



**Children's
Medical Services
Health Plan**
OPERATED BY SUNSHINE HEALTH

WHOLE you

Boletín de primavera de 2023



En esta edición:

¿Ha estado en el hospital? Programar un seguimiento	2
Detección precoz del autismo	3
Encuentre ayuda en la base de datos de recursos comunitarios	4
Lo que hay que saber sobre el asma	5
¿Está preparado para la temporada de tormentas?	6
Comer fuera de casa	8
Cómo vigilar el abuso de sustancias	9
Cómo afectan los antipsicóticos al organismo de su hijo(a)	10
No se arriesgue con el casco	11
Cuidados de seguimiento del TDAH	12
Tabla de productos de temporada	13
Salud mental: Consejos para el estrés	14

¡Bienvenido!

A medida que avanza el año 2023, la primavera está en el aire una vez más. Bienvenido a otra edición de Whole You, un boletín informativo del Plan de Salud Children's Medical Services, operado por Sunshine Health.

En esta edición, le traemos mucha información útil. Usted aprenderá consejos para el estrés, así como los hechos clave acerca de las condiciones como el autismo, el asma y el TDAH. Encontrará consejos para comprar frutas y verduras de temporada, y lo que puede hacer para prepararse para los desastres. Además, tenemos una receta fácil de bolitas de granola caseras con mantequilla de maní que son un tentempié estupendo para llevar.



No olvide que la renovación de Medicaid está comenzando. Asegúrese de que el Departamento de Niños y Familias (DCF) de Florida tenga su información de contacto correcta para que su hijo(a) pueda mantener su cobertura médica. Debería recibir una carta del DCF 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). Llame al administrador de atención de su hijo(a) si tiene preguntas sobre el proceso de redeterminación.

Si se lo perdió, consulte nuestra [edición de invierno de 2023 \(PDF\)](#).

¿Ha estado en el hospital? Programar un seguimiento

¿Su hijo(a) ha estado en el hospital recientemente para una visita de salud conductual?

Es importante que acuda al médico en la semana siguiente a su regreso a casa.

El médico que atiende a su hijo(a) después de una visita al hospital debe ser un profesional de la salud conductual autorizado, como un terapeuta o un psiquiatra. Revisará los medicamentos de su hijo(a) y se asegurará de que recibe los servicios que necesita.

Visitar al médico en los 7 días siguientes a la visita al hospital ayudará a su hijo(a) a sentirse cómodo y atendido. Podrá hacer preguntas y aprender cómo ayudar a su hijo(a) a evitar otro ingreso hospitalario.

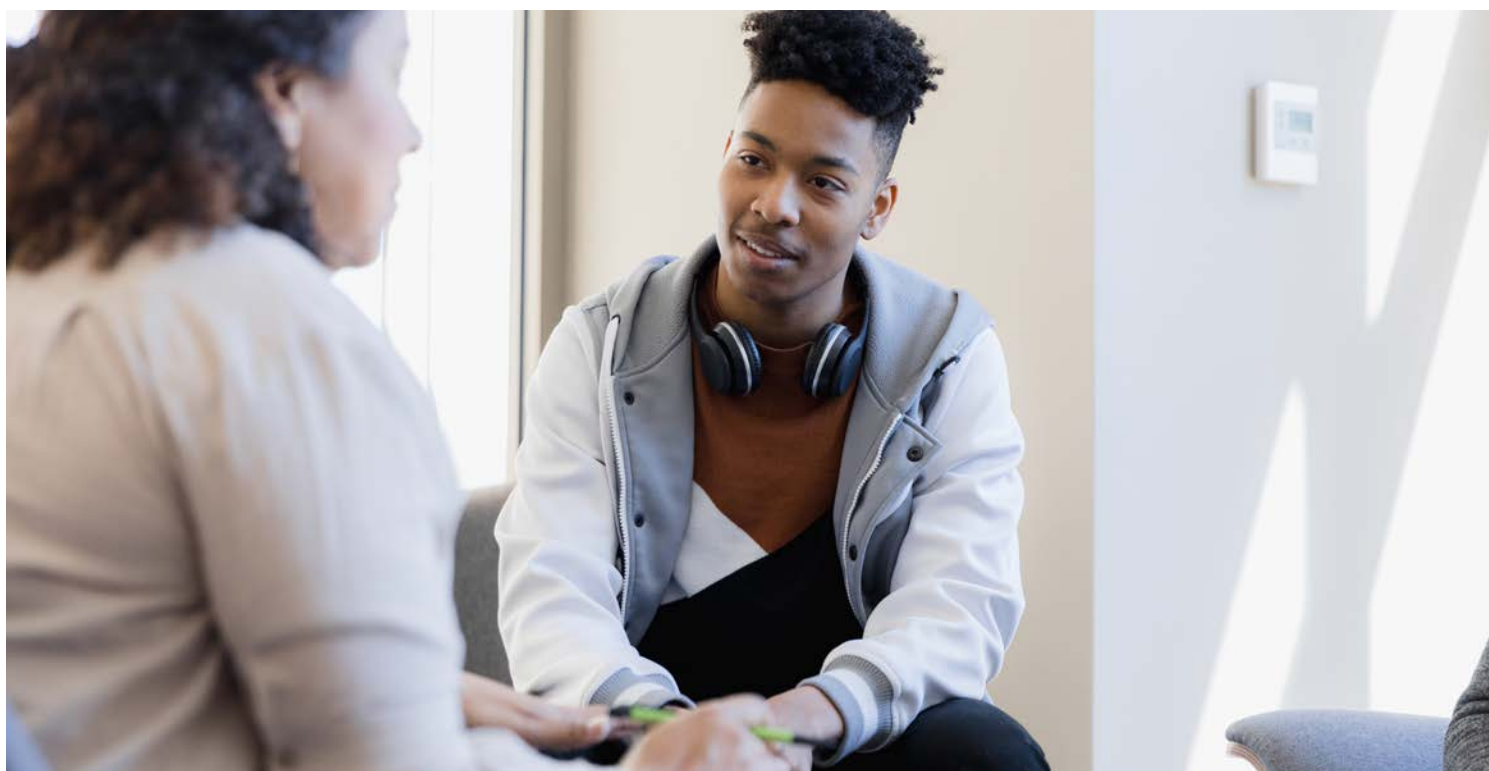
Recuerde que su hijo(a) puede ver a un médico virtualmente a través de la telesalud; estas visitas se realizan por teléfono o videollamada. Por lo general, se pueden programar más rápidamente que las visitas en persona.

Si necesita ayuda para encontrar un médico o agendar una cita para su hijo(a), comuníquese con su administrador de atención del plan de salud CMS; ellos pueden ayudarlo. Llame a los Servicios al Miembro al 1-866-799-5321 (teléfono de texto 1-800-955-8770).



No lo olvide: su hijo(a) puede ser elegible para ganar recompensas por conductas saludables a través del Programa My Health Pays®.

Recibirán \$20 en una tarjeta prepaga Visa por consultar a un proveedor de salud conductual dentro de los siete días de una visita al hospital. Visite SunshineHealth.com/CMS-Rewards para obtener más información.



Detección precoz del autismo

El trastorno del espectro autista es una amplia gama de afecciones que pueden variar de una persona a otra.

Afecta a 1 de cada 44 niños en los Estados Unidos, por lo que los expertos recomiendan que se someta a todos los niños a pruebas de detección del autismo en los dos primeros años de vida.

El autismo puede causar problemas sociales, de comunicación y de comportamiento. Las personas con autismo suelen moverse, aprender y procesar las emociones de forma diferente. Algunas no hablan o hablan menos con el tiempo; algunas necesitan mucha ayuda en su vida diaria, mientras que otras necesitan menos.

Signos a considerar

Los síntomas del autismo suelen empezar en los dos primeros años de vida. Preste atención a los movimientos y el habla repetitivos, las reacciones sensoriales inusuales y los retrasos en el desarrollo. Otros signos son:

- Repetición de ciertas acciones o frases
- Alteración por pequeños cambios en la rutina
- Dificultad para prestar atención
- Dificultad para comprender o mostrar emociones

Intervención temprana

Si cree que su hijo(a) tiene autismo, es importante que hable con su médico lo antes posible. Diagnosticar el autismo es difícil, porque no existe ninguna prueba para detectarlo. El médico de su hijo(a) utilizará el historial de desarrollo y el comportamiento de su hijo(a) para evaluarlo.



Apoyos

Existen apoyos que pueden ayudar a los niños con autismo a llevar una vida plena. Programe una visita de niño sano con el médico de cabecera de su hijo(a) para hablar sobre los síntomas de su hijo(a). Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, comuníquese con el administrador de cuidados de su hijo(a) o llame a los Servicios al Miembro al **1-866-799-5321** (TTY 1-800-955-8770).

Encuentre ayuda en la base de datos de recursos comunitarios



¿Necesita ayuda para encontrar alimentos, vivienda u otro recurso? Está a solo unos clics.

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 área.

La herramienta comunica a los miembros del Plan de Salud CMS y a sus cuidadores con organizaciones comunitarias que ofrecen distintos tipos de ayuda. 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; luego puede buscar ayuda sobre estos temas:

- Alimentos
- Bienes
- Salud
- Atención
- Trabajo
- Vivienda
- Tránsito
- Dinero
- Educación
- Legal

Lo que hay que saber sobre el asma

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones.

Provoca sibilancias, disnea, opresión torácica y tos. Se desconoce la causa del asma, pero algunas cosas pueden empeorarla. Entre los factores desencadenantes están el aire, como el polen y los ácaros del polvo, el moho, la contaminación, el humo del tabaco y otras enfermedades.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Tome estas importantes medidas para ayudar a su hijo(A) a respirar mejor con asma:

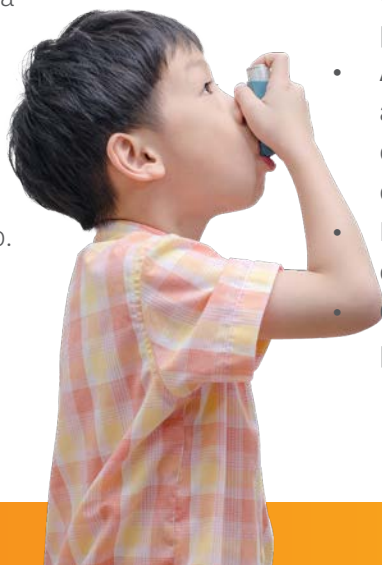
- Programe visitas anuales para el niño sano.
- Si su hijo(a) toma medicamentos para el asma, asegúrese de que los toma exactamente según las indicaciones, aunque se sienta mejor.
- Asegúrese de que su hijo(a) se mantiene alejado de desencadenantes del asma que puedan provocar un ataque.
- Pida a su médico que ayude a su hijo(a) a elaborar un plan para cuando se produzca un ataque de asma.
- Hable con el médico de su hijo(a) sobre sus síntomas y las opciones de tratamiento.
- Visite FindAProvider.SunshineHealth.com para obtener ayuda para encontrar un proveedor.



¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL PLAN DE SALUD?

Su hijo(a) puede tener derecho a beneficios que pueden ayudarlo(a) a vivir mejor con el asma; considere que algunas pueden requerir autorización previa. Comuníquese con el administrador de cuidados de su hijo(a) para saber si es elegible.

- **Plan de acción contra el asma:** disponer de un plan para tratar el asma de su hijo(a) puede hacer que la enfermedad le dé menos miedo. Utilice [este plan \(PDF\)](#) en casa o compártalo con la escuela de su hijo(a).
- **Diario del asma:** obtenga más información sobre cómo su hijo(a) puede vivir más cómodamente. Utilice [el diario \(PDF\)](#) para llevar un registro de las visitas al médico, los medicamentos y los desencadenantes que empeoran los síntomas de su hijo(a).
- **Programa de control del asma:** educación y ayuda personal del personal del Plan de Salud CMS. Obtenga más información sobre los riesgos para la salud, los desencadenantes y los tratamientos del asma.
- **Servicios de terapia respiratoria:** servicios que tratan afecciones, enfermedades o dolencias de los pulmones o del sistema respiratorio.
- **Limpieza de alfombras:** servicios para reducir los alérgenos en el hogar. Beneficio permitido por hogar y en función del diagnóstico.
- **Aspiradora con filtro HEPA:** se proporciona aspiradora con filtro HEPA (filtro de partículas de aire de alta eficiencia) para atrapar los contaminantes.
- **Ropa de cama hipoalérgica:** asignación para comprar ropa de cama hipoalérgica.
- **Control de plagas:** hasta \$500 al año por hogar para servicios de control de plagas.



¿Está preparado para la temporada de tormentas?

La temporada de huracanes en Florida comienza en junio, así que es hora de asegurarse de que está preparado por si una tormenta se cruza en el camino de su familia. Hay muchas cosas que puede hacer para prepararse y aquí hay tres pasos sencillos.

1

Prepare un kit.

Las tormentas pueden dejarlo sin electricidad durante días o incluso semanas. Asegúrese de tener lo que su hijo(a) necesita; por ejemplo:

- Linterna
- Celular y cargadores
- Agua
- Medicamentos
- Botiquín de primeros auxilios
- Radio (de manivela o de baterías)
- Baterías
- Conservas (y abrelatas no eléctrico)
- Alimentos secos (como aperitivos de granola o frutos secos)
- Material médico que pueda necesitar su hijo(a)
- Fórmula para bebés
- Pañales
- El carné de miembro de su hijo(a)
- Toallitas desinfectantes o desinfectante de manos



2

Cree un plan.

Asegúrese de que toda la familia lo sepa.

- ¿Adónde irán?
- ¿Cómo se comunicarán?
- ¿Qué harán si se separan?
- Escriba su plan y asegúrese de que todos los miembros de la familia tengan una copia.

¿Está preparado para la temporada de tormentas? (Cont.)



Escanee el código QR para obtener información sobre los refugios para personas con necesidades especiales de Florida.

3

Prepare a su hijo(a).

Las catástrofes son difíciles para todos, pero pueden serlo aún más para los niños con necesidades médicas especiales; a continuación hay algunos consejos:

- Hábleles de lo que puede ocurrir con antelación.
- Dígalos que hay gente que puede ayudarlos si ocurre algo.
- Escuche sus temores.
- Pregúnteles si tienen dudas.

Los refugios para necesidades especiales están disponibles si no tiene un lugar seguro donde quedarse durante una tormenta. Encuentre información sobre los Refugios para Necesidades Especiales de Florida en FloridaDisaster.org/PlanPrepare/Disability/Evacuations-and-Shelters/Shelter-Information. Puede inscribir a su hijo(a) en un Refugio para Necesidades Especiales por adelantado en snr.flhealthreponse.com.

Lea más sobre cómo prepararse para tormentas y otras emergencias en la Guía de Recursos para Emergencias del Plan de Salud CMS en SunshineHealth.com/CMS-prepare. Comuníquese con el administrador de atención de su hijo(a) si tiene preguntas o necesita ayuda para encontrar recursos de emergencia en su área.

Comer fuera de casa

A veces los días pueden ser ajetreados y eso puede dificultar que su hijo(a) reciba los nutrientes que su cuerpo en crecimiento necesita.

Tenemos una sabrosa solución para usted: ¡bolas de granola caseras con mantequilla de maní!

Con un poco de preparación, puede preparar estos deliciosos bocadillos y guardarlos en la nevera para más tarde. Así estarán listos siempre que su hijo(a) necesite un bocadillo rápido para seguir adelante.

La receta es fácil, lo que la convierte en una actividad divertida para toda la familia. Cambie los ingredientes como quiera para incluir lo que le guste a su hijo(a). Puede utilizar distintos tipos de frutos secos, por ejemplo.

Fuente: [Barritas de granola caseras | Love & Lemons](#)

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla de maní
- $\frac{2}{3}$ taza de miel
- $2\frac{1}{3}$ taza de avena
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mereses o almendras (opcional: triturados)
- $\frac{1}{3}$ taza de trocitos de chocolate en miniatura

Instrucciones:

1. En primer lugar, remueva la mantequilla de maní, la miel y un poco de sal en un bol, luego mezcle hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados.
2. En segundo lugar, añada la avena, los trocitos de chocolate y los mereses o almendras. Remueva de nuevo hasta que todo esté completamente combinado.
3. A continuación, forme bolas con la mezcla en un molde para hornear. También puede darles diferentes formas.
4. Por último, póngalas a enfriar en la nevera durante una hora; ahora ya puede comerse un bocado cuando quiera.

Rinde unas 8 raciones



Cómo vigilar el abuso de sustancias



El consumo de sustancias sigue aumentando cada año entre los niños.

Los trastornos por consumo de sustancias suelen comenzar con un uso experimental o recreativo en entornos sociales, pero rápidamente pueden empezar a afectar el cerebro y al comportamiento de su hijo(a).

Conocer los signos puede ayudarlo a intervenir a tiempo si su hijo(a) está luchando contra la adicción al alcohol o las drogas. A continuación hay algunas cosas que debe considerar:

- Problemas con la escuela o el trabajo
- Pérdida de interés por las actividades normales
- Falta de motivación
- Poca energía
- Pérdida o aumento de peso
- Comportamiento reservado o arriesgado
- Relaciones tensas



Recuerde: Los miembros mayores de 12 años del Plan de Salud CMS pueden ganar \$10 por completar el entrenamiento de salud por uso de sustancias. Los miembros deben inscribirse en el programa, tener un formulario de consentimiento firmado por un padre o tutor, y completar tres sesiones de entrenamiento con un administrador de atención durante tres meses. Llame al administrador de atención de su hijo(a) para obtener más información.

Cómo afectan los antipsicóticos al organismo de su hijo(a)

Los antipsicóticos son medicamentos que afectan el funcionamiento del cerebro.

Los médicos suelen prescribirlos a niños con trastornos del estado de ánimo y de la personalidad.

Pueden acarrear graves efectos secundarios que afectan también al organismo y pueden causar problemas de salud que su hijo(a) podría arrastrar hasta la edad adulta. Uno de los principales motivos es que los antipsicóticos alteran el metabolismo del niño, es decir, su capacidad para procesar los alimentos.

Efectos secundarios:

- Aumento de peso
- Hipertensión arterial
- Colesterol alto
- Hiperlipidemia (niveles altos de grasa en sangre)
- Mayor riesgo de diabetes

Consejos de seguimiento:

- Su hijo(a) debe hacerse un análisis de sangre al menos una vez al año
- Pregunte al pediatra por las pruebas de diabetes y colesterol
- Si nota cambios físicos en su hijo(a), hable con su médico

Fuente: [American Academy of Child and Adolescent Psychiatry \(PDF\)](#)



NOTA: Su hijo(a) nunca debe dejar de tomar los medicamentos bruscamente sin hablar con su médico. Esto puede causar efectos secundarios extremos y peligrosos.

No se arriesgue con el casco

Tanto si su hijo(a) está aprendiendo a montar en bicicleta por primera vez como si lleva tiempo haciéndolo en el vecindario, siempre debe usar el casco.

Los niños también corren el riesgo de golpearse la cabeza con la patineta, los patines y el monopatín.

Las lesiones craneales y cerebrales durante estas actividades son frecuentes; a veces, pueden ser mortales. El casco puede ayudarlos a reducir el riesgo de sufrir lesiones graves.

Consiga el ajuste adecuado

- **Talla:** el casco debe quedar bien ajustado, pero no demasiado; tampoco debe moverse demasiado. Haga que su hijo(a) sacuda la cabeza para asegurarse de que se mantiene en su sitio.
- **Posición:** el casco debe colocarse a la altura de la cabeza. Asegúrese de que no esté inclinado hacia atrás para proteger la frente del niño y también de que no esté inclinado hacia delante. De lo contrario, podría obstaculizar la visión del niño.
- **Correas:** las correas deben formar una Y y abrocharse por debajo de la barbilla del niño. Ajústelas de modo que no quepa más de un dedo por debajo.



Enseñe a su hijo(a)

- Enseñe a su hijo(a) a usar casco en cuanto muestre interés por los vehículos de juguete.
- Deje que elija un casco que le guste.
- Explíquele cómo puede protegerlo el casco.
- Siempre utilice el casco usted mismo para dar ejemplo.

Fuente: [Seguridad de los niños con el casco: Por qué es importante](#)

Cuidados de seguimiento del TDAH

¿Su hijo(a) padece trastorno por déficit de atención con hiperactividad, también conocido como TDAH?

Si toma medicamentos para el TDAH, tiene que ir al médico con regularidad para asegurarse de que funciona.

La primera visita de seguimiento de su hijo(a) debe producirse en los 30 días siguientes al inicio de los medicamentos para el TDAH. Debe volver al médico a los siete meses y, de nuevo, a los dos meses. Estas son los lineamientos generales, pero algunos médicos pueden querer ver a los pacientes con TDAH con más frecuencia.

Las citas de seguimiento dan al médico de su hijo(a) la oportunidad de comprobar con usted y su hijo(a) cómo se siente con los nuevos medicamentos. Puede modificar la dosis si es necesario o cambiar los medicamentos por completo si no son adecuados para su hijo(a).

Aproveche las citas para hacer todas las preguntas que tenga sobre los medicamentos y los cambios que haya observado en su hijo(a). Su hijo(a) también puede hacer preguntas.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, comuníquese con el administrador de cuidados de su hijo(a). Busque médicos en FindAProvider.SunshineHealth.com.



Temporada de ahorro

Comprar frutas y verduras (por temporada)

Con el aumento de los precios en el supermercado, es bueno ahorrar dinero donde se pueda. Saber qué frutas y verduras son de temporada puede ayudarlo, y además saben mucho mejor. Nadie quiere unas fresas sosas y caras.

Elaboramos una guía de productos para usted. Puede utilizarla para saber cuándo es más probable que bajen los precios de sus frutas y verduras favoritas durante el año. Recuerda que los precios y la disponibilidad varían de una región a otra. Pregunte en su tienda o mercado local para obtener información más específica.

Todo el año

BANANAS
APIO
PAPAS
AGUACATES
COCOS
PUERROS
ACEITUNAS
CEBOLLAS

Primavera

PIÑAS
MANGOS
CEREZAS
ALBARICOQUES
ARÁNDANOS
ALCACHOFAS
ARÁNDANOS
BRÓCOLIS
COLIFLORES
LECHUGAS
CALABACINES
ESPÁRRAGOS
GUISANTES DE PRIMAVERA
QUIMBOMBÓS

Verano

ALBARICOQUES
ARÁNDANOS
MELONES
KIWIS
MANGOS
MELOCOTONES
FRESAS
SANDÍAS
FRESAS
CIRUELAS
MORAS
HIGOS
PIMIENTOS
PEPINOS

Otoño

MANZANAS
MELONES
MANGOS
GRANADAS
ARÁNDANOS
PERAS
CALABAZAS
BERENJENAS
CHAMPIÑONES
CALABACINES
BATATAS
BRÓCOLIS
REPOLLOS
NABOS

Invierno

TORONJAS
LIMONES
NARANJAS
MANDARINAS
PAPAYAS
GRANADAS
BRÓCOLIS
COLES DE BRUSELAS
REPOLLOS
COLIFLORES
CHAMPIÑONES
BATATAS
NABOS
NABICOLES

Salud mental: Consejos para el estrés

Todos experimentamos altibajos y muchos nos enfrentamos a problemas que no son fáciles de afrontar. Por eso es importante saber cómo afrontar el estrés que su hijo(a) puede sentir a veces.

El estrés es una reacción humana normal ante situaciones que el cuerpo considera abrumadoras.



El estrés puede ayudar a su hijo(a) a adaptarse a situaciones nuevas y potencialmente peligrosas, pero demasiado estrés a lo largo del tiempo puede desgastar su mente y su cuerpo. El estrés crónico o de larga duración puede provocar síntomas como dolores y molestias, agotamiento, hipertensión, problemas digestivos, ansiedad y depresión.

A menudo, las personas intentan controlar el estrés con hábitos poco saludables, como dejar las cosas para más tarde, comer alimentos azucarados o salados, beber alcohol o fumar, pero hay formas saludables de ayudar a su hijo(a) a afrontar el estrés. A continuación hay algunos ejemplos:

Hacer ejercicio: está demostrado que hacer ejercicio es una de las mejores maneras de relajar el cuerpo y la mente. Siempre es más divertido hacerlo juntos y además puede mejorar el estado de ánimo de su hijo(a).

Comer sano: el estrés puede vaciar el organismo de su hijo(a) de vitaminas importantes, como la A, el complejo B, la C y la E. Una alimentación adecuada ayuda a que el cuerpo y la mente de su hijo(a) funcionen mejor, lo que puede ayudarlo(a) a combatir mejor el estrés.

Meditar: la respiración es algo en lo que la mayoría de nosotros apenas pensamos, pero hacerlo con cuidado puede marcar una gran diferencia cuando se trata del estrés. Respire profundamente con su hijo(a) cuando esté estresado. Les aportará una sensación de calma, paz y equilibrio.

Manténgase conectado: los seres humanos somos seres sociales. Ayude a su hijo(a) a mantenerse en contacto con personas que lo(a) mantengan tranquilo y lo(a) hagan sentirse feliz y seguro(a). Si su hijo(a) parece estresado, pasen un rato haciendo una actividad juntos y pregúntele cómo se siente.

Fuentes:

[Estrés: Signos, síntomas, gestión y prevención](#)
[Consejos para afrontar el estrés](#)|[Publicaciones](#)|[Prevención de la violencia](#)|[Centro de lesiones](#) | [CDC](#)
[5 consejos para controlar el estrés - Mayo Clinic Health System](#)
[Aliviadores del estrés: Consejos para domar el estrés](#)



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
<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 lunes a viernes (excepto feriados), de 7:30 a.m. a 7:30 p.m.,
hora del este o visite FloridaKidCare.org.

© 2023 Sunshine Health Todos los derechos reservados.