo:

- Tiene afecciones médicas especiales
- Viajará fuera del país

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS MIEMBROS

Como miembro de CMS Health Plan, usted y su hijo tienen ciertos derechos. También tiene algunas responsabilidades.

Usted y su hijo tienen derecho a:

- Recibir información sobre la organización, sus servicios, sus médicos y sus proveedores
- Recibir información sobre los derechos y responsabilidades del miembro
- Ser tratado con respeto y dignidad
- Gozar de la protección de su privacidad
- Participar con médicos en la toma de decisiones sobre el cuidado de la salud de su hijo
- Debatir sinceramente las opciones de tratamiento adecuadas o médicamente necesarias para las afecciones de su hijo, independientemente del costo y la cobertura de beneficios
- Expresar reclamos o apelaciones sobre el plan o el cuidado que le brindan
- Realizar recomendaciones sobre la política de derechos y responsabilidades del miembro del Plan

Usted y su hijo tienen la responsabilidad de:

- Proporcionar la información que el Plan y sus médicos y proveedores necesiten para brindarle atención
- Seguir los planes y las instrucciones de cuidado que haya acordado con el médico de su hijo
- Comprender los problemas de salud de su hijo
- Ayudar a fijar objetivos de tratamiento que usted y el médico de su hijo acuerden



Usted y su hijo pueden tener más derechos y responsabilidades. Están incluidos en su Manual para Miembros.

ACTUALIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN PARA MIEMBROS

Visite nuestro sitio web con frecuencia para obtener información nueva y actualizada. Visite: www.SunshineHealth.com

Encontrará el Manual para Miembros en línea, que contiene información sobre:

- Beneficios y servicios
- Exclusiones de la cobertura
- Procedimientos de gestión farmacéutica (si es un beneficio farmacéutico)
- Restricciones de beneficios sobre áreas fuera de la red y áreas sin servicio
- Asistencia con el idioma
- Presentación de reclamos
- Información sobre médicos que se encuentran dentro de nuestra red
- Servicios de cuidado primario
- Servicios de especialidad, de salud del comportamiento y hospitalarios
- Cuidado fuera del horario de atención
- Atención de emergencia: cuándo llamar al **911** o acudir a la sala de emergencias
- Cómo recibir cobertura cuando se encuentra fuera del área de servicio
- Presentación de quejas
- Presentación de apelaciones
- Derechos de revisión externa
- Cómo evaluamos la nueva tecnología

¿Necesita una copia impresa o en otro formato?

Llame a Servicios para Miembros para solicitar:

- Copias físicas del manual, materiales educativos para miembros u otra información disponible en nuestro sitio web
- Otro formato, incluidos diferentes idiomas, letras grandes, CD de audio o Braille

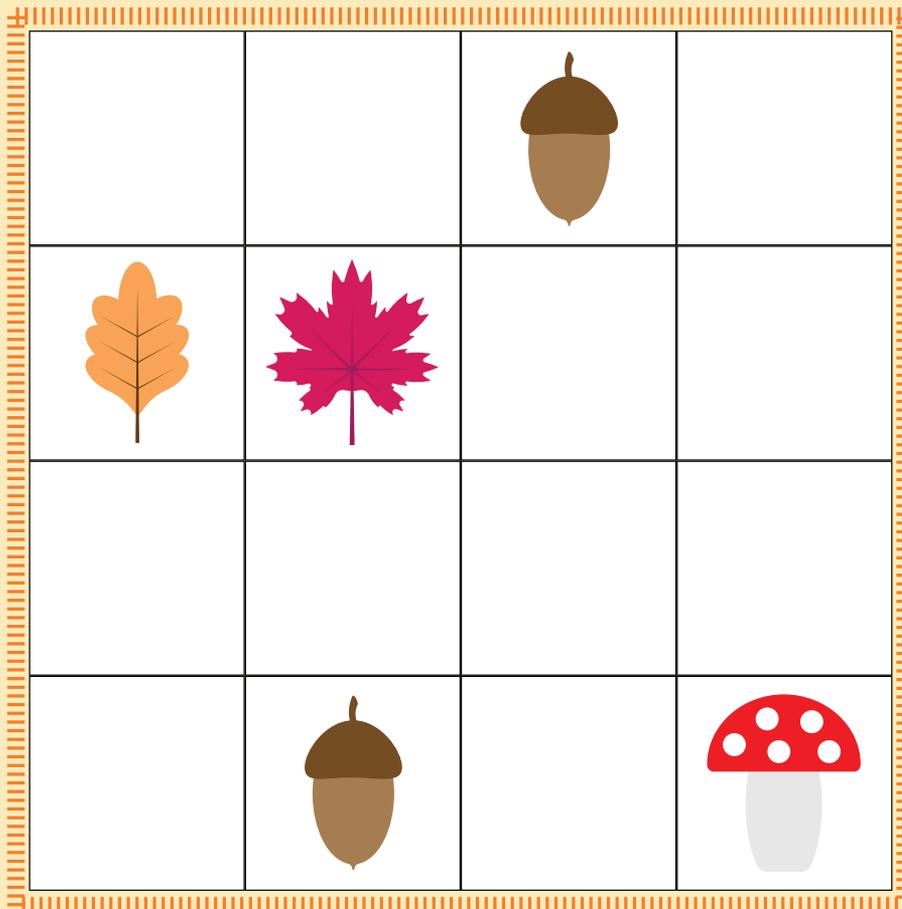
También puede dejar un mensaje de correo de voz fuera del horario de atención. Le devolveremos la llamada en un plazo de 24 horas hábiles.

No existe costo por este servicio. Nuestro número de teléfono y horarios se indican en la página 2 de este boletín informativo.



SUDOKU DE IMÁGENES

Complete los espacios en blanco con las 4 imágenes que se muestran dibujando la forma que va en cada cuadrado vacío. Una vez completado, cada imagen debe aparecer solo una vez por fila y una vez por columna. ¿Necesita ayuda? Las respuestas se encuentran en la página 2.



CONSEJOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL TRATAMIENTO DE MEDICAMENTOS

Asegúrese de que su hijo tome los medicamentos en el momento correcto, de manera correcta, todos los días, según lo indicado por el médico o según las instrucciones del farmacéutico. Siga estos sencillos consejos:

- **RUTINA:** tome los medicamentos a la misma hora todos los días. Intégrelos en su rutina diaria, como cepillarse los dientes.
- **REGISTRO:** cada vez que su hijo tome el medicamento, márkelo en un calendario.
- **ORGANIZACIÓN:** utilice un pastillero para organizar los medicamentos de su hijo. Rellénelo el mismo día cada semana.
- **RECORDATORIO:** programe una alarma en su teléfono para que le avise a su hijo cuando deba tomar los medicamentos.
- **VIAJE:** lleve suficientes medicamentos de su hijo para su viaje, además de algunos adicionales. Lleve los medicamentos de su hijo consigo en todo momento.

FUENTE: U.S. Food & Drug Administration, "Why You Need to Take Your Medications as Prescribed or Instructed," consultado en: <https://www.fda.gov/drugs/special-features/why-you-need-take-your-medications-prescribed-or-instructed>

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://SunshineHealth.com/CMS-pharmacy>. 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.

Nuestro Programa 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 y 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 a Servicios para Miembros 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.

Children's Medical Services Health Plan está asociado con Sunshine Health para ofrecer servicios de cuidados administrados a nuestros miembros. Sunshine Health es un plan de salud autorizado en Florida.

BEWELL

Children's Medical Services Health Plan ofrece ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidad, como intérpretes cualificados de lengua de signos, información escrita en otros formatos (letra grande, audio, electrónica y formatos accesibles), y servicios lingüísticos gratuitos a las personas cuya lengua principal no es el inglés, como traductores cualificados e información escrita en otros idiomas.

This information is available for free in other languages. Please contact Member Services at 1-866-799-5321, TTY 1-800-955-8770 Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

Esta información está disponible en otros idiomas de manera gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-866-799-5321, TTY 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si oumenm, oubley on moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Children's Medical Services Health Plan, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770).

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Children's Medical Services Health Plan, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770).

