

Trimestre 3, 2021

# Mi salud



## Cómo renovar sus beneficios de BadgerCare Plus todos los años

Nuestra prioridad es que usted conserve sus beneficios de salud. Esto es todo lo que necesita saber para que sus beneficios no caduquen.



### Cómo renovar BadgerCare Plus

Aproximadamente un mes antes de su plazo anual, ForwardHealth le enviará una carta solicitándole que renueve. **Estas son sus opciones de renovación:**



**En línea:** Puede visitar [access.wisconsin.gov](https://access.wisconsin.gov) para iniciar sesión en su cuenta de ACCESS e inscribirse de nuevo.



**Por teléfono:** Puede comunicarse con Servicios para Miembros de ForwardHealth llamando al 800-362-3002 (TTY 711) de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m. hora local.



**Personalmente:** Puede acudir a la agencia de mantenimiento de los ingresos (IM) local del condado o tribal para renovar en persona.

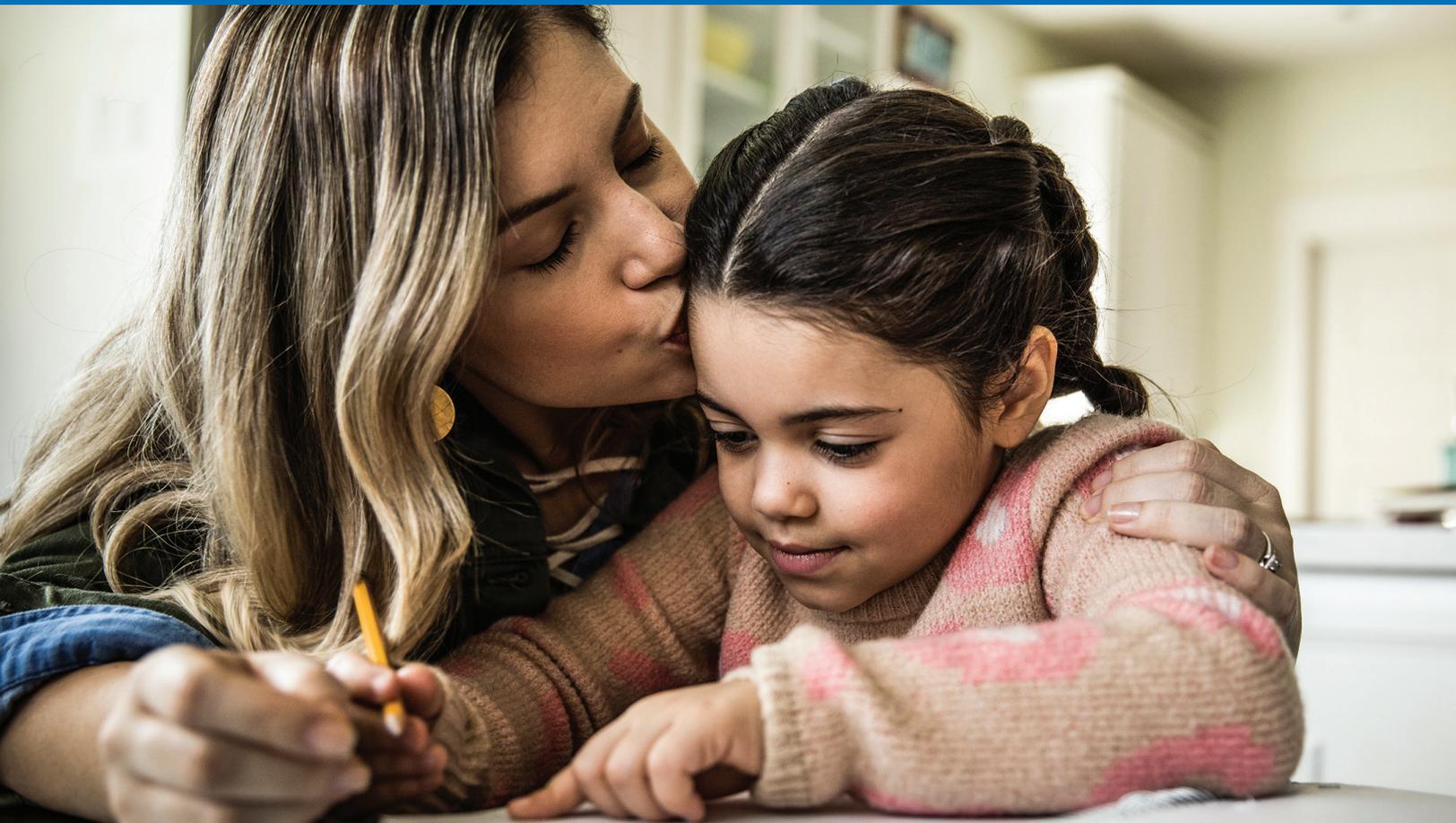
Para buscar una agencia de IM local, puede hacer lo siguiente:

- Visitar [dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/imagency/index.htm](https://dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/imagency/index.htm).
- Llamar al **800-362-3002**.

Para facilitar la renovación, puede descargar la aplicación MyACCESS de la App Store® o de Google Play™. La aplicación le permite enviar documentos probatorios y verificar el estado de su solicitud de renovación.

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

[anthem.com/wisconsin](https://anthem.com/wisconsin)



### Mantener la confidencialidad de su información



Si sus datos cambian, puede avisarle al estado usando la información antes mencionada, en las instrucciones de renovación. Debe informarle:

- Si se muda o cambia su dirección.
- Si cambia su número de teléfono.

De esta manera, no se perderá noticias importantes, actualizaciones ni renovaciones de plazos.

# Renovaciones del SSI de Medicaid

**Si recibe pagos del Ingreso de seguridad suplementario (SSI), usted recibe Medicaid automáticamente y no necesita realizar la renovación todos los años.**

La oficina del Seguro Social evaluará su condición médica con cierta regularidad a fin de asegurarse de que aún reúna los requisitos para los beneficios del SSI. Cuando eso ocurra, recibirá una carta por correo en la que le indicarán que visite la oficina del Seguro Social para la evaluación.

**Si tiene preguntas,** llame al 800-772-1213 (TTY 800-325-0778) los días de semana de 7 a.m. a 7 p.m.



También  
ofrecemos los  
siguientes  
beneficios  
**sin costo  
adicional:**



**Ayuda con GED:**

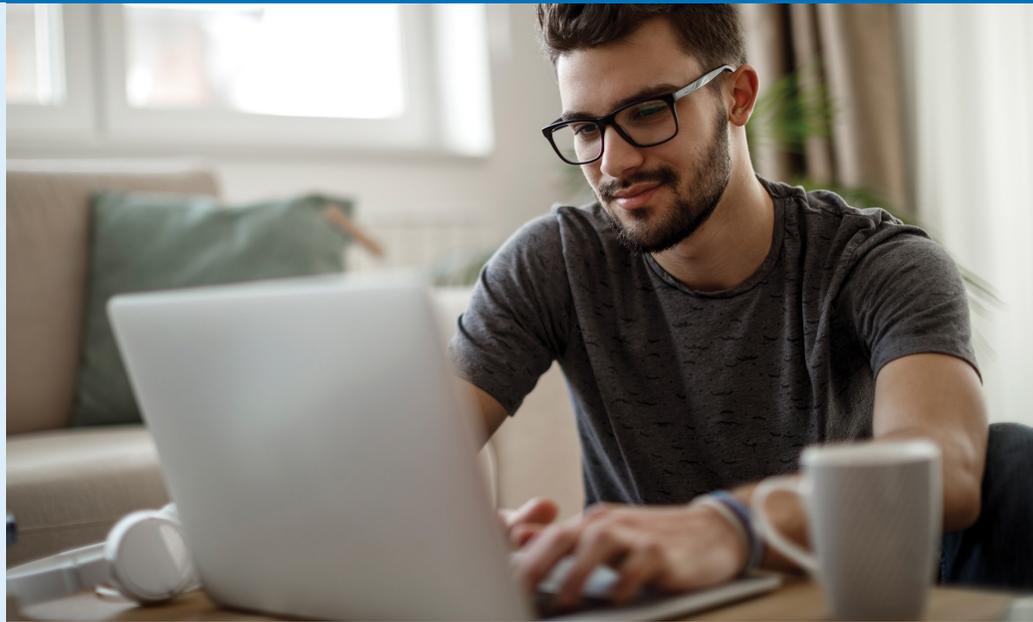
cubriremos el costo del examen GED para los miembros de 18 años en adelante.



**WW (anteriormente Weight Watchers®):** los miembros de 18 años en adelante pueden recibir ayuda para perder de peso y mantener un estilo de vida saludable con herramientas digitales y cupones para 13 talleres de bienestar.



**ChooseHealthy™**  
(anteriormente FitnessCoach):  
herramientas para ayudarlo  
a mantenerse saludable, manejar  
el estrés y perder peso.



## La ayuda que necesita, cerca de su casa

**Su salud es más que simplemente visitas al médico.**

Con Anthem Blue Cross and Blue Shield, usted puede obtener beneficios y servicios que le ayudan con lo esencial en la vida. Visite nuestro enlace de recursos comunitarios en línea en [anthem.com/wisconsin](https://www.anthem.com/wisconsin) para encontrar comida, vivienda, transporte y más. Simplemente ingrese su código postal para comenzar ahora mismo.

Como parte de su plan de Anthem también obtiene estos fantásticos beneficios sin costo adicional:

- **Tensiómetro:** para miembros con hipertensión, diabetes, arteriopatía coronaria u obesidad.
- **Paquete Mi bebé y yo:** las embarazadas que realicen las visitas prenatales a tiempo pueden elegir un artículo de un catálogo con productos básicos para su bebé.
- **Productos frescos:** reciba hasta tres cajas de frutas y vegetales frescos en su casa.
- **Catálogo de artículos de cuidado personal:** los miembros elegibles pueden recibir productos de higiene personal y bienestar de hasta \$25.

**Puede canjear algunos de estos beneficios en línea a través del Centro de recompensas de beneficios. Visite [anthem.com/wisconsin](https://www.anthem.com/wisconsin) e inicie sesión en su cuenta segura para comenzar ahora. También puede llamar a Servicios para Miembros al 855-690-7800 (TTY 711) de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. hora local.**



## Visitas de niño sano

La visita de niño sano es un chequeo con el médico cuando su hijo no está enfermo. Es una oportunidad para que el médico de su hijo se asegure de que su crecimiento y desarrollo marchan según lo previsto. También le brinda una oportunidad de hablar con el médico de su hijo sobre maneras de mantenerlo sano y a salvo, además de hacer cualquier pregunta que pueda tener.

### Cuándo ir a una visita de niño sano

Para ayudar a mantener sano a su hijo, llévalo a un chequeo de bienestar y haga que le coloquen las vacunas (inyecciones) necesarias en las siguientes edades:

- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- De 12 a 15 meses
- De 15 a 18 meses
- Todos los años, desde los 3 hasta los 21 años

En un chequeo de bienestar, el médico hará lo siguiente:

- Verificar la altura, el peso, la audición y la vista de su hijo
- Le preguntará acerca del historial médico, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
- Le hará una prueba de detección de plomo o un análisis de sangre
- Examinará la boca, los oídos, la nariz y la garganta de su hijo

Si necesita ayuda para programar una visita, llame a Servicios para Miembros al **855-690-7800 (TTY 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora local.

Obtenga recompensas por llevar a su hijo a las visitas de bienestar a tiempo. Canjee estas recompensas en línea a través del Centro de Recompensas de Beneficios o llame a la línea del Servicio de Atención al Cliente de Healthy Rewards al 888-990-8681 (TTY 711):

- \$25 por una visita de niño sano
- \$60 por una visita de bebé sano
- \$25 cada vacuna para niños o adolescentes (inyecciones)



## Controle su salud desde su dispositivo móvil

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

Con la aplicación **MyACCESS** puede:



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

Aplicación **ebtEDGE**



Si tiene beneficios de 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.

Con la aplicación **Anthem Medicaid** puede:



- 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 7 días de la semana.

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



# Refrigerio saludable: manzanas crujientes caseras de LifeIsPoppin.com\*.



## Manzanas crujientes caseras

### Ingredientes

- Manzanas Honeycrisp
- Canela molida
- Azúcar

### Instrucciones:

Precalentar el horno a 200 F. Cubrir dos bandejas de horno grandes con papel para hornear o aerosol antiadherente de cocina.

Lavar bien las manzanas y cortarlas en rodajas finas. Repartir las rodajas de manzana en una única capa en las bandejas para horno. Espolvorearlas levemente con canela y azúcar.

Hornear durante una hora, luego voltearlas y hornear durante 1-1.5 horas. Apagar el horno y dejar las manzanas adentro mientras se enfrían (una hora aproximadamente). Esto ayuda a que las rodajas queden crujientes. Saque las rodajas de manzana del horno y ¡disfrútelas!



## 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).

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm 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 iyadoo 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။

*Mi salud* es una publicación de Anthem Blue Cross and Blue Shield para brindar información; no proporciona consejo médico personal. Si necesita consejo médico personal, siempre consulte a su médico. ©2021.

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.