

WHOLE you



Boletín de otoño de 2021

En esta edición:

¡Siga conectado, y más! ...2

Partners in Care:
Together for Kids
(PIC:TFK)3

Cuatro actividades
sencillas y divertidas4

Noche de pizza en
familia con una receta
saludable5

Proteja a su hijo
vacunándolo contra
la gripe6

Cómo prevenir y controlar
la diabetes infantil7

Qué debe saber acerca
de las vacunas contra la
COVID-19.8

Aproveche al máximo
la cobertura de su hijo:
asistencia para el control
del asma10

Su fuente de referencia en salud para una buena calidad de vida.

Bienvenido a **Whole You**, un boletín que esperamos le sea útil para mejorar el bienestar de su hijo y saber más sobre las prestaciones de su plan médico.

Como sabe, Sunshine Health acaba de asociarse con Children's Medical Services (CMS) Health Plan. Su hijo seguirá recibiendo las mismas prestaciones que hasta ahora, con el mismo administrador del plan, los mismos médicos y las mismas recetas. Además, seguiremos enviándole un boletín informativo trimestral.

Pero ahora su hijo tendrá acceso a incluso más cantidad de fabulosos beneficios, como la **aplicación móvil Envolve OTC**, que puede utilizar para pedir sus productos médicos de venta libre. Además, desde ahora, su hijo podrá acceder al **programa de recompensas My Health Pays®**, que le paga un premio en dólares por realizar determinadas actividades saludables. Para más información, visite SunshineHealth.com/CMS.

Este número de Whole You incluye algunas actividades que puede practicar con su hijo y recetas para hacer en familia. Le damos algunos consejos sobre cómo optimizar el tratamiento contra el asma de su hijo y le explicamos de qué manera las condiciones de vida pueden repercutir en su salud.

También abordaremos algunas cuestiones sobre la vacuna contra la gripe y la COVID-19 y encontrará información sobre cómo prevenir y controlar la diabetes infantil. Por último, le presentaremos el programa Partners in Care: Together for Kids.

¡Siga conectado, y más!



Recuerde guardar nuestro sitio web, SunshineHealth.com/CMS, en la barra de marcadores, así podrá enterarse de la última información sobre su plan médico. Para generar la cuenta de afiliado de su hijo, ingrese en SunshineHealth.com/Login. Registrarse solo le llevará algunos minutos.

Mire todo lo que puede hacer con la cuenta de afiliado de su hijo:

- Gestionar las recompensas del programa My Health Pays® Rewards de su hijo.
- Buscar un médico para su hijo o cambiar el que ya tiene.
- Solicitar atención médica a través de nuestros servicios de telemedicina.
- ¡Consultar el estado de los reclamos presentados, y más!



Además, recuerde descargar la aplicación móvil Envolv OTC, que puede usar para ordenar productos médicos de venta libre para su hijo con envío a domicilio.



A partir de ahora, los afiliados de CMS Health Plan que reúnan los requisitos pueden acceder a una prestación por tutela legal. Podrán recibir este beneficio todos los afiliados de entre 17 y 18½ que estén en un centro de rehabilitación médica especializado o reciban servicios de enfermería particulares y que estén tutelados por su padres por no ser capaces de cuidarse por sí mismos. Cada afiliado idóneo recibirá hasta \$500 por única vez, sujeto a autorización previa.



¿Tiene alguna pregunta? Llame al **Servicio de Atención al Afiliado** de Children's Medical Services Health Plan al **1-866-799-5321** (TTY **1-800-955-8770**), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m. hora del este.



Programa Partners in Care: Together for Kids (PIC:TFK)

Los niños con afecciones que limitan su desenvolvimiento diario, como VIH/SIDA, cáncer, fibrosis quística, enfermedad renal en etapa crítica, parálisis cerebral, distrofia muscular, entre otras, necesitan contar con ayuda. Al igual que sus padres y familiares. Es en este punto, en donde el **programa Partners in Care: Together for Kids** entra en escena.

Los niños afiliados a CMS Health Plan tienen acceso exclusivo a este programa único que ayuda a los menores y a sus familias a recibir tratamientos especializados con eje en la calidad de vida. Para poder acceder a este plan, su hijo debe estar afiliado a CMS Health Plan, haber sido diagnosticado con una afección grave y vivir en una zona que cuente con un proveedor de PIC:TFK.

Partners in Care: Together for Kids se coordina con el plan médico de CMS Health Plan y los médicos de su hijo para brindarle a él y a su familia distintos tipos de apoyos. El programa brinda apoyo para las necesidades físicas, emocionales y espirituales del niño.

Los servicios que ofrece el programa pueden incluir:

- especialistas en vida infantil;
- apoyo psicológico;
- terapia psicológica para la superación de pérdidas;
- servicios de enfermería;
- control del dolor y síntomas;
- servicio de acompañamiento diario;
- terapias lúdicas, musicales y artísticas;
- relevo de cuidadores;
- servicios sacerdotales;
- apoyo por duelo;
- apoyo para hermanos, padres y familiares.



Partners in Care: Together for Kids suple los vacíos dejados por los planes médicos más comunes. El objetivo es garantizar que tanto su hijo como su familia estén a gusto y tengan todo lo que precisan para disfrutar juntos de una buena calidad de vida.

¿Cree que el programa Partners in Care: Together for Kids podría resultarle útil a su hijo? ¿Tienen alguna pregunta? Consulte al médico o al administrador del plan de su hijo. Visite también **FloridaHealth.gov/Partners-In-Care**.

Cuatro actividades familiares sencillas y divertidas

Todo el mundo está muy ocupado durante esta época del año. Aún así, es posible encontrar tiempo para divertirse en familia. Le presentamos algunas excelentes ideas de actividades familiares para que haga en la comodidad de su casa sin tener que ponerse en gastos excesivos para poder divertirse.



1 Planifique una noche de películas. Busque los bocadillos preferidos de la familia durante las películas. Prepare palomitas de maíz. Es hora de ver una o dos películas. ¿No pueden ponerse de acuerdo sobre qué ver? Busque algún estreno o un clásico en la biblioteca pública.



2 Cocine algo en familia. No hay mejor motivo de reunión que una buena comida, en especial cuando se prepara en familia. Busque alguna receta sencilla y renovada en la que todos puedan participar, como una pizza saludable.



3 Arme una tienda con frazadas y acampen adentro. Quedarse dentro de la casa no significa que no se pueda ir de campamento. Tan solo agarre unas almohadas y frazadas y arme una tienda en la sala.



4 Organice una búsqueda del tesoro. Lo mejor de hacer una búsqueda del tesoro en familia es que pueden hacer las reglas a medida. Esconda objetos que tenga dentro de la casa., escriba listas de verificación o, si tiene niños pequeños que están aprendiendo a leer, use imágenes.



Noche de pizza en familia con una receta saludable

La pizza es una comida divertida que le gusta a toda la familia. Es fácil de preparar y divertida de comer. Agregarle los ingredientes a la pizza en una excelente manera de que todos en la familia participen en la preparación de la cena. Pero antes de hacer una lista con los ingredientes que hay que comprar, le damos algunas recomendaciones para que su receta sea un poco más saludable:

Consiga una masa de pizza vegetariana.

En vez de usar una masa de pizza normal, pruebe con una masa vegetariana congelada hecha de coliflor y brócoli.

Pruebe usar una salsa sin azúcar.

No hay porque resignar la salsa para que la pizza sea más saludable. Compre una salsa sin azúcar en la tienda o, incluso, una sin azúcar agregada.

No se exceda con el queso.

El queso es una buena fuente de proteína y calcio, pero le recomendamos ser moderado.

Agregue los vegetales.

Póngale a la pizza todos los vegetales que quiera. Deje que su familia elija sus verduras preferidas y agregue también algunas de las que le gustan a usted.

Consejo: ¡Ahorre tiempo, comprando algunos vegetales frescos ya cortados en la sección de las verduras del mercado!



Proteja a su hijo vacunándolo contra la gripe

Cada año millones de personas se contagian de gripe. Cientos de miles acuden a los hospitales por tal motivo y otros miles mueren de este virus. Pero usted puede proteger a su hijo.

Al vacunarse, su hijo se protege contra la gripe. Además, la vacuna protege a la gente en su entorno, incluidos los bebés que son demasiado pequeños para recibir una vacuna. Los expertos recomiendan que todas las personas de los seis meses en adelante se vacunen contra la gripe.



FUENTE: [CDC.gov/flu/about/keyfacts.htm](https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm)

Anticípese

Al cuerpo de su hijo le lleva dos semanas desarrollar defensas contra la gripe después de vacunarse. Consulte al médico de su hijo para más información.

Cómo prevenir y controlar la diabetes infantil

La diabetes aparece cuando el nivel de azúcar en sangre de una persona es más alto que lo normal. Si no se la controla bien, puede llevar a serios problemas de salud. A medida que cada vez más niños son diagnosticados con esta enfermedad incurable, le presentamos algunos consejos para ayudarlo a prevenir o controlar la diabetes y que su hijo se sienta mejor.

Causas de la diabetes

Existen dos tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 puede ser hereditaria o estar causada por factores ajenos al control de su hijo, como virus. La diabetes tipo 2 es la más frecuente. Los niños con sobrepeso y un estilo de vida sedentario tienen más riesgo de padecerla. Esto es así porque el sobrepeso puede hacer que el cuerpo resista la insulina, que es una sustancia que permite que el cuerpo de su hijo regule la cantidad de azúcar en sangre.

Prevención de la diabetes

Si le preocupa que su hijo pueda tener diabetes tipo 2, consulte a su médico. Este lo ayudará a pensar un plan para reducir el riesgo de que su hijo padezca este tipo de diabetes.

En este sentido, los cambios en el estilo de vida, como llevar una dieta saludable y hacer ejercicio son fundamentales. Anime a su hijo a moverse durante tan solo 30 minutos al día. La rutina de ejercicios no tiene por qué ser difícil o llevar mucho tiempo. Empezar con algo sencillo, como dar una vuelta a la manzana juntos y, luego, fijar metas progresivas.

Síntomas de diabetes

La diabetes puede presentar muchos síntomas y problemas de salud. Los síntomas más comunes incluyen pedidos frecuentes para ir al baño, fatiga, sed o hambre extremos, pérdida inexplicable de peso o visión borrosa. Los problemas de salud graves causados por la diabetes pueden incluir enfermedades coronarias y renales, lesiones en los nervios, pérdida de la audición o la visión, entre otras.

Control de la diabetes

Para controlar la diabetes infantil lo más importante es supervisar la ingesta de azúcar. El médico del niño debe indicarle «valores objetivos» respecto de cuáles deberían ser sus niveles de azúcar dependiendo del momento del día. Lo que se busca es mantener esos niveles todo lo posible dentro de los valores objetivos.

Asegúrese de que su hijo tome la medicación según lo indicado y de que siga hábitos saludables. ¿No sabe por dónde empezar? Hable con el médico de su hijo. Pregúntele cada tanto a su hijo cómo se siente, tanto en el aspecto físico como mental. Esto hará que se sienta apoyado y más preparado para lidiar con la diabetes.



FUENTES: niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/symptoms-causes#causes; cdc.gov/diabetes/managing/manage-blood-sugar.html; cdc.gov/diabetes/basics/symptoms.html; diabetes.org/resources/statistics/statistics-about-diabetes; main.diabetes.org/dorg/docs/state-fact-sheets/ADV_2020_State_Fact_sheets_FL.pdf

Qué debe saber acerca de las vacunas contra la COVID-19



Hay mucha información dando vueltas sobre las vacunas contra la COVID-19. Es importante asegurarse de que lo que escucha sea verdad para que pueda decidir lo mejor para su hijo.

A agosto de 2021, los niños de 12 años en adelante pueden recibir las vacunas de Pfizer-BioNTech. Las personas de 18 años en adelante pueden recibir las vacunas de Moderna y Johnson & Johnson. Los expertos médicos han indicado que las tres vacunas son seguras y eficaces. A continuación, le presentamos más información sobre ellas:

Laboratorio fabricante	Tipo	Edades	Dosis
Pfizer-BioNTech	mRNA	12 años en adelante	2 dosis cada 21 días
Moderna	mRNA	18 años en adelante	2 dosis cada 28 días
Johnson & Johnson's Janssen	Vector viral	18 años en adelante	1 dosis

Qué debe saber acerca de las vacunas contra la COVID-19

Algunas cuestiones que conviene recordar antes de decidir qué vacuna contra la COVID-19 le da a su hijo:

- Todas las vacunas son gratuitas
- Todas las vacunas han pasado por varias etapas de investigación clínica y están sujetas a un intenso control.
- Ninguna vacuna puede enfermar a su hijo de COVID-19
- Incluso si su hijo tuviera COVID-19, le recomendamos vacunarlo cuanto antes.
- La vacuna protegerá a su hijo y a sus amigos y familiares cercanos.
- Las vacunas pueden provocar algunos efectos secundarios leves, como fiebre, dolor de cabeza y fatiga. Esto es normal.

La vacuna contra la COVID-19 no es la solución perfecta. Protege a su hijo de los síntomas más graves, pero, aun así, pueden contagiarse y sentirse mal. Es importante continuar tomando otras medidas de prevención, como usar mascarilla, mantener la distancia social y lavarse las manos, hasta que las autoridades sanitarias indiquen que ya no sea necesario.

Si tiene alguna pregunta sobre las vacunas contra la COVID-19, comuníquese con el médico de su hijo o llame al administrador del plan al 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-9770). Para más información, visite [FloridaHealthCovid19.gov](https://www.floridahealthcovid19.gov).



The screenshot shows the Sunshine Health website interface. At the top, there is a search bar and navigation links. Below the search bar, there are four main menu items: "BUSCAR UN MÉDICO", "PARA NUESTROS SOCIOS", "OBTENGA SEGURO", and "CORONAVIRUS INFORMATION". The "CORONAVIRUS INFORMATION" section is highlighted. Below this, there is a sub-section titled "Información de Coronavirus del Miembro" with a sub-heading "Recursos Para La COVID-19". A text box contains the message: "Consulta la información sobre los servicios y programas de ayuda específicos de la COVID-19, incluidos los recursos de su zona. Obtenga asistencia con respecto a la COVID-19". Below this, there is a video player titled "Sunshine Health COVID-19 Su...". The page also features a list of frequently asked questions (FAQs) related to COVID-19 vaccines, such as "¿Qué Es La Vacuna Contra La COVID-19?", "¿La Vacuna Es Segura?", "¿Dónde Puedo Conseguir La Vacuna Contra La COVID-19?", "¿Estoy Obligado A Ponerme La Vacuna Contra La COVID-19?", "Ya He Tenido COVID-19. ¿Debo Vacunarme Igualmente?", "¿Mi Hijo Puede Vacunarse?", "Estoy Embarazada. ¿Debo Vacunarme?", "Cuando Me Vacuna. ¿Puedo Dejar De Usar Mascarilla O De Distanciarme Socialmente?", "¿Habrá Algún Efecto Secundario Cuando Reciba La Vacuna?", "¿Tengo Que Pagar Por Mi Vacuna O Conseguir Una Autorización Previa?", "¿Qué Es Una Tarjeta De Registro De Vacunación De COVID-19?", "Perdí Mi Tarjeta De Vacunación De COVID-19. ¿Qué Debo Hacer Ahora?", and "Debo Recibir La Segunda Dosis. Recibí La Primera Dosis De Otro Agente Que No Es Mi Promotor De Atención Médica. ¿Puedo Tener Su Información De Contacto?".



Más información sobre la COVID-19

Encuentre las respuestas a muchas de sus preguntas sobre el coronavirus en [SunshineHealth.com/covid-info](https://www.SunshineHealth.com/covid-info).

Aproveche al máximo la cobertura de su hijo: **asistencia para control del asma**

En los cambios de estaciones, los niños asmáticos pueden verse muy afectados. No obstante, CMS Health Plan lo ayuda a conseguir el apoyo que necesita para su hijo. Consulte más abajo algunas de las prestaciones a su disposición. Llámenos y permítanos ayudarlo a diseñar un plan. Queremos garantizarle que su hijo pueda acceder al cuidado que precisa cuando lo precisa.

Limpieza de alfombras

Los afiliados asmáticos aptos tienen a su disposición un servicio de limpieza de alfombras para reducir la presencia de alérgenos en sus casas que podrían empeorar su cuadro de asma. Sujeto a aprobación previa, pueden concertarse hasta dos limpiezas de alfombras por año.

Aspiradora con filtro HEPA

Si su hijo está diagnosticado con asma, puede solicitar una aspiradora con filtro HEPA. En inglés, HEPA significa «recolector de partículas de alta eficiencia». Esta clase de aspiradoras captura más alérgenos que las aspiradoras comunes y puede que ayude a aliviar el asma de su hijo.

Sábanas hipoalergénicas

Los afiliados que cumplan con los requisitos pueden solicitar un subsidio para adquirir sábanas hipoalergénicas. Esta clase de sábanas esté hecha con materiales resistentes a los alérgenos, como hongos, ácaros y más. Pueden ayudar a su hijo a dormir más cómodo y mejor.

Control de plagas

Los miembros asmáticos que cumplan con los requisitos pueden recibir hasta \$500 para el control de plagas, lo que podría contribuir a aliviar los síntomas de su hijo.

¿Alguna pregunta sobre estas prestaciones? Comuníquese con el administrador del plan directamente al 1-866- 799-5321 (TTY 1-800-955-9770) para obtener más información.

Por último, tenga presente estos importantes consejos para controlar el asma de su hijo:

- Recuerde buscar los medicamentos a tiempo.
- Asegúrese de que tome los medicamentos con regularidad y de la forma correcta, incluidas las medicaciones de control.
- Mantenga su casa limpia para aliviar los síntomas.
- Dele a la escuela de su hijo un plan de control del asma por si tiene un ataque de asma en la escuela.





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.

Children's Medical Services Health Plan les proporciona ayudas y servicios gratuitos a personas con discapacidades, tales como intérpretes de lenguaje de señas calificados, información escrita en otros formatos (letras grandes, audio, electrónicos y formatos accesibles), y servicios idiomáticos gratuitos a personas cuya lengua materna no sea el inglés, tales como intérpretes calificados 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, oubyen yon 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).

Padre o tutor de
<Member First Name> <Member Last Name>
<Address 1>
<Address 2>
<City>, <State> <ZIP>

Información importante sobre plan de cuidado administrado
Se requiere corregir el domicilio
Se requiere tratamiento electrónico

P.O. Box 459086
Fort Lauderdale, FL 33345-9086



Para comunicarse con Children's Medical Services Health Plan,
llame al 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770)
de lunes a viernes, de 8 a.m.-8 p.m. hora del este
o visite SunshineHealth.com/CMS.

Para comunicarse con Florida KidCare,
llame al 1-888-540-Kids (5437) TTY: 1-800-955-8771,
de 7:30 a.m.-7:30 p.m. hora del este, de lunes a viernes
(excepto feriados) o visite FloridaKidCare.org.

© 2021 Sunshine Health. Todos los derechos reservados.