

# WHOLE you

Boletín de otoño 2023



## En esta edición:

Conozca más acerca del diagnóstico de su hijo(a) ....2

Recompensas para miembros nuevos .....3

¿Necesita descansar? Pruebe el cuidado de relevo .....4

Programa HAPPY para miembros mayores de 18 años .....4

Los Administradores de Cuidados del Plan de Salud CMS siguen el nuevo procedimiento HIPAA .....5

¿Han analizado a su bebé para detectar intoxicación por plomo? .....6

Las pruebas A1c controlan la diabetes de su hijo(a) .....6

¿Alguien quiere sopa de muñeco de nieve? .....7

Regalos del corazón .....8

Partners in Care: Programa Together For Kids (PIC: TFK) .....9

¿Su hija está embarazada?

Pruebe Start Smart para su bebé .....10

Actividad de diario .....11

## ¡Bienvenido!

Pronto diremos adiós al 2023 y hola al 2024. Todo un nuevo año está por delante de nosotros. Es un placer traerles una nueva edición de Whole You, un boletín informativo del Plan de Salud CMS.

Le traemos muchos artículos útiles. Aprenderá sobre recompensas para miembros y programas especiales. Cubriremos el cuidado de la diabetes, los servicios de embarazo y cómo hacerle pruebas a su bebé para detectar envenenamiento por plomo. Además, nos divertiremos un poco con una actividad de diario, ideas de regalos gratis y una sabrosa receta de chocolate caliente para las fiestas.



**Recordatorio importante:** la renovación de Medicaid ya comenzado. Asegúrese de que el Departamento de Niños y Familias (DCF, por sus siglas en inglés) de Florida tenga su información de contacto correcta para que su hijo(a) pueda mantener su cobertura de salud. Debe recibir una carta del DCF en un sobre con rayas amarillas, que explique cómo renovar. Puede verificar la elegibilidad de su hijo(a) y actualizar su información de contacto en [Myflfamilies.com/Medicaid](https://myflfamilies.com/Medicaid). Llame al Administrador de Cuidados de su hijo(a) si tiene preguntas sobre el proceso de redeterminación.

En caso de que se lo haya perdido, asegúrese de leer nuestra edición de [verano de 2023 \(PDF\)](#).

# Conozca más acerca del diagnóstico de su hijo(a)

## *Un nuevo diagnóstico puede ser aterrador.*

Hay mucho que aprender sobre cómo ayudar a su hijo(a). Las guías de diagnóstico del Plan de Salud CMS pueden ayudarlo a encontrar formas de apoyar su salud. Visite [El diagnóstico de su hijo\(a\)](#) para ver guías sobre enfermedades y afecciones comunes, que incluyen:

- TDAH
- Asma
- Autismo
- Diabetes
- Epilepsia
- Anemia falciforme

Con el tiempo se agregarán nuevas guías sobre otras condiciones. Si no hay una guía para el diagnóstico de su hijo(a), existen otras formas de encontrar apoyo u obtener respuestas a sus preguntas:

- Comuníquese con el administrador de cuidados de su hijo(a)
- Llame a los Servicios al Miembro al [1-866-799-5321](tel:1-866-799-5321), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. hora del este
- Visite la base de datos [Recursos Comunitarios de Sunshine Health](#)





## Recompensas para miembros nuevos

El Plan de Salud CMS ofrece recompensas en metálico por comportamientos saludables, como ir al médico o completar un programa para controlar enfermedades. Recientemente hicimos algunas actualizaciones. Vea todas las recompensas a partir del 1 de julio de 2023, a continuación.

Área de enfoque	Criterios de actividad	Recompensa Monto
Sesiones de coaching de salud para dejar de fumar	De 10 años en adelante. Debe presentar un formulario de consentimiento, comprometerse verbalmente a dejar de fumar y completar las cuatro sesiones dentro de los seis meses posteriores a la primera sesión. Recompensa de \$5 después de cada sesión completada	\$20
Sesiones de coaching de salud para bajar de peso	De 10 años en adelante. Debe presentar un formulario de consentimiento, comprometerse verbalmente a perder peso dentro de los 30 días y completar seis sesiones dentro de los seis meses	\$20
Coaching de salud para el uso de sustancias	De 12 años en adelante. Complete tres sesiones de coaching con un Administrador de Cuidados en tres meses. Se requiere inscripción en Administración de Casos y formulario de consentimiento firmado.	\$10
Visita de seguimiento posterior a la admisión de salud conductual	Complete la cita de seguimiento ambulatorio con un proveedor de salud conductual dentro de los siete días posteriores al alta de un centro para pacientes hospitalizados.	\$20
Formulario de notificación de embarazo	Edades de 12 a 20 años. Complete y firme un formulario de Notificación de embarazo dentro del primer trimestre.	\$20
Atención integral de la diabetes	Edades de 13 a 20 años. Complete la prueba de HbA1c y el examen ocular con dilatación de las pupilas una vez en el año calendario	\$25
Visita de rutina anual para niños de 0 a 30 meses	Una visita por año calendario con el proveedor de atención primaria	\$10
Visita de rutina anual para niños de 3 a 21 años	Una visita por año calendario con el proveedor de atención primaria	\$20
Visita prenatal	Complete tres visitas prenatales	\$50
Visita posparto	Complete una visita de seguimiento posparto entre 7 y 84 días después del parto	\$20
Vacunación infantil Estado (Combo 3)	2 años de edad. 4 dosis de difteria, tétanos y tos ferina (DTaP); 3 dosis de poliovirus inactivado (IPV); 1 dosis de sarampión, paperas y rubéola (MMR); 3 dosis de haemophilus influenza tipo B (HiB); 3 dosis de hepatitis B; 1 dosis de virus varicela-zóster (VVZ); y 4 dosis de vacuna antineumocócica conjugada (VNC).	\$20
Vacunas para adolescentes (Combo 2)	Edades de 10 a 13 años. 1 dosis de vacuna meningocócica y tétanos, difteria, tos ferina (Tdap), 2-3 dosis de virus del papiloma humano (VPH)	\$20
Detección de plomo en niños	2 años de edad. Análisis de sangre anual completo para la detección de envenenamiento por plomo	\$20
Finalización del Acuerdo de Reembolso de Salud	Completar el Acuerdo de Reembolso de Salud para miembros nuevos dentro de los 60 días posteriores a la inscripción	\$20
Serie de vacunas contra el VPH	Edades de 13 a 26 años. Vacuna completa contra el virus del papiloma humano (VPH) de 2 a 3 dosis	\$20
TDAP para mujeres embarazadas	Vacuna de una dosis contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap) durante el embarazo	\$20

## ¿Necesita descansar? Pruebe el cuidado de relevo

### **Cuidar a un niño con necesidades de salud complejas puede ser agotador.**

A veces, es posible que necesite un día para usted solo para empezar de nuevo. Ahí es donde entra en juego el beneficio de cuidado de relevo del Plan de Salud CMS.

El cuidado de relevo es un servicio que brinda un descanso temporal del cuidado a los cuidadores. Como miembro del Plan de Salud CMS, el cuidador de su hijo puede obtener hasta 200 horas de relevo en el hogar y hasta 10 días de relevo fuera del hogar al año.

Eso significa que un cuidador capacitado puede acudir a su domicilio para cuidar de su hijo(a) mientras usted hace otras cosas, en casa o fuera de ella. Esto puede darle tiempo para ponerse al día con las tareas domésticas, hacer algo de ejercicio, pasar tiempo con un amigo o simplemente descansar.

¿Interesado? Llame al Administrador de Cuidados de su hijo(a) para obtener más información. También puede llamar a los Servicios al Miembro al [1-866-799-5321](tel:1-866-799-5321), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. hora del este.

Encuentre otros servicios de relevo a través de la [base de datos de recursos comunitarios](#) de Sunshine Health. [Community Resource Database](#).



## Programa HAPPY para miembros mayores de 18 años



Es normal sentirse solo a veces. Si su hija se siente de esta manera, puede serle útil hablar con alguien sobre sus sentimientos y problemas.

HAPPY, un programa nacional de apoyo emocional, es una gran opción. Está disponible para miembros del Plan de Salud CMS mayores de 18 años. HAPPY conecta a los miembros con personas llamadas “proveedores de apoyo”, que están ahí 24 horas al día, 7 días a la semana, para escuchar y ofrecer compasión y ánimo.

Todo lo que tiene que hacer es descargar la aplicación móvil HAPPY gratuita en su teléfono inteligente o tableta. También puede llamar a HAPPY al [1-855-953-4567](tel:1-855-953-4567) para obtener ayuda para su hijo(a) inmediatamente.

# Los Administradores de Cuidados del Plan de Salud CMS siguen el nuevo procedimiento de HIPAA



***Cuando llame el Administrador de Cuidados de su hijo(a), es importante que esté seguro de que habla con la persona adecuada sobre los cuidados de su hijo(a).***

Esto se debe a la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico, o HIPAA, una ley que protege la información médica privada.

Para cumplir con esta ley, el Administrador de Cuidados de su hijo(s) debe solicitar cierta información sobre su hijo(s). Una vez que les brinde la información, podrán hablar con usted sobre la salud y el cuidado de su hijo(a).

**Primero, el Administrador de Cuidados solicitará lo siguiente:**

- La fecha de nacimiento de su hijo(a)
- El número de identificación de miembro del Plan de Salud CMS de su hijo(a)

**Si no tiene el número de identificación de miembro de su hijo(a), el Administrador de Cuidados le pedirá uno de los siguientes:**

- Su dirección y su número de teléfono
- Los últimos cuatro dígitos del Número de Seguro Social (SSN) de su hijo(a)

¡Gracias por compartir nuestro compromiso de mantener segura la información de salud de su hijo(a)!

## ¿Han analizado a su bebé para detectar intoxicación por plomo?

El plomo está en todas partes, incluso en lugares que no esperarías, como muebles viejos y algunos juguetes para niños. Incluso los niveles bajos de plomo pueden causar problemas de salud a largo plazo, como problemas de aprendizaje, pérdida de la audición y retrasos en el habla.

Por eso es tan importante que su hijo(a) se haga la prueba de intoxicación por plomo cuando cumpla 2 años.

Un simple análisis de sangre le dirá si su hijo(a) ha estado expuesto al plomo. Esta es la única forma de detectar el envenenamiento por plomo, porque otros signos no aparecen de inmediato. Asegúrese de estar atento también al plomo en la vida cotidiana, para que pueda mantener a su hijo(a) a salvo. Estos son algunos lugares comunes donde se encuentra el plomo:

- Pintura utilizada en edificios y viviendas construidas antes de 1978
- Suelo
- Agua potable
- Muebles viejos
- Utensilios de cocina, como ollas y sartenes
- Juguetes pintados
- Joyería de juguete
- Dulces importados

Fuente: [Florida Health](#)



## Las pruebas de A1c mantienen bajo control la diabetes de su hijo(a)



Un simple análisis de sangre, llamado prueba de hemoglobina A1c o HbA1c, le brinda la mejor imagen de cómo su hijo(a) está controlando su diabetes. Mide los niveles promedio de azúcar (glucosa) en sangre de su hijo(a) durante los últimos tres meses. Aquí hay respuestas a algunas preguntas comunes sobre la A1c.

**¿Por qué mi hijo(A) necesita un A1c?** Esta es la única forma en que el médico de su hijo(a) puede saber cómo le está yendo a su hijo(a) con la diabetes. Ayudará al médico a decidir cuánta insulina necesita su hijo(a). También les ayudará a saber qué debe comer su hijo(a) y cuánto debe hacer ejercicio.

**¿Cómo se hace una prueba de A1c a mi hijo?** Su hijo(a) puede hacerse una punción digital en el consultorio de su médico. El médico también puede pedirle que lleve a su hijo(a) a un laboratorio para la prueba si se necesitan otros análisis de laboratorio.

**¿Qué es una A1c saludable?** Los médicos recomiendan una A1c del 7% o inferior para niños y adolescentes con diabetes. Pero cada niño es diferente. Trabaje con el médico de su hijo(a) para establecer el objetivo de A1c correcto para él(ella).

**¿Por qué importa la A1c?** Mantener controlada la A1c de su hijo(a) ayudará a evitar que tenga niveles bajos de azúcar en sangre (hipoglucemia) y niveles altos de azúcar en sangre (hiperglucemia). También reducirá su riesgo de otros problemas de salud y complicaciones más adelante en la vida.

**¿Cómo mi hijo(a) puede reducir su A1c?** Pídale consejo al médico de su hijo(a). Pueden darle consejos sobre la dieta, el ejercicio y los medicamentos de su hijo(a) para mantener su A1c en el rango correcto.

Fuente: [Children's Hospital of Philadelphia](#)

# ¿Alguien quiere sopa de muñeco de nieve?

*Incluso en Florida, los días de invierno a veces pueden sentirse fríos y grises. Use esta divertida receta para calentar las cosas.*

## INGREDIENTES

- Leche: lácteos o del tipo que quiera
- Azúcar
- Chispas de chocolate
- Malvaviscos grandes, no del tipo mini
- Glaseado de gel en un tubo, negro y naranja si los tiene
- Crema batida



*Le deseamos una temporada de invierno alegre y luminosa.*

## INSTRUCCIONES

- 1** Prepare chocolate caliente. Vierta la leche en una taza sin llenarla hasta arriba. Agregue una cucharada pequeña de azúcar y un puñado pequeño de chispas de chocolate a la leche. Revuelva para disolver el azúcar. Caliente la leche en el microondas durante 1 minuto. Revuelva. Luego cocine en el microondas durante 1 minuto más. Revuelva hasta que las chispas de chocolate se hayan derretido.
- 2** Dibuje una cara de muñeco de nieve en los malvaviscos. Use el glaseado de gel para dibujar una cara de muñeco de nieve en cada uno de sus malvaviscos. Los puntos negros simples pueden formar los ojos y la boca de “carbón”, y puede usar glaseado de naranja para hacer una nariz de zanahoria.
- 3** Cubra el chocolate caliente con crema batida, agregue dos o tres malvaviscos de muñeco de nieve, y disfrute.

Fuente: [Mashed](#)

# Regalos del corazón

## No tiene que gastar mucho dinero para demostrarle a alguien que le importa.

De hecho, algunos de los regalos más reflexivos y significativos pueden ser cosas que usted mismo cree. A menudo son mucho mejores que algo que simplemente compra en el centro comercial. Aquí hay algunas ideas.

- **Comparta recuerdos.** Si usted y un ser querido han hecho muchas cosas divertidas juntos, escriba algunos de sus mejores recuerdos o haga una cajita llena de recuerdos de esos momentos, como talones de boletos e imágenes. Incluso podría adjuntar una nota a cada artículo que diga cómo lo obtuvo o por qué lo guardó.
- **Un juego.** Cree un juego de “bingo de invierno”. En cuatro cartas o más, dibuje un bloque de 25



cuadrados. En cada cuadrado, escriba o dibuje algo que haga el invierno especial. Asegúrese de que cada tarjeta tenga las imágenes o las palabras en un orden diferente. También puede crear un juego familiar de “adivina quién”, con tarjetas con datos divertidos o dichos de cada familiar.

- **Haga calentadores de manos o almohadillas térmicas.** Consiga dos piezas de tela. Colóquelos uno encima del otro y córtelos juntos en una forma simple, como un círculo o un cuadrado. Puede hacerlos pequeños, para calentadores de manos, o grandes para una almohadilla térmica que ayude con el dolor de espalda. Elija de qué lado quedará el exterior de cada tela. Luego voltee cada tela para que el exterior quede en el interior ahora. Cosa las piezas juntas aproximadamente a un cuarto de pulgada del borde exterior. Deje una abertura de dos pulgadas. Voltee la tela con el lado derecho hacia afuera nuevamente. Usando un embudo, llene la bolsa con arroz seco y crudo, y cosa la abertura para cerrarla. Para calentarlos, colóquelos en el microondas durante aproximadamente un minuto.
- **Haga un frasco de felicidad.** Elija un frasco. Puede ser un bonito frasco de cristal o cualquier frasco usado, solo remueva la etiqueta. Corte tiras pequeñas de papel y escriba notas alentadoras en cada pieza. Podrían ser cosas que le gusten de esa persona, buenos pensamientos o cualquier idea que crea que le gustaría a la persona. Ponga las notas en el frasco y luego decórelas con cinta.
- **Dele su tiempo.** ¿Es bueno organizando? ¿Limpiando? ¿Cocinando? ¿O su ser querido solo querría que viniera a leerle o saliera a caminar? Haga un cupón y regádeles algo en lo que sea realmente bueno.

Fuentes: [Real Simple](#), [The Stress-Free Christmas](#), [Family Balance Sheet](#)



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

Si su hijo(a) tiene una afección compleja o potencialmente mortal, es posible que haya 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 las familias a recibir atención especial enfocada en brindarles la mejor calidad de vida posible. Para ello, su hijo(a) debe ser miembro del Plan de Salud CMS, estar diagnosticado con una enfermedad grave y vivir en una zona donde haya 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 ofrecer a su hijo(a) y a su familia el apoyo necesario para satisfacer sus necesidades físicas, emocionales y espirituales.

Estos son algunos de los servicios disponibles:



- ✓ **Asesoría de apoyo**
- ✓ **Terapias expresivas** (juego, arte, música)
- ✓ **Apoyo de relevo** (alivio a corto plazo para cuidadores)
- ✓ **Servicios de enfermería en residencias**
- ✓ **Cuidado personal**
- ✓ **Manejo del dolor y los síntomas**
- ✓ **Especialista en vida infantil**
- ✓ **Apoyo para hermanos**
- ✓ **Apoyo para toda la familia**
- ✓ **Servicios de capellán**



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

Hable con el Administrador de Cuidados 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.

# ¿Su hija está embarazada? Pruebe Start Smart para su bebé

## ***El embarazo, y ayudar a su hijo(a) durante el embarazo, puede resultar abrumador. El Plan de Salud CMS está aquí para ayudarla.***

A través del programa Start Smart for Your Baby, los miembros del Plan de Salud CMS reciben apoyo gratuito y personalizado durante el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Los servicios los presta un personal médico experimentado y autorizado que trabajará con usted, su hijo(a) y el pediatra para asegurarse de que tengan un parto seguro.

### **Start Smart for Your Baby proporciona:**

- Información sobre el embarazo
- Apoyo con la atención prenatal
- Ayuda comunitaria con vivienda, comida, ropa y otros suministros
- Educación sobre el cuidado del recién nacido
- Apoyo y recursos para la lactancia materna
- Envío de mensajes de texto y correos electrónicos con consejos de salud para su hijo(a) y su recién nacido

Las miembros del Plan de Salud CMS de entre 13 y 20 años que estén embarazadas también pueden optar a servicios gratuitos de doula. Una doula es una profesional no médica que puede prestarle apoyo emocional y físico durante el embarazo y el parto. – Trabajan en conjunto con los médicos de su hijo(a). Más sobre los servicios de doula:

### **Durante el embarazo:**

- Ayuda a su hija a crear un plan de parto
- Educa a su hija sobre cómo prepararse para un nuevo bebé
- Le muestra a su hija las posiciones y la respiración para el parto
- Responde preguntas que su hija tiene sobre el embarazo y el parto

### **En el momento del parto:**

- Se queda con su hija constantemente para brindarle comodidad y apoyo
- Ayuda a comunicar los deseos de su hija al personal médico



### **Después del parto:**

- Le enseña a su hija cómo cuidar a su nuevo bebé
- Brinda apoyo y aliento después de que su hija traiga a su bebé a casa

Visite [Servicio para el embarazo y el recién nacido](#) para obtener más información. Comuníquese con el Administrador de Cuidados de su hijo(a) si tiene preguntas.

## Actividad de diario



Llevar un diario es una excelente manera de reducir la velocidad en esta época ocupada del año. Puede ayudar a su hijo(a) a sentirse en control y darle un lugar para expresar sus sentimientos. No tiene que tomar mucho tiempo. Solo 10 minutos pueden marcar la diferencia. Todo lo que necesitan es papel y algo con lo que escribir.

A veces puede ser difícil saber por dónde empezar con el diario. Use estas ideas para ayudar a su hijo(a) a comenzar:

- ¿Qué te hace sonreír? Mencione 10 cosas.
- Escribe sobre tu día. ¿Pasó algo bueno o malo?
- Escribe sobre tu lugar favorito. ¿Qué lo hace especial?

- Si pudieras ser cualquier animal, ¿cuál sería y por qué?
- ¿Quién es tu mejor amigo? Escribe 5 cosas que te gusten de él(ella).
- ¿Qué hay en tu lista de deseos? Haz una lista de todas las cosas que quieres hacer.
- El día perfecto. Escribe sobre cómo la pasarías.

Recuerda, llevar un diario se ve diferente para todos.

Anime a su hijo(a) a ser creativo(a); puede usar creyones, calcomanías y más para que su escritura sea más divertida y colorida. Cuanto más escriban en el diario, más fácil será.

Fuentes: [Reflections from a Redhead](#), [Declutter the Mind](#)



P.O. Box 459089  
Fort Lauderdale, FL 33345-9089

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

El Plan de Salud Children's Medical Services se asoció con Sunshine Health para proporcionar servicios de atención administrada a nuestros miembros. Sunshine Health is a licensed Florida health plan.

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](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel: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](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel: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](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel: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](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)).