

# WHOLE you



## Boletín de invierno 2023

### En esta edición:

Manténgase bien con las visitas de bienestar .....2

No se olvide de los dientes .....3

Obtenga un GED a través del Plan de Salud CMS ....4

Manténgase en movimiento .....5

¿No puede ir al médico? Pruebe Teladoc .....6

Cambiar de aires: consejos para merendar algo más sano .....7

Aspectos básicos de la redeterminación de Medicaid .....8

Descargue la aplicación móvil del Plan de Salud CMS .....9

Encuentre ayuda en la base de datos de recursos comunitarios .....10

## Su fuente saludable para vivir bien.

Al entrar una vez más en un nuevo año, le damos la bienvenida a otra edición de Whole You, un boletín informativo del Plan de Salud Children's Medical Services, operado por Sunshine Health.

Esperamos que se encuentre bien. Tenemos muchos consejos útiles para empezar el año nuevo con fuerza, con los que usted aprenderá más sobre meriendas saludables, telesalud, por qué las visitas de bienestar son tan importantes y los beneficios especiales que pueden estar disponibles para su hijo(a).



### No lo olvide, pronto empezará la renovación de

**Medicaid.** No lo olvide, pronto empezará la renovación de Medicaid. Asegúrese de que el Departamento de Niños y Familias de Florida tenga su información de contacto correcta para que su hijo(a) pueda mantener su cobertura médica. Debería recibir una carta del DNF en un sobre amarillo a rayas, que le explique cómo renovar. Puede comprobar la elegibilidad de su hijo(a) y actualizar su información de contacto en [Myflfamilies.com/Medicaid](https://myflfamilies.com/Medicaid).

En caso de que se lo pierda, vea [SunshineHealth.com/CMS-newsletters](https://SunshineHealth.com/CMS-newsletters).

# Manténgase bien con las visitas de bienestar

*En el pasado, la gente solo iba al médico cuando se sentía enferma, pero con el tiempo hemos aprendido que, aunque parezca que uno está sano, eso no significa que lo esté. La detección precoz de las enfermedades mejora la salud. Por eso los cuidados preventivos, como las vacunas, las pruebas de detección y las visitas periódicas al pediatra son fundamentales para la salud de los niños.*

## **Las revisiones anuales, a menudo llamadas visitas de bienestar, permiten a los médicos vigilar de cerca la salud de su hijo(a).**

Las revisiones anuales, a menudo llamadas visitas de bienestar, permiten a los médicos vigilar de cerca la salud de su hijo(a). Pueden detectar antes las enfermedades, lo que da más tiempo para el tratamiento y puede reducir el costo de la atención de su hijo(a). Estas visitas también permiten al médico comprobar la salud general de su hijo(a), como su crecimiento, medicamentos, estilo de vida y vacunas.

Como padre, puede aprovechar estas citas para hacer preguntas, plantear inquietudes y aprender más sobre cómo cuidar la salud de su hijo(a). Las visitas le dan a usted y a su hijo(a) la oportunidad de conocer a su médico, lo que puede ayudarlos a conocer mejor a su hijo(a).

Fuentes:

[La importancia de las revisiones periódicas](#)

[Cinco razones por las que debe hacerse un chequeo anual | UT Physicians](#)

[5 razones por las que los exámenes físicos anuales son importantes - Virtua Primary Care, NJ](#)

[5 preguntas que debe hacer a su médico en un examen físico anual](#)

[Las 9 preguntas principales que debe hacer en su examen físico anual | Oak Street Health](#)

[10 preguntas para hacer en su examen físico anual](#)



### **AQUÍ HAY ALGUNAS PREGUNTAS QUE DEBE PLANTEARSE EN LA PRÓXIMA REVISIÓN DE SU HIJO(A):**

- *¿A mi hijo(a) le toca alguna vacuna?*
- *¿Cree que mi hijo(a) debería someterse a alguna revisión?*
- *¿Los antecedentes familiares de mi hijo(a) lo(a) ponen en riesgo de contraer alguna enfermedad?*
- *¿Debería cambiar su estilo de vida?*
- *¿Mi hijo(a) necesita algún cambio en sus prescripciones?*
- *¿Puede explicar los resultados de las pruebas de mi hijo(a)?*
- *¿Los síntomas que presenta mi hijo(a) son normales?*
- *¿Necesita un especialista? ¿Necesita que lo(a) remitan a otro especialista?*
- *¿Mi hijo(a) necesitará una visita de seguimiento?*
- *¿Con qué frecuencia debe acudir al médico mi hijo(a)?*

# No se olvide de los dientes

La salud dental es una parte fundamental del bienestar general de su hijo(a). Según los expertos, todos los niños a partir de un año deberían ir al dentista una vez al año, pero también hay medidas que puede tomar en casa para proteger los dientes de su hijo(a).

Las caries las causan las bacterias, que pueden hacer que los dientes de su hijo(a) se pudran. Sin tratamiento, las caries pueden ser dolorosas.

Recuerde que, incluso con un buen cuidado dental en casa, sigue siendo importante que su hijo(a) acuda al dentista. El dentista puede evaluar los dientes de su hijo(a) y darle más consejos para cuidarlos.

Los dentistas también pueden aplicar selladores, o recubrimientos de plástico finos para los dientes, para reducir las probabilidades de que su hijo(a) tenga caries. Los selladores rellenan los surcos de los dientes posteriores de su hijo(a) para evitar la entrada de bacterias.

Llame al dentista de su hijo(a) para programar una revisión. Si necesita ayuda para encontrar un dentista o agendar una cita, comuníquese con el Administrador de Cuidados de su hijo(a).

Estos son algunos consejos para el cuidado dental en casa:



## CEPILLARSE

Asegúrese de que su hijo(a) se cepilla los dientes al menos dos veces al día. Debe utilizar un cepillo de cerdas suaves y sustituirlo cada tres o cuatro meses.



## USAR FLÚOR

El uso de pasta de dientes con flúor ayudará a proteger los dientes de su hijo(a) contra las caries. Deben utilizar una cantidad del tamaño de un guisante.



## REDUCIR EL AZÚCAR

Intente reducir el consumo de bebidas y meriendas azucaradas. Estos alimentos favorecen la proliferación de bacterias.



## USAR HILO DENTAL

Recuérdale que utilice el hilo dental todos los días para eliminar la comida y las bacterias de entre los dientes. Ayúdelo(a) si lo necesita.

# Obtenga un GED a través del Plan de Salud CMS



El Plan de Salud CMS ofrece exámenes gratuitos de Desarrollo de la Educación General (GED) para los miembros mayores de 16 años que no tengan el título de bachillerato. Solo hay que cumplir con algunos requisitos.

## Para tener derecho a este beneficios, los miembros deben:

- Tener al menos 16 años
- No haber terminado el bachillerato ni haber obtenido un certificado o diploma equivalente.
- No estar matriculado en un centro ordinario de enseñanza secundaria
- Tener un carné de identidad estatal válido

## Para tener derecho a este beneficios, los miembros deben:

- Pasar al menos 40 horas en clases de educación para adultos aprobadas por el estado
- Completar el examen GED READY o el examen práctico oficial

**Si su hijo(a) cumple con los requisitos**, puede recibir un vale de GED al año; este vale cubre cuatro exámenes. Comuníquese con el Administrador de Cuidados de su hijo(a) para obtener más información sobre el programa.



## *Puede resultar difícil mantenerse físicamente activo con la llegada del nuevo año.*

Pero mover el cuerpo es una de las cosas más importantes que podemos hacer por nuestra salud. Aquí hay algunas opciones que usted y su hijo(a) pueden probar juntos.

### 1 TOME EN ALGUNA CLASE

Si tiene Internet en casa, piense en tomar una clase de gimnasia en línea con su hijo(a). Hay muchas opciones gratuitas o de bajo costo; YouTube tiene muchas opciones estupendas. También puede consultar gimnasios y centros comunitarios de su zona para realizar actividades cardiovasculares, de danza, yoga y otras.

**Como miembro del Plan de Salud CMS, su hijo(a) puede tener acceso a un entrenador de salud y bienestar que puede ayudarlo(a) a realizar cambios saludables en su estilo de vida. Pida más información al Administrador de Cuidados de su hijo(a).**

### 2 EXPLORE EL CENTRO COMERCIAL

Si vive cerca de un centro comercial o de una zona comercial cubierta, puede ser una buena opción para pasear. Puede aprovechar las grandes superficies abiertas para dar sus primeros pasos del día sin pasar frío.

### 3 VOLUNTARIADO

Una forma de mantenerse activo es trabajar como voluntario. Busque un trabajo que implique actividad física, como ayudar en un centro comunitario. Averigüe qué tipo de trabajo se necesita en su zona. El voluntariado es una forma estupenda de ayudar a los demás y de ayudarse a sí mismo.

### 4 HAGA SUS QUEHACERES

No es lo más divertido, pero hacer los quehaceres puede contar como actividad física. Barrer, aspirar, mover muebles y otras tareas de limpieza pueden hacer que su corazón se acelere. Incluso puede añadir ejercicios a su rutina. Pruebe a hacer sentadillas mientras carga y descarga la ropa para lavar. Se mantendrá activo y, al mismo tiempo, eliminará cosas de su lista de tareas pendientes.



Fuentes:

[Cómo mantenerse activo cuando hace frío | Asociación Estadounidense del Corazón](#)

[6 consejos para mantenerse activo este invierno | DNPAO | CDC](#)

[11 formas de mantenerse activo en invierno | Heart and Stroke Foundation](#)

[5 ideas para mantenerse físicamente activo en casa](#)

# ¿No puede ir al médico? Pruebe Teladoc

Ver al médico de su hijo(a) en persona es importante, pero en algunos casos, usted y su hijo(a) pueden ahorrarse un viaje y recibir atención de calidad desde casa.

La telesalud, es decir, la asistencia médica por teléfono o vídeo, es ideal para tratar afecciones comunes, como resfriados, conjuntivitis, irritaciones cutáneas, alergias, problemas estomacales y otros. También pueden ayudar a reponer prescripciones.

El servicio facilita la obtención rápida de una cita. También elimina la necesidad de conducir y hace que usted y su hijo(a) no tengan que faltar tanto al trabajo ni a la escuela.

El Plan de Salud CMS Plan ofrece telesalud. Usted y su hijo(a) pueden utilizarla para visitar por vídeo a un pediatra clínico cualquier día, a cualquier hora y a solicitud. Usted ni siquiera necesita una cita, solo un teléfono inteligente, computadora o tableta.

## Sigas estos pasos:

- 1 Cree una cuenta de Teladoc en [Member.Teladoc.com/SunshineHealth](https://Member.Teladoc.com/SunshineHealth). También puede buscar "Teladoc Health: Virtual Care" en la App Store de Apple o en Google Play.
- 2 Elija el proveedor de su hijo(a). Puede elegir hablar con un médico que usted y su hijo(a) hayan visto en una visita anterior por vídeo o puede ver al primer médico disponible.
- 3 Visite a un pediatra colegiado o a un médico con formación pediátrica avanzada. Comparta sus inquietudes sobre la salud y el estado de salud de su hijo(a). El médico puede remitir a su hijo(a) a un centro de atención presencial si es necesario.



## ¿Necesita ayuda?

Comuníquese con el Administrador de Cuidados de su hijo(a) si tiene preguntas sobre la telesalud. También puede llamar a Servicios para Miembros al 1-866-799-5321 (teléfono de texto 1-800-955-8770), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este. Visite [SunshineHealth.com/CMS-telehealth](https://SunshineHealth.com/CMS-telehealth) para obtener más información.

## ¿No tiene un teléfono inteligente?

El Plan de Salud CMS ofrece a sus miembros un programa de teléfono móvil gratuito a través de SafeLink/TracFone. Los miembros aprobados reciben un teléfono inteligente con mensajes de texto ilimitados y 350 minutos de conversación al mes. Pregunte al Administrador de Cuidados de su hijo(a) si reúne los requisitos.

# Cambiar de aires: consejos para merendar algo más sano

Todos conocemos la sensación de los antojos, pero a veces las meriendas y las comidas que nos apetecen pueden ser poco saludables para nosotros. ¿Por qué a nuestro cuerpo le apetecen alimentos que pueden perjudicar nuestra salud?

A pesar de lo que algunos creen, a nuestro cuerpo no le apetecen ciertos alimentos, porque nos faltan los nutrientes que contienen. Hay muchos factores que influyen en lo que nos apetece comer, pero principalmente nos apetecen alimentos, porque nuestro cuerpo busca serotonina.

La serotonina es la hormona que nos hace sentir felices; nos apetece cuando sufrimos estrés o ansiedad. Los ingredientes de las meriendas, como los hidratos de carbono refinados, nos proporcionan un subidón de serotonina a corto plazo. Nos alivia temporalmente, pero a costa de otros aspectos de nuestra salud.

Puede que no sea fácil, pero hay formas de sustituir la comida basura por meriendas deliciosas y más sanas. Aquí hay algunos buenos alimentos que usted y su hijo(a) pueden probar la próxima vez que tengan un antojo.

## **Meriendas saludables:**

- Fruta fresca
- Yogur griego
- Chocolate oscuro
- Chips de plátano
- Nueces mixtas
- Avena o crema de trigo
- Hummus con vegetales
- Batatas fritas
- Chips de tortilla horneados
- Queso cottage

Fuentes:

[La razón científica por la que nos apetecen alimentos poco saludables](#)  
[Así son los antojos de comida basura](#)  
[18 alimentos saludables para comer cuando nos entran los antojos](#)  
[29 tentempiés saludables que pueden ayudarlo a perder peso](#)  
[Serotonina: qué es, función y niveles](#)



# Aspectos básicos de la redeterminación de Medicaid



**Si su hijo(a) es miembro del Plan de Salud CMS del Título 19, tiene Medicaid. Eso significa que el estado tiene que verificar que siguen siendo elegibles para su cobertura de atención médica; este proceso se llama redeterminación. Esto es lo que debe saber:**



La redeterminación se ha detenido durante más de dos años debido a la emergencia de salud pública causada por la COVID-19. Esto significa que Florida ha dejado de exigir a los miembros de Medicaid como su hijo(a) que renueven su cobertura médica.



La redeterminación se reanudará pronto, lo que significa que debe asegurarse de que el Departamento de Niños y Familias de Florida (DNF) tenga su información de contacto correcta.



Busque una carta del DNF en un **sobre amarillo a rayas** en el correo. Llegará unos 45 días antes del aniversario de Medicaid de su hijo(a) y le explicará cómo verificar su elegibilidad.



Si no recibe una carta, puede verificar su información de contacto con el DNF en [Myflfamilies.com/Medicaid](https://myflfamilies.com/Medicaid). También puede visitar una oficina local del DNF. Encuentre una lista de ubicaciones en [myflorida.com/accessflorida](https://myflorida.com/accessflorida).

Para obtener más información sobre la redeterminación, visite [SunshineHealth.com/CMS-redetermination](https://SunshineHealth.com/CMS-redetermination). Si tiene preguntas o necesita ayuda con el proceso, comuníquese con el Administrador de Cuidados de su hijo(a). También puede usar el Asistente Virtual del DNF en [Myflfamilies.com/Medicaid](https://Myflfamilies.com/Medicaid).





# Descargue la aplicación móvil del Plan de Salud CMS

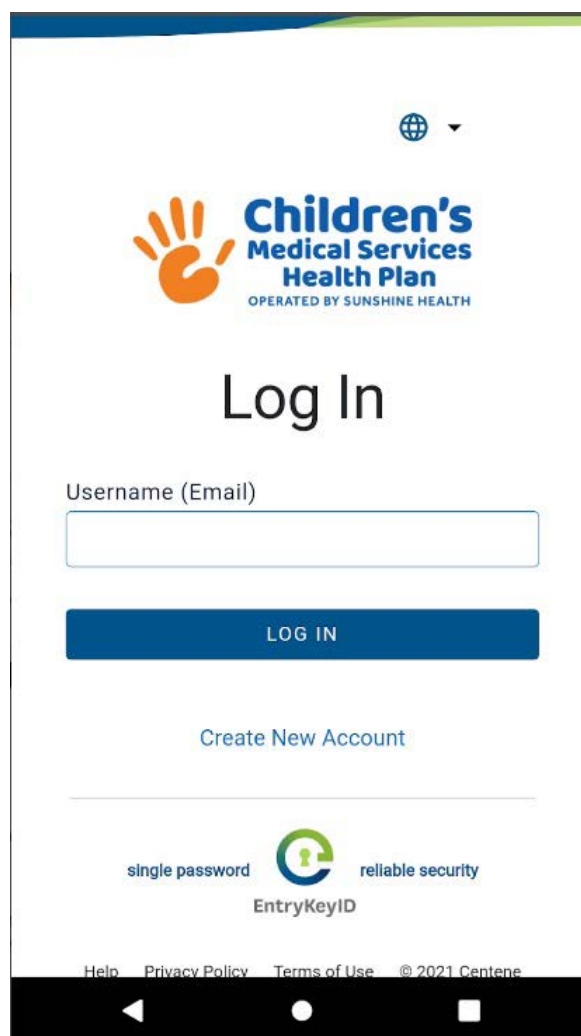
La aplicación móvil del Plan de Salud CMS facilita la búsqueda de toda la información del plan de salud de su hijo(a) en un solo lugar y directamente desde su teléfono inteligente.

Descargue la aplicación para su iPhone desde la App Store de Apple o para su Android desde Google Play. Solo tiene que buscar "Children's Medical Services". A continuación, cree una cuenta de miembro con el ID de miembro y la fecha de nacimiento de su hijo(a).

La aplicación está disponible en inglés y español. A continuación le indicamos algunas cosas para las que puede utilizarla:

- Ver los beneficios de su hijo(a) y la tarjeta de identificación de miembro
- Encontrar un nuevo médico o especialista para su hijo(a)
- Encontrar un hospital cercano o centro de atención de urgencia
- Comunicarse con Servicios para Miembros y otros recursos del Plan de Salud CMS

También puede buscar en nuestra Biblioteca de Salud, ver el saldo de recompensas de My Health Pays de su hijo(a) y mucho más. ¡Descárguela hoy mismo!



# Encuentre ayuda en la base de datos de recursos comunitarios



¿Necesita ayuda para encontrar alimentos, vivienda u otros recursos? Está a solo unos clics de distancia.

La base de datos en línea de recursos comunitarios de Sunshine Health facilita el acceso a programas y servicios gratuitos y de costo reducido en su zona. La herramienta conecta a los miembros del Plan de Salud CMS y a sus cuidadores con organizaciones comunitarias que ofrecen diferentes tipos de apoyo.

Encontrar ayuda es fácil; todo lo que tiene que hacer es visitar [CommunityResources.SunshineHealth.com](https://www.sunshinehealth.com/communityresources) para buscar en nuestra red de más de 5.000 socios en toda Florida.

Solo ingrese su código postal y luego puede buscar ayuda con estos temas:

- Alimentos
- Bienes
- Salud
- Cuidado
- Empleo
- Vivienda
- Tránsito
- Dinero
- Educación
- Legal



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 sobre el plan de atención administrada**  
**Corrección de dirección solicitada**  
**Servicio electrónico solicitado**

Padre o tutor de  
<Nombre del miembro>  
<Dirección 1>  
<Dirección 2>  
<Ciudad>, <Estado> <Código postal>



Para el Plan de Salud Children's Medical Services,  
llame al 1-866-799-5321 (teléfono de texto 1-800-955-8770),  
de lunes a Viernes de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este  
o visite [SunshineHealth.com/CMS](https://SunshineHealth.com/CMS).

Para Florida KidCare,  
Llame al 1-888-540-Kids (5437) Teléfono de texto: 1-800-955-8771,  
de 7:30 a.m. a 7:30 p.m., hora del este, de lunes a viernes (excepto en  
días feriados) o visite [FloridaKidCare.org](https://FloridaKidCare.org).

© 2023 Sunshine Health Todos los derechos reservados.