

WHOLE you



Boletín de otoño 2022

En esta edición:

Evite la gripe	2
Cuidar de sí completamente	3
Controle la diabetes de su hijo(a)	4
Programa Partners in Care: Together For Kids (PIC: TFK)	5
Mantenga el brillo de su hijo(a) con una buena salud dental	6
Nuevo proveedor de beneficios dentales para los miembros de CMS KidCare	6
Entrenamiento sin salir de casa	7
Pruebe estas aplicaciones gratuitas de salud mental	8
¿Sometió a su bebé a pruebas de intoxicación por plomo?	9
Consiga más con las recompensas saludables	9
Estofado de ternera para una acogedora cena navideña	10

Tu fuente saludable para vivir bien.

¡Bienvenido! La temporada de vacaciones está aquí y con ella tenemos otra edición de Whole You, un boletín del Plan de Salud Children's Medical Services.

Esta edición tiene mucha información que lo ayudará a usted y a su hijo(a) a terminar el 2022 con una buena vibra. Aprenderá más sobre las vacunas contra la gripe, el cuidado dental y las formas de mejorar la salud mental. También hay una guía de ejercicios fáciles para hacer en casa y consejos sobre cómo manejar las relaciones saludables con los demás.



No olvide que la renovación de los beneficios comienza pronto.

Asegúrese de que el Departamento de Niños y Familias de Florida o Florida KidCare tenga su información de contacto correcta para que su hijo(a) pueda mantener su cobertura. Puede comprobar su información de contacto con el DNF en myflorida.com/accessflorida o a través del 1-850-300-4323 (teléfono de texto 1-800-955-8771). Puede comprobar su información de contacto con Florida KidCare en healthykids.org/renew o a través del 1-888-540-KIDS (5437).

Si se lo perdió, consulte nuestra [edición de verano de 2022 \(PDF\)](#). Esperamos que disfrute de este boletín.

¡Evite la gripe!

Vacunarse contra la gripe es una de las mejores y más fáciles formas de protegerse a sí mismo, a su hijo(a) y a su comunidad. Es una buena idea para casi todo el mundo, pero es aún más importante para los niños y las personas con sistemas inmunológicos debilitados.

¿Lo mejor de la vacuna contra la gripe? Es gratuita.

¿Por qué vacunarse contra la gripe cada año?

Los virus de la gripe cambian constantemente. Los científicos predicen qué virus será el más común cada año para que las vacunas contra la gripe puedan modificarse y así funcionen lo mejor posible. Además, la protección de la vacuna se debilita con el tiempo.

¿La vacuna de la gripe puede contagiarme?

No. La vacuna de la gripe está hecha con virus de la gripe inactivos o con ninguno.

¿Cuándo y dónde debo vacunarme contra la gripe?

El otoño es la mejor época para vacunarse contra la gripe. Puede obtenerla en el consultorio de su médico, en clínicas y en centros de salud. Usted y su hijo(a) pueden vacunarse contra la gripe en la mayoría de las farmacias*. A veces, las vacunas contra la gripe se ofrecen en la escuela y en los lugares de trabajo.

¿Cómo se sabe si alguien tiene la gripe?

La gripe es diferente a un resfriado y suele aparecer repentinamente e incluir algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga o cansancio
- Vómitos y diarrea
(más comunes en niños que en adultos)



¿Dónde debe acudir si tiene síntomas de gripe?

Acuda a su médico o a un centro de emergencias. También puede llamar a la Línea de Asesoría de Enfermeras al **1-866-799-5321** (TTY: 1-800-955-8770) si tiene alguna pregunta sobre la salud. A menos que tenga fiebre muy alta o problemas para respirar, no es necesario que acuda a urgencias por la gripe.

*Solo los miembros mayores de 18 años pueden recibir la vacuna contra la gripe en una farmacia.

Cuidar de sí completamente

Cada parte de nuestra salud afecta a otra, como fichas de dominó que caen unas sobre otras. Si su hijo(a) tiene problemas de salud mental, eso puede afectar a su sueño y si no duerme lo suficiente, puede afectar su salud física. Antes de que se dé cuenta, no se sentirá bien. Siga estos consejos para mantener todo en orden.



Estrésese menos. El estrés es algo con lo que todo el mundo tiene que lidiar. Cuando el estrés es elevado, puede afectar el cuerpo con síntomas como dolores de cabeza o problemas para dormir. Hay muchas formas sencillas de reducir el estrés; la respiración profunda y la meditación son buenas formas de calmarse. Reserve un tiempo para leer o ver una película con su hijo(a). Si le apetece, de un paseo alrededor de la manzana para tomar aire fresco.



Recuerde: si su hijo(a) necesita ayuda, llame a la Línea de Crisis de Salud Mental del Plan de Salud CMS al **1-866-799-5321** (TTY 1-800-955-8770). Hay alguien disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los miembros del Plan de Salud CMS pueden obtener hasta 150 minutos de evaluaciones del estado de la salud del comportamiento por año, según sea médicamente necesario. Llame al administrador de atención de su hijo(a) o visite SunshineHealth.com/Members/CMS/Benefits-Services.html para obtener más información.



¿Se siente agotado? Los cuidadores de miembros de CMS que no son de Medicaid pueden acceder a asesoría individual o grupal. Consulte con el gestor de cuidados de su hijo(a) para ver si cumple con los requisitos.



Coma mejor. ¿Sabía que lo que comemos afecta la salud física y mental? Pero no hace falta que se ponga a dieta de forma costosa. Puede ayudar a mejorar lo que come si toma medidas sencillas. Piense en utilizar menos sal en su comida. En vez de ello, pruebe condimentar su cena con cosas como zumo de lima, ajo u hojuelas de pimienta roja. Además, considere añadir más proteínas, cereales integrales y verduras a sus comidas. Notará una mayor concentración y un estado de ánimo más estable.



Los miembros del Plan de Salud CMS pueden recibir hasta \$250 al año en concepto de ayuda a la vivienda, además de \$75 al trimestre en concepto de alimentos saludables. Comuníquese con el administrador de la atención de su hijo(a) para ver si cumple con los requisitos.



Su hijo(a) también puede tener derecho a recibir asesoría nutricional. Se trata de la ayuda de un médico o dietista que evaluará su ingesta de alimentos, su actividad física, sus medicamentos y sus preferencias individuales para apoyar una alimentación sana y equilibrada. Pregunte al gestor de cuidados de su hijo(a) por los detalles.

Fuentes:

[10 Formas sencillas de mejorar su salud | Sistema Rush](#)
[Lo que puede hacer para mantener su salud - familydoctor.org](#)
[27 consejos de salud y nutrición que están realmente basados en la evidencia](#)
[Cómo controlar el estrés | NAMI: Alianza Nacional sobre Salud Mental](#)
[Dieta y salud mental](#)

Controle la diabetes de su hijo(a)



La diabetes puede ser muy difícil de controlar. La A1c de su hijo(a) le ofrece la mejor imagen de su evolución. La A1c es un análisis de sangre sencillo que mide los niveles medios de azúcar (glucosa) en sangre de su hijo(a) durante los últimos tres meses. A veces se denomina prueba de hemoglobina A1c o HbA1c.

¿Por qué mi hijo(a) necesita una prueba A1c?

Es la única forma en que el médico de su hijo(a) puede ver cómo está controlando su diabetes. Los ayudará a usted y al médico a decidir las necesidades de insulina de su hijo(a), así como lo que debe comer y la cantidad de ejercicio que debe hacer.

¿Cómo se hace la prueba A1c a mi hijo(a)? Su hijo(a) puede hacerse una prueba de pinchazo en la consulta del médico. El médico también puede pedirle que lleve a su hijo(a) a un laboratorio para realizar la prueba si es necesario realizar otros análisis.

¿Cuál debe ser el nivel de A1c de mi hijo(a)?

Los médicos recomiendan una A1c del 7% o inferior para todos los niños y adolescentes con diabetes, pero cada niño es diferente. Colabore con el médico de su hijo(a) para establecer el objetivo de A1c adecuado para él(ella).

¿Por qué es importante? Mantener la A1c de su hijo(a) bajo control le ayudará a prevenir los niveles bajos de azúcar en sangre (hipoglucemia) y los niveles altos de azúcar en sangre (hiperglucemia). También ayudará a reducir el riesgo de otros problemas de salud y complicaciones más adelante.

¿Cómo mi hijo(a) puede reducir su A1c? Pida consejo al médico de su hijo(a). Puede orientar a su hijo(a) sobre la dieta, el ejercicio y los medicamentos para mantener su A1c en el rango adecuado.

Sources:

<https://www.chop.edu/news/buzz-about-new-a1c-targets>

<https://www.chop.edu/treatments/diabetic-retinopathy-screening#:~:text=Who%20is%20screened%20for%20diabetic,or%20symptoms%20of%20the%20condition>



¿Diagnosticaron a su hijo(a) con diabetes en el último año? Todos los niños con diabetes deben someterse a una revisión ocular específica para detectar la **retinopatía diabética**. Aquí tiene información clave:

¿De qué tipo de prueba se trata? Un médico de los ojos, llamado oftalmólogo, pondrá unas gotas especiales en los ojos de su hijo(a); no son dolorosas. A continuación, el médico examinará los vasos sanguíneos que hay detrás de los ojos de su hijo(a), que a veces pueden causar problemas a las personas con diabetes.

¿Y si mi hijo(a) no tiene problemas de visión?

Todos los niños con diabetes deben someterse a una prueba de retinopatía diabética, aunque vean bien.

¿Por qué mi hijo(a) necesita esta prueba?

La retinopatía diabética puede causar ceguera si no se detecta a tiempo. La pubertad puede aumentar el riesgo de su hijo(a).

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

Si su hijo(a) tiene una enfermedad compleja o que pone en peligro su vida, puede haber una ayuda especial disponible. Es a través de un programa del Plan de Salud CMS llamado Partners in Care Together for Kids o PIC: TFK.

Solo los niños inscritos en el Plan de Salud CMS tienen acceso a este programa único. Ayuda a los niños y a las familias a recibir una atención especial centrada en darles la mejor calidad de vida posible. Para calificar, su hijo(a) debe ser un miembro del Plan de Salud CMS, deben diagnosticarlo(a) con una condición grave y vivir en un área donde hay un proveedor de PIC: TFK.

Si su hijo(a) está inscrito en el programa PIC: TFK, el Plan de Salud CMS trabajará con su proveedor de PIC: TFK para dar a su hijo(a) y a su familia apoyo para satisfacer sus necesidades físicas, emocionales y espirituales.

Estos son algunos de los servicios disponibles:



Asesoría de apoyo



Terapias expresivas
(juego, arte, música)



Apoyo al descanso
(alivio a corto plazo para los cuidadores)



Servicios de enfermería para enfermos terminales



Cuidados personales



Tratamiento del dolor y de los síntomas



Especialista en la vida de los niños



Apoyo a los hermanos



Apoyo a toda la familia



Servicios de capellán



¿Cree que su hijo(a) se beneficiaría del programa PIC: TFK?

Hable con el gestor de atención del Plan de Salud CMS de su hijo(a) o con su médico. Visite [FloridaHealth.gov/programs-and-services/childrens-health/cms-plan/partners-in-care/index.html](https://www.floridahealth.gov/programs-and-services/childrens-health/cms-plan/partners-in-care/index.html) para obtener más información.

Mantenga el brillo de su hijo(a) con una buena salud dental

Limpiar los dientes de su hijo(a) no es solo mantener su aliento fresco. El cuidado de los dientes es una parte importante del bienestar de su hijo(s) y puede ofrecer pistas sobre problemas de salud más importantes. Los problemas en la boca de su hijo(a) pueden afectar otras partes de su cuerpo. Aquí tiene algunos consejos para mantener una buena salud bucal:

Use el hilo dental: la mayoría de la gente sabe que el cepillado es importante, pero muchos siguen pasando por alto un paso vital en el cuidado dental. El uso del hilo dental sirve para algo más que para quitar la comida que se ha quedado atascada entre los dientes; estimula las encías de su hijo(a) y reduce la placa. Si le resulta difícil utilizar el hilo dental, busque los limpiadores dentales listos para usar en la tienda.



Recuerde: los miembros de CMS son elegibles para recibir \$25 de ciertos artículos de venta libre cada mes. Visite SunshineHealth.com/CMS-OTC para obtener más información.

Reduzca el azúcar: intente limitar el azúcar de cosas como los refrescos o los dulces. El azúcar se convierte en ácido en la boca, lo que puede erosionar el esmalte de los dientes de su hijo(a); esto también puede provocar caries. No tiene que evitar totalmente el azúcar, pero es bueno ser consciente.

Tome flúor: una de las mejores maneras de cuidar los dientes de su hijo(a) es usar pasta de dientes con flúor. El flúor es un mineral que ayuda a prevenir las caries al proteger el esmalte de los dientes de su hijo(a). También hace que los dientes de su hijo(a) sean más resistentes a la placa bacteriana y a los azúcares.

Visita al dentista: es importante visitar al dentista con frecuencia. El cuidado dental diario de su hijo(a) es muy bueno para sus dientes, pero incluso los mejores cepillos pueden pasar por alto puntos difíciles de alcanzar. Un dentista no solo puede limpiar los dientes de su hijo(a) y buscar caries, sino que puede detectar y tratar los pequeños problemas antes de que se conviertan en grandes.

Fuentes:

[La salud bucal: Una ventana a tu salud general - Mayo Clinic](#)

[11 buenas prácticas para tener unos dientes sanos](#)

[¿Qué pueden hacer los adultos para mantener una buena salud bucal?](#)

[Salud dental y tratamiento con flúor](#)

[¿Qué es el flúor y cómo puede ayudar a prevenir las caries?](#)



Nuevo proveedor de beneficios dentales para los miembros de CMS KidCare

En el Plan de Salud CMS, siempre estamos tratando de mejorar la atención médica de su hijo(a). **A partir del 1 de enero de 2023, Liberty Dental gestionará los beneficios dentales para los miembros del Plan de Salud CMS KidCare.**

Todos los miembros del Plan de Salud CMS KidCare recibirán una nueva tarjeta de identificación de miembro por correo antes del 1 de enero de 2023. En la mayoría de los casos, el proveedor dental de su hijo(a) no cambiará.

Si tiene preguntas, comuníquese con los **Servicios al Miembro a través del 1-866-799-5321** (teléfono de texto 1-800-9558770). Estamos aquí para ayudarlo de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Acceda a información sobre beneficios, encuentre un proveedor, conozca las recompensas en dólares por conductas saludables y más, todo en SunshineHealth.com/CMS.

Entrenamiento sin salir de casa

Todos sabemos que el ejercicio es bueno para nosotros, pero hacer lo suficiente puede ser difícil si hay mal tiempo o no le gustan los gimnasios; hacer ejercicios con el peso del cuerpo en casa puede ser igual de bueno. Esta sencilla rutina lo ayudará a tonificar los músculos, a quemar grasa y a ganar fuerza. También hay una versión que puede hacer con los niños. Empiece con todas las repeticiones que pueda hacer y vaya aumentando a partir de ahí.

Cinco movimientos clásicos

Flexiones: este movimiento trabaja los brazos y los abdominales mejor que casi todo lo demás. Si una flexión clásica es demasiado dura, apoye las rodillas en el suelo o utilice una pared. Mantenga los codos cerca de los lados y asegúrese de mantener una línea recta desde los hombros hasta los dedos de los pies (o las rodillas).

Abdominales: difícil de superar para los abdominales. Mantenga la parte inferior de la espalda apoyada en el suelo mientras se encorvas hacia arriba y hacia abajo. La cabeza debe estar ligeramente levantada del pecho; exhale al subir e inhale al bajar.

Sentadillas: con las sentadillas, no tardará en sentir que sus piernas trabajen. Compruebe que sus pies están separados a la anchura de los hombros; mantenga las rodillas por encima de los dedos de los pies mientras baja y sube.

Flexiones en silla: un movimiento sencillo, pero eficaz para tonificar los tríceps. Siéntese en el borde delantero de una silla con las manos agarrando la parte delantera del asiento. Inhale mientras mueve el torso fuera del asiento y hacia abajo; exhale al volver a la posición inicial.

Elevación de pantorrillas: levántese de puntillas y mantenga la posición un momento antes de volver a bajar. Tenga a mano una silla o una pared para mantener el equilibrio si lo necesita.

Fuentes:

[8 ejercicios de calistenia para principiantes](#)

[Calistenia: Beneficios, tipos de ejercicios y más](#)

[La Lista Definitiva de Ejercicios de Calistenia - The Fitness Tribe](#)

[Entrenamiento de peso corporal para principiantes: Rutina de 20 minutos en casa | Nerd Fitness](#)

[Entrenamiento de peso corporal: 50 ejercicios de peso corporal que puedes hacer por tu cuenta, en cualquier lugar](#)

Cinco movimientos amigables para niños

Salto de tijera: para mayor diversión, pídale a su hijo(a) que le enseñe a hacer este clásico ejercicio. Hagan concursos para ver quién puede hacer más seguidos sin parar o ser el más rápido con buena forma.

Salto de rana: también conocidos como sentadillas con salto. Póngase de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos pegados a los lados. Póngase en cuclillas hasta donde pueda y luego salte hacia arriba tan rápido como pueda. Repita tantas veces como quiera.

Saltar la cuerda: esto ayuda a aumentar el ritmo cardíaco. Si tiene tres o más personas en casa, haga que dos giren la cuerda mientras los demás saltan.

Mueva la pared: utilice una pared en vez del suelo para una versión más fácil de las flexiones.

Sostener la pared: también conocidas como sentadillas en la pared. Empiece con la espalda apoyada en la pared y las piernas a unos 15 centímetros de distancia. Deslícese hacia abajo en una posición sentada, “sostenga la pared” tanto como pueda y luego vuelva a subir. Mantenga las rodillas por encima de los tobillos y no deje que las caderas queden por debajo de las rodillas.



Pruebe estas aplicaciones gratuitas de salud mental

Nuestra salud mental influye en nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Mantener un buen estado mental es una parte importante de nuestro bienestar, pero no siempre es fácil. Si tiene acceso a un teléfono inteligente, pruebe estas aplicaciones gratuitas y útiles.

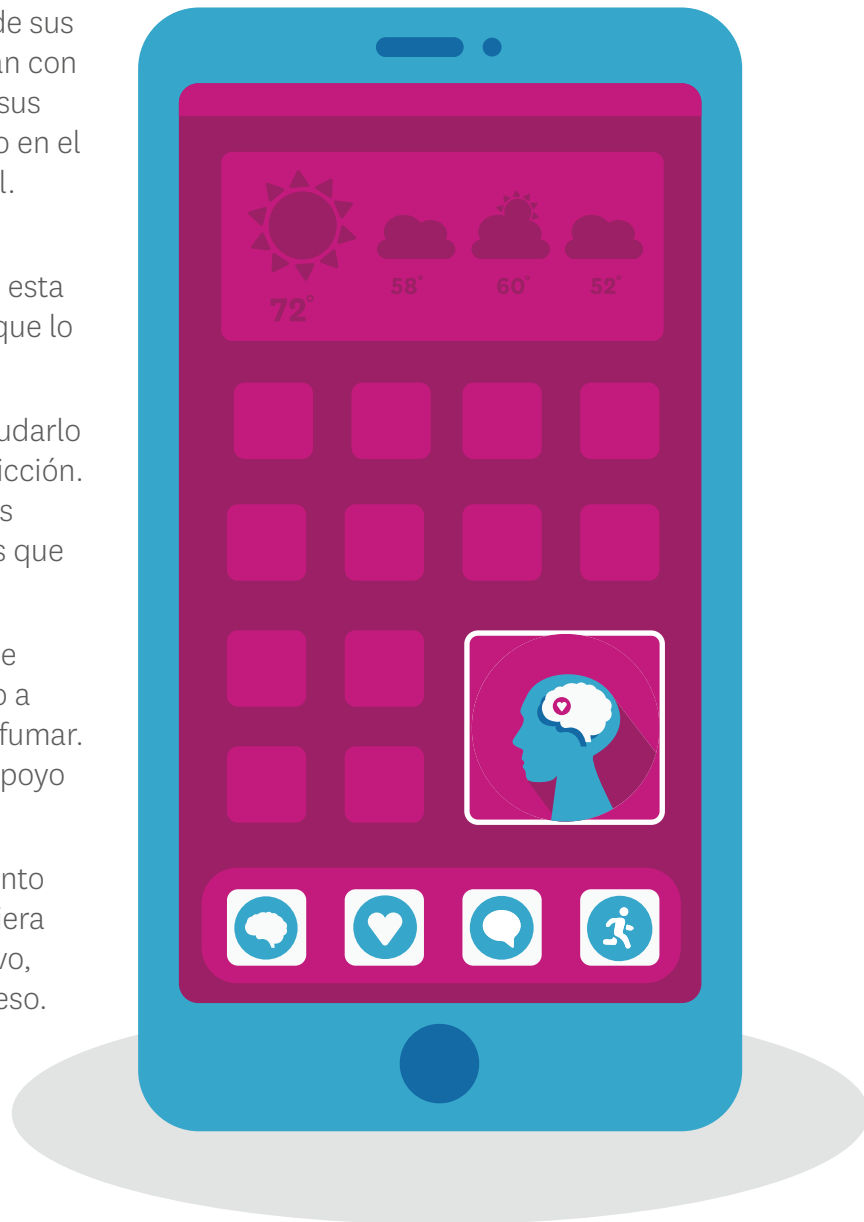
Moodfit: Moodfit lo ayuda a hacer un seguimiento de sus estados de ánimo y le ofrece ejercicios que lo ayudan con las emociones negativas. La aplicación se adapta a sus objetivos y tiene información visual para mantenerlo en el camino. Es ideal para la conciencia plena en general.

Calm: introdúzcase al mundo de la meditación con Calm. Aunque hay compras dentro de la aplicación, esta ofrece algunos programas de meditación gratuitos que lo ayudan a gestionar su estado mental.

QuitNow: una popular aplicación diseñada para ayudarlo a dejar de fumar, QuitNow es ideal para frenar la adicción. Funciona dividiendo la tarea en pequeños y sencillos pasos, así como ayudándolo a celebrar los objetivos que alcanza por el camino.

This Is Quitting: más que una aplicación, se trata de un servicio gratuito de apoyo por texto. Está dirigido a jóvenes, adolescentes y niños que quieren dejar de fumar. Envíe el mensaje DITCHVAPE al 88709 para recibir apoyo de sus compañeros en su viaje para dejar de fumar.

Way Of Life: es una aplicación gratuita de seguimiento de objetivos. Solo tiene que elegir un hábito que quiera crear o eliminar. Una vez que haya elegido su objetivo, recibirá recordatorios y actualizaciones de su progreso.



Fuentes:

[¿Qué es la salud mental? | MentalHealth.gov](#)

[Las mejores aplicaciones de salud mental de 2022](#)

[10 aplicaciones de salud mental para usar en 2022](#)

[8 mejores aplicaciones de seguimiento de objetivos para 2022 \(gratuitas y de pago\) | ClickUp Blog](#)

[Las 10 mejores aplicaciones gratuitas para la salud mental en 2022 | Psych Central](#)

¿Sometió a su bebé a pruebas de intoxicación por plomo?

El plomo está en nuestro entorno. En lugares que cabría esperar, como la pintura, pero también en lugares en los que no se piensa, como en los muebles viejos o incluso en los juguetes de los niños.

Todos los niños necesitan un análisis de sangre para detectar el plomo antes de cumplir 2 años.

Esto es muy importante, ya que un análisis de sangre es la única manera de saber si su hijo(a) ha estado expuesto, debido a que los signos de intoxicación por plomo no aparecen de inmediato.

Incluso niveles bajos de plomo pueden causar problemas de salud de por vida. Entre ellos, problemas de aprendizaje, pérdida de audición y retrasos en el habla.

Llame hoy mismo Llame al médico de su hijo(a) para programar su prueba de plomo.

Fuente: <http://www.floridahealth.gov/environmental-health/lead-poisoning/parent-info.html>

Estos son algunos de los artículos más comunes en los que puede estar presente el plomo:

- Pintura utilizada en viviendas construidas antes de 1978
- El suelo
- Agua potable
- Muebles antiguos
- Juguetes pintados
- Joyas de juguete
- Utensilios de cocina
- Caramelos importados



Consiga más con las recompensas saludables

La salud de su hijo(a) es muy importante. Por eso el Plan de Salud CMS premia a sus miembros por sus comportamientos saludables a través del programa My Health Pays.

Gane recompensas en efectivo cuando su hijo(a) se someta a una revisión de bienestar o trabaje con su médico para controlar su enfermedad o condición. Su hijo(a) también puede ganar dinero por participar en programas de comportamiento saludable que lo(a) ayuden a perder peso, dejar de fumar, resolver trastornos por consumo de sustancias y mucho más.

¿Y lo mejor? No tiene que hacer nada para inscribirse en My Health Pays. El Plan de Salud CMS le enviará por correo una tarjeta de regalo prepagada Visa cuando su hijo(a) realice su primera visita que califique para una recompensa. Los dólares de la recompensa se añaden a la tarjeta cuando su hijo(a) realiza actividades saludables.

Las recompensas pueden ayudar a pagar por::

- Servicios públicos
- Transporte
- Facturas de teléfono/internet
- Servicios de guardería
- Educación
- Alquiler
- Artículos de uso diario en Walmart
-



Si tiene preguntas sobre el programa My Health Pays, contacte a Servicios al Miembro **1-866-799-5321** (TTY 1-800-955-8770).

Estofado de ternera para una acogedora cena navideña

Pocas cosas pueden reunir a la familia como una comida caliente y abundante. Esta receta de estofado de ternera está hecha con ingredientes asequibles y se prepara rápidamente. Puede ajustar los condimentos al gusto de su familia, cambiar las verduras a su gusto y hacerla en una olla de cocción lenta para que sea aún más fácil.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Tiempo total: 1 hora 20 minutos

Porciones: 8

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 libras de carne para guisar, cortada en cubos de 1 ½ pulgadas
- ½ taza de harina todo uso
- 1 cebolla mediana, cortada en trozos grandes
- 1-2 dientes de ajo picado
- 3 tazas de verduras frescas mixtas (papas, apio, zanahorias) picadas en trozos pequeños
- 1 cartón (32 onzas) de caldo de carne bajo en sodio
- 1 lata (15 onzas) de tomates triturados
- 1 cucharadita de la mezcla de condimentos de su elección (criollo, tex-mex, sal sazónada, etc.)
- 1-2 cucharaditas de albahaca u orégano secos

Instrucciones

Calentar el aceite en una olla grande u horno holandés a fuego medio-alto. Agregue la carne, la harina y la cebolla; cocine y revuelva de 10 a 15 minutos hasta que se dore. Añada el ajo y cocine de 1 a 2 minutos más.

Añada el caldo, los tomates y el resto de las verduras; añada la mezcla de condimentos y las hierbas. Cueza a fuego lento, sin tapar, aproximadamente 1 hora, hasta que las papas y las zanahorias estén blandas, la carne esté tierna y el guiso esté espeso.

Pruebe y ajuste los condimentos; sirva con pan, galletas o chips de maíz si lo desea.

Instrucciones de la olla de cocción lenta

Omita el aceite (engrasar el fondo de la olla si se desea). Coloque la carne en la olla de cocción lenta; combine la harina, la mezcla de condimentos y las hierbas, espolvoree sobre la carne y revuelva para cubrirla. Añada todos los demás ingredientes y revuelva para combinar; tape y cocine a fuego lento de 8 a 12 horas o a fuego alto de 4 a 6 horas.





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).



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

Información importante del plan de atención administrada
Corrección de dirección solicitada
Servicio electrónico solicitado

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



Para el Plan de Salud Children's Medical Services,
llame 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
o visite SunshineHealth.com/CMS.

Para 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.

© 2022 Sunshine Health. Todos los derechos reservados.