



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

WHOLE you

Boletín de verano de 2023



En esta edición:

¡No olvide las vacunas!2

¡Un aventón gratis!3

Aleje la gripe4

Revisión médica5

Obtenga ayuda con su
hijo(a) en la escuela6

Almuerzos que los niños
aman7

Custodia legal8

Elimina la picazón de las
picaduras de insectos9

Disminuya el riesgo de
su hijo(a) de contraer
diabetes10

Encuentre ayuda
fácilmente con la base
de datos de recursos
comunitarios de
Sunshine Health11

¡Bienvenido!

Bienvenido a otra edición de Whole You, un boletín informativo del Plan de Salud Children's Medical Services.

Esperamos que esta carta los encuentre bien a usted y a su hijo(a) mientras se preparan para la temporada de otoño. En esta edición, tenemos muchos artículos útiles. Aprenderá sobre la diabetes y a estar preparado para la temporada de gripe. También encontrará algunas ideas para almuerzos escolares saludables, aprenderá cómo tratar las picaduras de insectos y cómo obtener ayuda para su hijo(A) en la escuela.



No olvide que comenzó la renovación de Medicaid. Asegúrese de que el Departamento de Niños y Familias (DCF, por sus siglas en inglés) de Florida tiene 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 primavera de 2023 \(PDF\)](#).

¡No olvide las vacunas!

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger la salud de su hijo(a). Combaten muchos virus que pueden enfermar a su hijo(a).

Las vacunas que necesita su hijo(a) dependen de su edad y su estado de salud. Su médico puede ayudarlo a saber qué vacunas son adecuadas para él(ella). También puede responder a preguntas sobre su funcionamiento.

Algunas vacunas protegen de por vida; otras hay que renovarlas anualmente. Lea a continuación para conocer algunas de las vacunas más comunes para los niños.



Fuente: [CDC](https://www.cdc.gov)

- **Vacuna contra la gripe.** Reduce el riesgo de que su hijo(a) contraiga la gripe y la contagie a otras personas. El virus de la gripe cambia con frecuencia, por lo que todas las personas a partir de los 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años. Lea más sobre la gripe en otro [artículo más adelante en este boletín](#).
- **Vacuna contra la varicela.** Los médicos recomiendan dos dosis de la vacuna contra la varicela. La primera debe administrarse cuando el niño tiene entre 12 y 15 meses; la segunda, entre los 4 y los 6 años.
- **Vacuna contra el VPH.** Protege contra el VPH, o virus del papiloma humano, causante del cáncer de cuello uterino. Los médicos recomiendan esta vacuna entre los 9 y los 13 años. Se administra en dos dosis, con un intervalo mínimo de 146 días.
- **Vacuna triple vírica.** Ayuda a combatir el sarampión, las paperas y la rubéola. Los médicos recomiendan dos dosis: la primera entre los 12 y los 15 meses de edad y la segunda entre los 4 y los 6 años.
- **Vacuna Td/Tdap.** Protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Los médicos recomiendan esta vacuna entre los 10 y los 13 años.
- **Vacuna antimeningocócica.** Protege contra las enfermedades causadas por bacterias, que pueden provocar infecciones potencialmente mortales, como la meningitis.

Obtenga una recompensa: su hijo(a) puede ganar hasta \$20 por serie de vacunas por recibir ciertas vacunas a través del programa [My Health Pays](#).

Si tiene preguntas sobre las vacunas de su hijo(a), llame al médico de su hijo(a). Si necesita ayuda para encontrar un médico o tiene preguntas sobre los beneficios de su hijo(a), comuníquese con su Administrador de Atención o llame a los Servicios al Miembro al **1-866-799-5321** (TTY 1-800-955-8770). Alguien puede ayudarlo de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

¡Un aventón gratis!

¿Sabía que usted y su hijo(a) pueden ir y volver gratis de las citas con el médico?

También puede obtener transporte para viajes no médicos, como paseos familiares, compras en el supermercado o una visita a un parque local.

Solo tiene que llamar a la línea **MTM Ride Line at 1-844-399-9469 (TTY 711)**. Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este, y los domingos, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del este. Nota: [todos los viajes](#) deben agendarse con al menos 24 horas (un día laborable) de antelación. Esto incluye el día de la llamada, pero no el día del viaje.

Si tiene preguntas o necesita ayuda para agendar un traslado, comuníquese con el Administrador de Atención de su hijo(a) o llame a los Servicios al Miembro al **1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770)**.

Médicos

- Citas con proveedores que no sean de urgencia, centros médicos y farmacias
- Sin límite
- No se necesita autorización
- Es necesario avisar con 24 horas de antelación
- De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este; sábados de 8 a.m. a 5 p.m., hora del este
- Las llamadas pueden realizarlas familiares, el cuidador o un miembro del personal del centro por teléfono o teléfono inteligente.

No médicos



- Salidas sociales o visitas familiares
- 2 viajes de ida y vuelta al mes
- No se necesita autorización
- Es necesario avisar con 24 horas de antelación
- De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este; sábados de 8 a.m. a 5 p.m., hora del este
- Las llamadas pueden realizarlas familiares, el cuidador o un miembro del personal del centro por teléfono o teléfono inteligente. Limitado al condado de origen del niño o al área local.

Aleje la gripe

El otoño significa que se acerca la temporada de gripe y eso quiere decir que es hora de vacunarse. Los médicos recomiendan la vacuna contra la gripe a partir de los 6 meses de edad. Es la mejor y más fácil manera de proteger a su hijo(a), a su familia y a su comunidad. Además, ¡es gratis!

¿Por qué vacunarse contra la gripe todos los años?

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 ajustarse para que funcionen lo mejor posible. Además, la protección de la vacuna se debilita con el tiempo.

¿La vacuna contra la gripe puede contagiar la gripe a mi hijo(a)?

No. La vacuna contra la gripe se fabrica a partir de virus de la gripe inactivos o de ninguno en absoluto.

¿Cuándo y dónde podemos vacunarnos mi hijo(a) y yo contra la gripe?

El otoño es la mejor época para vacunarse contra la gripe. Puede obtenerla en consultorios médicos, clínicas y centros de salud. A veces, también se ofrecen vacunas contra la gripe en los colegios y lugares de trabajo.



Fuentes: [CDC](#); [APIC](#)

Síntomas de la gripe:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga o cansancio
- Vómitos
- Diarrea (más frecuente en niños)

¿Tiene gripe? Esto es lo que hay que hacer:

- Acuda al médico o a un centro de urgencias. También puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermería de 24 horas al **1-866-799-5321** (TTY 1-800-955-8770) si tiene alguna pregunta sobre salud. A menos que usted o su hijo(a) tengan fiebre muy alta o problemas para respirar, no es necesario que acudan a urgencias por la gripe.
- Si su hijo(a) está enfermo(a), no lo(a) lleve a la escuela si es posible. Si usted está enfermo, no vaya a trabajar y posponga las diligencias si es posible.
- Siempre tápese la boca al toser o estornudar. Intente toser sobre el codo o utilice un pañuelo de papel.
- Lávese las manos a menudo con agua caliente y jabón. Lleve desinfectante de manos con alcohol.
- Procure no tocarse los ojos, la nariz o la boca sin tener las manos limpias.
- Si alguien de su entorno está enfermo, mantenga las distancias.
- Mantenga la casa limpia. Acuérdesse de limpiar los pomos de las puertas y otras superficies que puedan contener gérmenes.
- Use una mascarilla.

Revisión médica

Las visitas de control del niño sano o exámenes anuales con el médico de atención primaria de su hijo(a), son una excelente manera de mantenerse al tanto de la salud general de su hijo(a) y para los miembros del Plan de Salud CMS ¡son gratuitas!

Estas visitas son diferentes de las visitas a un especialista. Se trata de chequeos médicos generales para comprobar que su hijo(a) crece y se desarrolla según lo esperado. Puede hacer preguntas y obtener más información sobre la salud de su hijo(a).

Los exámenes pueden incluir:

- Historial de salud y desarrollo
- Examen auditivo (cuando corresponda a la edad)
- Examen de la vista (cuando corresponda a la edad)
- Examen dental
- Evaluación del desarrollo
- Pruebas adecuadas a la edad (por ejemplo, análisis de plomo en sangre antes de los 12 años y 24 meses)
- Orientación adecuada a la edad
- Vacunas (cuando sean necesarias)
- Tratamiento (cuando sea necesario)

A partir de los 3 años, todos los niños deben acudir al médico de atención primaria una vez al año hasta que cumplan 21 años. Los bebés y los niños más pequeños deben acudir con más frecuencia.

Calendario de exámenes:

- Después del nacimiento
- A los 3-5 días
- Antes de 1 mes
- A los 2 meses
- A los 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Una vez al año desde los 3 a los 21 años

¿Busca un médico de atención primaria? Use nuestra herramienta [Find-A-Provider](#).

¡No se olvide! Su hijo(a) puede ganar una recompensa en efectivo por completar una visita de niño sano cada año a través del Programa [My Health Pays](#) del Plan de Salud CMS. Los miembros de 0 a 30 meses ganan \$10 por visita, por año. Los miembros de 3 a 21 años ganan \$20 por visita, por año.



Obtenga ayuda con su hijo(a) en la escuela

¿Su hijo(a) tiene dificultades en la escuela? Los especialistas escolares del Plan de Salud CMS pueden ayudarlo(a).

Pueden reunirse con usted y su hijo(a) para saber más sobre su estado y los problemas que tiene. A continuación, pueden reunirse con la escuela de su hijo(a) para conseguirle el apoyo y los servicios que necesita para tener éxito.

Servicios que prestan los especialistas escolares del Plan de Salud CMS:

- Consultar las necesidades de su hijo(a) con usted
- Informarle sobre los derechos de su hijo(a)
- Colaboración con el Administrador de la Atención de su hijo(a)
- Comunicación con la escuela de su hijo(a) (virtual y presencial)

Temas en los que el especialista escolar del Plan de Salud CMS puede ayudar:

- Servicios del IEP (Plan Educativo Individualizado)
- Adaptaciones 504
- Evaluaciones
- Reuniones escolares
- Ayudas en el aula
- Necesidades médicas
- Terapias en la escuela
- Servicios de salud mental
- Servicios conductuales



Si cree que los especialistas escolares del Plan de Salud CMS podrían ayudar a su hijo(a), comuníquese con el Administrador de Atención de su hijo(a). Pregúnteles si su hijo(a) es apto para que lo referan al programa de especialistas escolares y ellos podrán ayudarlo con los pasos a seguir.

Almuerzos que los niños aman



Es época de volver a la escuela y preparar a todos para empezar el día puede ser una tarea enorme. Con estos cinco consejos, los almuerzos que prepare pueden ayudar a animar a sus hijos a adoptar hábitos alimentarios saludables y a probar nuevos alimentos:

1 CENA PARA EL ALMUERZO.

Aumente las proteínas y reduzca el sodio. En lugar de sándwiches de fiambre, utilice las sobras de la cena de la noche anterior. Prepare con antelación unos rollitos de tortilla con pollo desmenuzado o pavo picado, queso, lechuga y un poco de hummus. Córtelos en rodajas pequeñas para que sean del tamaño de un bocado y resulten divertidos de comer.

2 AÑADA ALGO CRUJIENTE.

Acompañe el queso con alimentos crujientes como manzanas, apio y frutos secos sin sal. El apio con carne o queso es sano y fácil de comer.

3 EVITE LAS PAPAS FRITAS.

Las palomitas de maíz bajas en sal, los palitos de vegetales o las galletas integrales son mejores opciones que la bolsa de papas fritas de toda la vida. Siempre compruebe las etiquetas y no compre marcas con alto contenido de sodio o azúcar añadido.

4 UNTE CON SALSA.

Prepare una salsa vegetariana fácil y saludable con yogur griego, aguacate triturado o hummus. Corte las verduras en trozos para mojarlas fácilmente.

5 DELES UN ESTÍMULO FRUTAL.

La fruta ayuda a los niños a combatir las enfermedades. Deles una ensalada de frutas con bayas brillantes; prepare una divertida brocheta de frutas o envase yogur, fruta y granola en recipientes separados para que puedan preparar un parfait. También puede preparar un bocadillo con requesón y melocotón, o rodajas de banana y manzana con mantequilla de maní.

¿Su hijo(a) tendrá 18 pronto?

Es posible que desee considerar la tutela legal si no están preparados para cuidar de su salud por sí mismos. El Plan de Salud CMS puede ayudarlo. A continuación hay algunos detalles:

¿Qué es la tutela legal?

La tutela legal es cuando el tribunal considera que una persona mayor de edad es incapaz de tomar decisiones por sí misma y otorga ese derecho a otra persona. Solo se utiliza cuando no existe una opción menos restrictiva.

¿Quién puede optar por ella?

Los cuidadores de los miembros del Plan de Salud CMS de 17 a 18 ½ años de edad que están en un centro de enfermería especializada o bajo el cuidado de una enfermera privada. Con la aprobación del plan de salud, el Plan de Salud CMS pagará hasta \$500 en honorarios asociados con la tutela legal.

¿Cuál es el proceso?

- **Paso 1:** comuníquese con el Administrador de Atención de su hijo(a) para ver si cumple con los requisitos. En caso afirmativo, le explicarán los detalles del beneficio y le enviarán un cheque a nombre de la Secretaría del Tribunal local por correo.
- **Paso 2:** contrate a un abogado para que presente una petición ante el tribunal.
- **Paso 3:** el tribunal nombrará a un abogado para que represente a su hijo(a), así como a un comité de tres expertos médicos.
- **Paso 4:** el comité evaluará la salud mental y física de su hijo(a) y presentará informes al tribunal.
- **Paso 5:** un juez utilizará los informes para decidir si le concede la tutela.

¿Cuánto cuesta?

El proceso suele costar unos \$5.000 en honorarios del tribunal y del abogado. Tarda unos tres meses, pero a veces más.

¿Tiene preguntas?

Hable con el Administrador de Atención de su hijo(a) o llame a los Servicio al Miembro al **1-866-799-5321** (TTY 1-800-955-877).



Elimina la picazón de las picaduras de insectos

Mientras usted y su hijo(a) disfrutan de los últimos días del verano, recuerde que sigue habiendo bichos.

Y aunque la mayoría son inofensivos, algunos pueden contagiar enfermedades y provocar reacciones molestas. Lo mejor es evitar las picaduras con un insecticida en aerosol o una crema repelente de insectos.

¡Asegúrese de elegir un repelente con al menos un 20% de DEET, como OFF! El DEET es el ingrediente de estos productos que mantiene alejados a los insectos. Los aerosoles y cremas con un 20% de DEET deberían proporcionar hasta seis horas de protección contra los mosquitos y otros insectos voladores.

No olvide también aplicar el aerosol a la ropa de su hijo(a). Algunos insectos pueden picar a través de ella. Puede utilizar un insecticida normal o un producto con un 0,5% de permetrina, especial para la ropa. Sin embargo, debe asegurarse de no aplicar este tipo de repelente directamente sobre la piel del niño. Utilícelo solo en la ropa y deje que se seque durante al menos dos horas. Lea siempre las instrucciones de los repelentes para asegurarse de que los usa correctamente.

Si a su hijo(a) le pica un insecto, esto es lo que hay que hacer:

- Si le duele, dele paracetamol o ibuprofeno. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- Si le pica, póngale una bolsa de hielo o use una crema antiprurito como la hidrocortisona. También puede darle un comprimido antihistamínico, como Benadryl.
- Si está hinchado(a), póngale una bolsa de hielo.
- Si su hijo(a) tiene sarpullido, fiebre o dolores corporales, la picadura puede ser grave. Llame inmediatamente al pediatra, al servicio de urgencias o al dermatólogo y explíqueles lo que le ocurre. Si no está seguro de qué hacer, también puede llamar a la línea de consejos de enfermería 24/7 del Plan de Salud CMS a través del **1-866-799-5321**.

RECUERDE: su hijo(a) recibe \$25 por mes para gastar en ciertos artículos de venta libre en la farmacia CVS. Estos incluyen dos tipos de insecticida OFF!, así como los artículos que su hijo(a) pueda necesitar si lo(a) pican, como analgésicos, antihistamínicos, cremas contra la picazón y bolsas de hielo.

Fuente:
[American Academy of Dermatology Association](https://www.aad.org/)



Disminuya el riesgo de su hijo(a) de contraer diabetes

La diabetes es una enfermedad que afecta la glucemia y el modo en que el organismo utiliza los alimentos para obtener energía.

Cada vez es más frecuente en los niños. La buena noticia es que hay formas sencillas de reducir el riesgo. Dos de las causas más comunes de la diabetes son el sobrepeso y no hacer suficiente ejercicio. Conocer algunos hábitos saludables que puede ayudar a su hijo(a) a adquirir.

1 COMA SALUDABLE.

Los alimentos sanos y ricos en proteínas, como el pescado, los frutos secos y las legumbres, pueden ayudar a mantener el nivel de azúcar en sangre de su hijo(a) a un buen nivel. Cosas como el pan, los cereales dulces, la pasta y la comida rápida pueden elevar demasiado sus niveles de azúcar en sangre.

2 BEBA INTELIGENTEMENTE.

Intente cambiar las bebidas dulces y con cafeína por agua o jugos bajos en azúcar hechos con frutas de verdad. Cambie la leche entera por leche descremada o al 1%.

3 MUÉVASE.

El ejercicio puede ayudar a mantener el nivel de azúcar en sangre y la tensión arterial de su hijo(a) dentro de unos límites adecuados. Pueden empezar poco a poco: incluso los pequeños cambios pueden marcar la diferencia. Hable con el médico de su hijo(a) para idear un plan de ejercicios que funcione para él(ella).

4 CUIDE SU PESO.

Si su hijo(a) tiene sobrepeso, trabaje con su médico para elaborar un plan de adelgazamiento saludable. Perder peso los ayudará a tener más energía y a reducir el riesgo de padecer problemas graves derivados de la diabetes, como cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.



¿Necesita ayuda para darle nuevos alimentos a su hijo(a)?

Agende una cita para hablar con su médico hoy mismo. Si a su hijo(a) ya le diagnosticaron diabetes, pregunte a su Administrador de Cuidados sobre:

- **El cuidado de la diabetes:** obtenga más información sobre cómo controlar la diabetes de su hijo(a) y ayuda para elaborar un plan de cuidados y un programa de medicamentos.
- **Recompensa My Health Pays por la atención integral de la diabetes:** los miembros del Plan de Salud CMS de 13 a 20 años pueden ganar \$20 al año por completar una prueba de HbA1c y un examen de retinopatía (examen de los ojos con dilatación de las pupilas).

Fuentes: [CDC](https://www.cdc.gov), [Healthline](https://www.healthline.com)

Encuentre ayuda fácilmente con la base de datos de recursos comunitarios de Sunshine Health

El Plan de Salud Children's Medical Services se asoció con Sunshine Health para proporcionar servicios de atención administrada 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 nime-wo 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).

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

La base de datos en línea de recursos comunitarios de Sunshine Health facilita el acceso a programas y servicios gratuitos, así como de costo reducido en su zona.

La herramienta lo conecta con organizaciones comunitarias que ofrecen distintos tipos de ayuda. Encontrar ayuda es fácil con nuestra herramienta gratuita en línea. Todo lo que tiene que hacer es visitar **CommunityResources.SunshineHealth.com** 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
- Trabajo
- Vivienda
- Tránsito
- Dinero
- Educación
- Legal





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 Salude Children's Medical Services
llame al 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770)
Lunes a Viernes de 8 a.m.-8 p.m., hora del este
o visite 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
feriados) o visite FloridaKidCare.org.

© 2023 Sunshine Health. Todos los derechos reservados.