

## Cómo mantener a los niños activos en lugares cerrados durante el invierno



El invierno implica un clima más frío y pasar más tiempo adentro. Esto puede dificultar asegurarse de que los niños hagan el ejercicio necesario para mantenerse saludables. Este invierno, pruebe estas ideas para mantener a los niños en movimiento y entretenidos durante los meses de invierno:

- **Arme un circuito interior con obstáculos.** Utilice elementos en el hogar para animar a los niños a gatear, saltar y moverse.
- **Convierta el tiempo de comerciales en tiempo de ejercicio.** Durante los comerciales, haga que los niños se levanten y hagan saltos de tijera u otro ejercicio.

- **Durante el día, organice pequeñas fiestas de baile.** Ponga su canción favorita y anime a los niños a bailar por la habitación.
- **Pruebe el canal de YouTube Cosmic Kids en <https://www.youtube.com/user/cosmickidsyoga>.** En el canal encontrará ejercicios de yoga gratuitos para niños.
- **Envíe a los niños a una búsqueda del tesoro para buscar diferentes elementos por la casa.** Luego, hágalos correr para ponerlos en su lugar.

Servicios para Miembros, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora local,  
y Línea de Enfermería 24/7: 855-690-7800 (TTY 711)



## Beneficios adicionales para ayudarlo a que esté y se mantenga sano el nuevo año

### Este nuevo año impulse su salud con estos beneficios adicionales sin costo:

Videos sobre salud y consejos de nutrición al alcance de su mano con ChooseHealthy



La aplicación móvil de Anthem Medicaid, para ayudarlo a encontrar un médico, revisar sus síntomas y ver su tarjeta de identificación del miembro



Un tensiómetro para ayudarlo a manejar determinadas condiciones médicas



Recompensas por exámenes médicos de diagnóstico, visitas al médico y más con Healthy Rewards



Talleres y herramientas en línea de WW® (anteriormente, Weight Watchers)



Ayuda prenatal, durante el parto y posparto para embarazadas con Nuevo nacimiento, nueva vida (New Baby, New Life)



También ofrecemos los siguientes beneficios **sin costo adicional** para ayudarlo a mejorar en su día a día:

- **Un teléfono celular con datos**, llamadas y mensajes de texto gratuitos y llamadas ilimitadas a Servicios para Miembros, para mantenerse conectado con su salud
- **Enlace a recursos comunitarios de Anthem** para ayudarlo a buscar servicios gratuitos o a bajo costo para alimentos, empleo, vivienda y educación en su área
- **Catálogo de productos esenciales para bebés** con artículos para embarazadas, como asiento para el automóvil o cuna portátil
- **Examen GED gratis**
- **Frutas y verduras** entregadas directamente en su casa
- **Artículos de cuidado personal**, como champú y desodorante

Puede canjear algunos beneficios en línea a través de su [cuenta segura](#). Inicie sesión en su cuenta y visite el Centro de recompensas de beneficios para saber para qué beneficios es elegible. También puede llamar a **Servicios para Miembros al 855-690-7800 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora local.

# Control del estrés



**Controlar el estrés es una parte importante de mantenerse saludable.** El estrés a largo plazo puede tener un impacto en condiciones médicas graves, como las siguientes:

- Enfermedad del corazón
- Problemas digestivos
- Asma
- Ansiedad o depresión

Encontrar maneras de enfrentar el estrés que sean adecuadas para usted es importante para su salud general. Pruebe estos consejos para controlar el estrés:

- Respire profundo, medite o haga yoga para relajarse.
- Coma comidas saludables.
- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio.
- Hable con amigos o con sus seres queridos.
- Dedique tiempo a las actividades que disfruta.

---

**Fuentes:** Sitio web del National Institute of Mental Health, [nimh.nih.gov](http://nimh.nih.gov)  
Sitio web de la American Heart Association, [heart.org](http://heart.org)  
Sitio web de la American Psychological Association, [apa.org](http://apa.org)

# Vacuna contra la gripe



Aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años lo ayuda a protegerse y a proteger a sus seres queridos de enfermarse. Como nuestro miembro, puede aplicarse la vacuna contra la gripe sin costo cuando concurre a una farmacia del plan o al consultorio del médico local.

**Protéjase de la gripe.** Visite [anthem.com/wisconsin](http://anthem.com/wisconsin) para buscar un proveedor o una farmacia del plan cerca de su domicilio.



# Control de A1c y diabetes

**El A1c es un análisis de sangre que mide su nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. El objetivo para la mayoría de los adultos con diabetes es un nivel de A1c inferior al 7%.**

**Si tiene diabetes, pruebe estos consejos para mantener bajo control su nivel de azúcar en sangre:**

- Sepa cuándo y cómo medir el nivel de azúcar en sangre.
- Descargue una aplicación de control de azúcar en sangre que lo ayude a hacer un seguimiento de sus niveles.
- Anote los resultados de las pruebas cada vez que mida su nivel de azúcar en sangre.
- Esté preparado para los síntomas de nivel bajo de azúcar en sangre. Para ello, tenga a mano comprimidos de glucosa, geles de glucosa o caramelos duros.

---

**Fuente:** American Diabetes Association, [diabetes.org](http://diabetes.org)

# Chequeos anuales

Una consulta al año con su proveedor de atención primaria (PCP) puede beneficiar su salud. Esta consulta se llama chequeo de bienestar. Durante la consulta, probablemente se revise su historial médico, se realice un examen físico y hablará con su médico sobre temas como los siguientes:

- Dieta y ejercicio
- Salud mental y bienestar
- Salud dental
- Planificación familiar
- Consumo de drogas, alcohol y tabaco



Si está listo para hacerse el chequeo, podemos ayudarlo a programar la consulta o encontrar un proveedor de atención primaria en su área. Llame a Servicios para Miembros al 855-690-7800 (TTY 711).

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

## Maneje su salud desde su dispositivo móvil

Estas aplicaciones móviles gratuitas le permiten tener el control de su atención de la salud y de sus beneficios.

### La aplicación MyACCESS

le permite:

- Recibir recordatorios de renovaciones.
- Conectarse con sus beneficios de BadgerCare Plus.
- Verificar el estado de una solicitud.
- Enviar documentos.

### La aplicación ebtEDGE

Si tiene beneficios del Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), puede usar esta aplicación para consultar el saldo de su tarjeta FoodShare (EBT) QUEST y buscar tiendas elegibles y mercados de verduras cerca de usted.

### La aplicación de Anthem Medicaid

le permite:

- Acceder a su tarjeta de identificación del miembro en cualquier momento.
- Encontrar un médico o una farmacia cerca de usted.
- Llamar a un enfermero para obtener respuestas a sus preguntas sobre salud las 24 horas, los siete días de la semana.



Todas estas aplicaciones están disponibles en la App Store® y en Google Play™.



### Adhesión a mensajes de texto

Buenas noticias: pronto los miembros de Anthem podrán adherirse para recibir información sobre salud y recordatorios por mensajes de texto y correo electrónico. Le informaremos cuando esta opción esté disponible.

# Receta de bocadillos navideños aptos para niños

## Renos de apio: Una golosina festiva saludable



### Renos de apio

#### Ingredientes:

- El tallo de un apio para sostener todos los ingredientes.
- Mantequilla de maní que actúa como pegamento para mantener unidas todas las piezas.
- Pretzels en forma de lazo cortados a la mitad para simular la cornamenta.
- ¡Ojos de caramelo que hacen que estas golosinas cobren vida! ¡Puede utilizar los que se compran en tiendas o hacer su propia versión vegana!
- Las frambuesas en el extremo inferior crean la apariencia del reno Rodolfo de nariz roja.

#### Cómo preparar los bocadillos de renos de apio, paso a paso:

**Paso 1:** Parta los pretzels en forma de lazo a la mitad para formar la cornamenta.

**Paso 2:** Corte el tallo del apio en trozos de 3 a 4 pulgadas. Esparza la mantequilla de maní en el centro.

**Paso 3:** Coloque las mitades de pretzels en la parte superior del apio de modo que los círculos apunten hacia el centro. Presiónelos con suavidad en la mantequilla de maní para que queden adheridos.

**Paso 4:** Coloque dos ojos de caramelo por debajo de los cuernos de pretzel, presiónelos con cuidado sobre la mantequilla de maní para que queden adheridos.

**Paso 5:** Coloque una frambuesa en la parte inferior del tallo de apio, presiónela con suavidad sobre la mantequilla de maní para adherirla.



#### Fuente:

<https://www.keepingthepeas.com/reindeer-celery-snacks/>

## La comunicación con usted es importante

Ofrecemos los siguientes servicios a las personas con discapacidades o que no hablen inglés, sin costo para usted:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas
- Materiales por escrito en formato electrónico, letra grande, audio y otros
- Ayuda de intérpretes calificados en su idioma
- Materiales por escrito en su idioma

Para obtener estos servicios, llame a Servicios al Miembro al 855-690-7800 (TTY 711). O bien, puede llamar a nuestro coordinador de derechos civiles al **262-523-2424**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo. Llame al 855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 855-690-7800 (TTY: 711).

CEEBOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwj yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 855-690-7800 (TTY: 711).

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyagoo bilaash ah. Wac 855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 855-690-7800 (TTY: 711).

注意: 如果您说中文, 您可获得免费的语言协助服务。请致电855-690-7800 (TTY 文字电话: 711)。

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.