



sunshine health™

WHOLE you

Boletín del verano 2023



En esta edición:

¡No olvide las vacunas!2

Mantenga alejada
la gripe3

Suba a bordo
- ¡GRATIS!.....4

Acabe con las picaduras
de insectos4

Los niños necesitan
chequeos regulares5

Disminuya su riesgo de
padecer diabetes6

Almuerzos que los niños
aman7

Encuentre ayuda
fácilmente con la base
de datos de recursos
comunitarios de Sunshine
Health.....8

¡Bienvenido!

Es posible que ya se esté preparando para el año escolar y las actividades de otoño. Bienvenido a otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

En esta edición, le traemos muchos artículos útiles. Aprenderá sobre la diabetes y a prepararse para la temporada de gripe. También obtendrá algunas ideas para almuerzos escolares saludables. Además, podrá leer sobre las visitas del niño sano y el tratamiento de las picaduras de insectos.



No se olvide de su redeterminación de

Medicaid. Es el proceso de elegibilidad que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid.

Visite [Myflfamilies.com/Medicaid](https://myflfamilies.com/Medicaid) para ver si aún cumple con los requisitos. Si ya no califica para Medicaid, no se preocupe; nuestros planes de Ambetter podrían ser una opción. Visite Ambetter.SunshineHealth.com o Healthcare.gov para ver las opciones de planes del Mercado.

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

¡No olvide las vacunas!

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger su salud y la de su familia. Combaten muchos virus que pueden enfermarlo.

Las vacunas para adultos tienen muchas ventajas.



A continuación encontrará consejos que lo ayudarán a proteger su salud y la de los demás.

- **Lleve un registro.** Lleve un registro de sus vacunas y guarde la información en un lugar seguro. Llevar un registro puede ahorrarle tiempo y dinero al evitar vacunas innecesarias. Pida a su médico de atención primaria que se asegure de que está al día con sus vacunas.
- **Manténgase al día.** Algunas vacunas requieren “refuerzos” para seguir siendo eficaces. Dependiendo de su edad y estado de salud, también puede correr el riesgo de contraer distintas enfermedades que las vacunas ayudan a prevenir. Algunas vacunas, como la de la gripe, se necesitan anualmente. Consulte a su médico para saber qué vacunas pueden ayudarlo a mantenerse sano.
- **No se preocupe.** A mucha gente le preocupa vacunarse. Sin embargo, no debería. Las vacunas se prueban bajo estrictas normas antes de considerarlas seguras. Pocas personas sufren efectos secundarios. A pesar de ello, si se producen suelen ser leves, como dolor en el lugar de la inyección. Hable con su médico si tiene alguna duda.
- **Manténgase sano.** Las vacunas pueden ayudarlo a mantenerse sano para no faltar al trabajo. Si puede evitar enfermarse, tendrá más tiempo para su familia, sus amigos y sus pasatiempos.

Si tiene preguntas sobre las vacunas, llame a su médico. Si necesita ayuda para encontrar a un médico o tiene preguntas sobre sus beneficios, llame a los Servicios al Miembro al **1-866-796-0530** (TTY 1-800-955-8770). Podemos ayudarlo de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Fuente: [CDC](#)

Mantenga alejada la gripe

Otoño significa que la temporada de gripe está en camino, lo que significa que es hora de vacunarse contra la gripe. Los médicos recomiendan la vacuna antigripal a partir de los 6 meses de edad. Es la mejor y más fácil manera de protegerse a sí mismo, 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, de modo que las vacunas antigripales puedan ajustarse para que funcionen lo mejor posible. Además, la protección de la vacuna se debilita con el tiempo.

¿La vacuna antigripal me puede contagiar la gripe?

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

¿Cuándo y dónde puedo vacunarme contra la gripe?

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

Signos de la gripe:

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



¿Tiene gripe? Esto es lo que debe hacer:

- Acuda al médico o a un centro de urgencias. También puede llamar a la **Línea de Asesoría de Enfermería las 24 horas 1-866-796-0530** (TTY 1-800-955-8770) con cualquier pregunta de salud. A menos que tenga fiebre muy alta o problemas para respirar, no necesita ir a la sala de emergencias por gripe.
- Si está enfermo, no vaya a trabajar ni haga diligencias, si es posible.
- Tápese siempre la boca al toser o estornudar.
- Intente toser sobre el codo o en 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 con las manos sucias.
- Si alguien de su entorno está enfermo, mantenga las distancias.
- Mantenga la casa limpia. No olvide limpiar los pomos de las puertas y otras superficies que puedan contener gérmenes.
- Póngase una mascarilla si está enfermo y no puede quedarse en casa, o si está cerca de otra persona enferma.

La vacuna antigripal es la mejor forma de protegerse de enfermedades graves. Hable hoy mismo con su médico para programar la vacuna.

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

BENEFICIOS DE TRANSPORTE

Suba a bordo - ¡GRATIS!

¿Sabía que puede obtener transporte gratuito para ir y volver de sus citas con el médico?

También puede contar con acompañantes (cuando sea médicamente necesario) y traslados entre hospitales o centros.

Solo tiene que llamar a ModivCare al 1-877-659-8420 (teléfono de texto 1-866-288-3133). Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del este. Nota: todos los traslados deben programarse con al menos 24 horas (un día laborable) de antelación.

Si tiene alguna pregunta sobre los [servicios de transporte](#) o necesita ayuda para programar un viaje, comuníquese con los Servicios al Miembro a través del **1-866-796-0530** (TTY 1-800-955-8770).

Elimine el escozor de las picaduras de insectos

Mientras disfruta de los últimos días del verano, recuerde que todavía hay 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 spray 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, pero asegúrese de no aplicar este tipo de repelente directamente sobre su piel. 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 lo pica un insecto, haga lo siguiente:

- Si le duele, tome acetaminofén o ibuprofeno. Siga las instrucciones en la etiqueta.
- Si le pica, póngale una bolsa de hielo o use una crema antipicazón como la hidrocortisona. También puede tomar un comprimido de antihistamínico, como Benadryl.
- Si está hinchado, póngale una bolsa de hielo.
- Si tiene sarpullido, fiebre o dolores corporales, la picadura puede ser grave. Llame inmediatamente al médico, al servicio de urgencias o al dermatólogo y cuénteles lo que le ocurre. También puede llamar a la **Línea de Asesoría de Enfermería al 1-866-796-0530** if you are unsure what to do.

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



Fuente: [American Academy of Dermatology Association](#)

Los niños necesitan revisiones periódicas

Las visitas de control del niño sano, o revisiones anuales con el médico de atención primaria de su hijo(a), son una excelente forma de mantenerse al tanto de la salud general de su hijo(a).

Se trata de revisiones médicas generales para asegurarse de 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
- Pruebas de audición (cuando corresponda a la edad)
- Examen de la vista (cuando corresponda a la edad)
- Examen dental
- Examen del desarrollo
- Pruebas adecuadas a la edad (por ejemplo, análisis de plomo en sangre antes de los 12 y 24 meses)
- Orientación adecuada a la edad
- Vacunas (cuando sean necesarias)
- Tratamiento (cuando sea necesario)

Todos los niños a partir de los 3 años de edad deben acudir al médico de atención primaria una vez al año hasta que cumplan 21 años. Los bebés y los niños más pequeños necesitan ir un poco más a menudo.

Calendario de exámenes:

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| • Después del nacimiento | • 9 meses de edad |
| • 3-5 días de edad | • 12 meses de edad |
| • Al mes de edad | • 15 meses de edad |
| • 2 meses de edad | • 18 meses de edad |
| • 4 meses de edad | • 24 meses de edad |
| • 6 meses de edad | • 30 meses de edad |
| | • Una vez al año de 3 a 21 años |

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

No lo 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](#). Los miembros de 3 a 21 años ganan \$20 por visita, por año. Los miembros de 0 a 30 meses ganan \$10 por visita, por año.

¿Preguntas? Llame al médico de su hijo(a). También puede llamar a Servicios al Miembro al **1-866-796-0530** (TTY 1-800-955-8770), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.



Reduzca su riesgo de padecer diabetes

La diabetes es una enfermedad que afecta al azúcar en sangre y al modo en que el cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía. Cada año se diagnostica diabetes a más de un millón de estadounidenses. Dos de las causas más comunes son el sobrepeso y no hacer suficiente ejercicio. Veamos algunos hábitos saludables que puede adquirir.

1 COMA SANO.

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

2 BEBA INTELIGENTEMENTE.

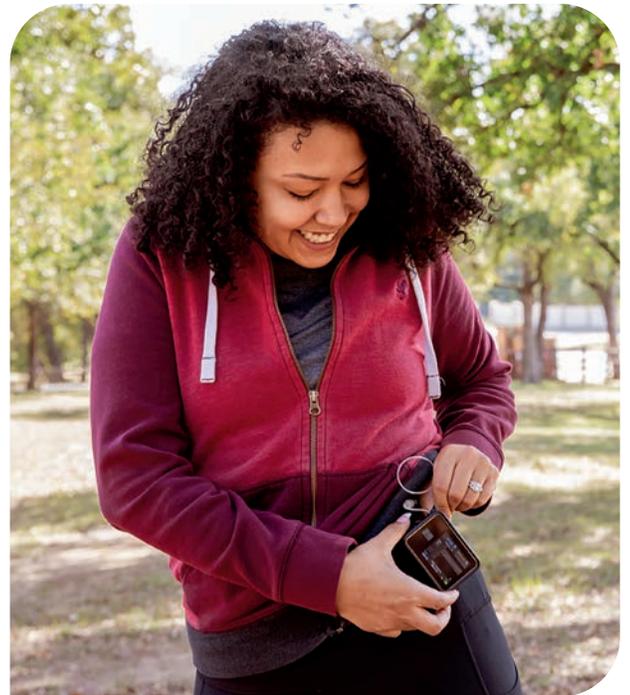
Intente sustituir las bebidas dulces y con cafeína por agua o jugo de frutas naturales bajo en azúcar. Cambie la leche entera por leche descremada o al 1%.

3 MUÉVASE.

El ejercicio puede ayudar a mantener su nivel de azúcar en sangre y la tensión arterial dentro de unos límites adecuados. Pueden empezar poco a poco, incluso los pequeños cambios pueden marcar la diferencia. Hable con su médico para elaborar un plan de ejercicios que funcione para usted.

4 VIGILE EL PESO.

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



¿Tiene dudas sobre el riesgo de diabetes?

Agende una cita para hablar con su médico hoy. Si ya lo diagnosticaron con diabetes, consulte a su médico:

- **El cuidado de la diabetes:** obtenga más información sobre cómo controlar su diabetes y cómo elaborar un plan de cuidados y de medicamentos.

Obtenga recompensas por una atención integral de la diabetes: Los miembros de Medicaid de entre 18 y 75 años pueden [ganar \\$25 al año](#) por completar tanto una prueba de HbA1c como una prueba de detección de retinopatía (examen de los ojos con dilatación de las pupilas).

Almuerzos que los niños aman



Es época de volver a la escuela y preparar a todo el mundo para empezar el día puede ser una tarea agotadora. Con estos cinco consejos, los almuerzos que prepare pueden ayudar 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 embutidos, 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 AGREGUE 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 típica bolsa de papas fritas. Compruebe siempre las etiquetas y no compre marcas con alto contenido en sodio o azúcar añadido.

4 ZAMBÚLLASE.

Prepare una salsa vegetariana fácil y saludable con yogur griego, aguacate triturado o hummus. Corte los vegetales en trozos para poder mojarlos fácilmente.

5 DELES UN EMPUJÓN DE FRUTA.

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

Encuentre ayuda con nuestra base de datos de recursos comunitarios



¿Necesita ayuda para encontrar comida, vivienda u otro recursos? Está a solo unos pocos clics de distancia.

La base de [datos de recursos comunitarios de Sunshine Health](#) facilita el acceso a programas y servicios gratuitos y 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. Busque en nuestra red de más de 5.000 socios en toda Florida.

Solo tiene que introducir su código postal. Entonces puede buscar ayuda con estos temas:

- Comida
- Bienes
- Salud
- Cuidado
- Trabajo
- Vivienda
- Transporte
- Dinero
- Educación
- Servicios legales



Sunshine Health ofrece ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidades, como intérpretes calificados de lengua de señas, información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros), así como servicios lingüísticos gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

This information is available for free in other languages. Please contact Member Services at 1-866-796-0530, 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 1-866-796-0530, TTY 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si oumenm, oubley on moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Sunshine Health, 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 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Sunshine Health, 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 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).