

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

Ayudarlo a que conserve sus beneficios de salud es nuestra prioridad. Aunque las renovaciones de beneficios de salud se han postergado debido a la COVID-19, es importante que revise los pasos para renovar sus beneficios. De este modo, no perderá sus beneficios cuando se reanuden las renovaciones.

**Mantener actualizada su información** es la medida más importante que puede tomar en este momento para asegurarse de seguir recibiendo noticias importantes sobre sus plazos de renovación.

Si sus datos cambian, puede avisarle al estado usando la misma información que se proporciona a continuación, en las instrucciones de renovación.

### El estado necesita saber lo siguiente:



Si se muda o cambia su dirección.



Si cambia su número de teléfono.



Queremos que se sienta seguro cuando llegue el momento de renovar sus beneficios del plan de salud. Para hacerlo, recuerde mantener actualizada su información de contacto en los registros del estado para seguir al tanto de cualquier noticia importante, actualización o plazo de renovación.

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)

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

# Estos son los pasos para renovar sus beneficios



## Cómo renovar BadgerCare Plus

ForwardHealth le enviará una carta con un recordatorio aproximadamente un mes antes de la fecha en la que necesite renovar su cobertura.

### Estas son sus opciones de renovación:



#### En línea:

Puede visitar [access.wisconsin.gov](https://access.wisconsin.gov) para iniciar sesión en su cuenta de MyACCESS 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 visitar su 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.

## Renovaciones del Ingreso de seguridad suplementario (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 afección 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 revisión.

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



# Los chequeos de bienestar de niños se deben hacer todos los años

**Las visitas anuales al médico son importantes, incluso si su hijo no está enfermo.** Estas visitas ayudan al médico a observar el crecimiento y el desarrollo de su hijo. En estas visitas, el médico de su hijo también le dará sugerencias de bienestar y abordará cualquier inquietud relacionada con la salud. Si no se le ha hecho una prueba de detección de plomo a su hijo, es posible que el médico también quiera revisar sus niveles de plomo en sangre. Aunque sepa que su hijo estuvo expuesto al plomo con anterioridad, lo mismo se le debería hacer un análisis de concentración de plomo en sangre y darle atención de seguimiento.

El médico de su hijo también podría darle vacunas para ayudar a protegerlo contra enfermedades potencialmente peligrosas. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las siguientes enfermedades se pueden prevenir con vacunas:

Enfermedad	Nombre de las vacunas que previenen la enfermedad
Varicela	Varicella (varicela)
Difteria	Tdap y Td: edades $\geq 7$ años; DTaP: edades $< 7$ años
Hepatitis A	HepA
Hepatitis B	HepB
H. influenzae tipo B	Hib
Virus del papiloma humano	HPV (VPH)
Influenza	Flu (gripe)
Sarampión	MMR
Meningococemia	MenACWY y MenB
Paperas	MMR
Tos ferina (tos convulsa)	Tdap: edades $\geq 7$ años; DTaP: edades $< 7$ años
Poliomielitis	Polio (poliomielitis)
Enfermedad neumocócica	Pneumococcal (vacuna antineumocócica)
Rotavirus	RV
Rubéola	MMR
Tétanos	Tdap y Td: edades $\geq 7$ años; DTaP: edades $< 7$ años



Omitir la colocación de alguna vacuna o colocarla tarde puede conllevar un riesgo de que su hijo contraiga una enfermedad grave. Hable con el médico de su hijo sobre cómo colocarle estas inyecciones para cumplir con el cronograma de vacunación y sobre la prueba de detección de plomo. Si su hijo no ha tenido un chequeo en los últimos 12 meses, recomendamos que se comunique con su médico para programar una cita. Muchos consultorios médicos toman la temperatura de quienes ingresan, limpian y desinfectan de manera regular, exigen el uso de mascarillas y ponen en práctica el distanciamiento social para mantener a los pacientes a salvo.

**También puede preguntarle al médico sobre otras opciones de atención,** incluso telehealth (visitas por video o mensajes de texto). Si tiene preguntas sobre su salud o la salud de su hijo fuera del horario normal, puede llamar a la Línea de Enfermería 24/7 al 855-690-7800 (TTY 711) en cualquier momento, de día o de noche.

**Estamos disponibles para ayudarlo a usted y a su familia a mantenerse sanos.**

## ¡Lo esperan las recompensas!



Puede obtener Recompensas Saludables (Healthy Rewards) por colocarle a su hijo las vacunas de la niñez/adolescencia a tiempo y por hacerle las pruebas de detección de plomo.

Para obtener más información, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente de Recompensas Saludables (Healthy Rewards) llamando al 888-990-8681 (TTY 711).

# Cómo tener un corazón fuerte



Aunque los factores de riesgo pueden variar de una persona a la otra, puede reducir su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y ataques cardíacos intentando llevar una vida más saludable.

## Estas son algunas de las maneras en las que puede cuidar su salud cardíaca:

- **Aprenda** sobre los riesgos de enfermedad cardíaca. Puede visitar [nhlbi.nih.gov](http://nhlbi.nih.gov) para consultar información sobre los factores de riesgo y obtener una lista de preguntas que le puede hacer a su médico en su chequeo anual.
- **Hágase controles de la presión arterial y los niveles de colesterol** al menos una vez por año con su proveedor de atención primaria (PCP).
- **Coma** alimentos que sean bajos en grasas o ricos en proteínas y evite los que tengan alto contenido de sodio y azúcares agregados.
- **Visite** a su médico para realizarse chequeos regulares.
- **Evite** fumar y consumir productos de tabaco.
- **Haga actividad física** de manera regular.
- **Controle el estrés** de manera positiva a través de técnicas de relajación, hablando con amigos y familiares o participando en un programa de control del estrés.

Afortunadamente, hay muchas maneras en las que puede vivir una vida que le permita tener un corazón sano y protegerse. Si tiene preguntas sobre su salud cardíaca, hable con su PCP.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute: *Heart-Healthy Living* (Vida sana para el corazón, consultado el 10 de diciembre de 2020); [nhlbi.nih.gov](http://nhlbi.nih.gov).



## Administre 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 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.



### 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 locales de verduras cerca de usted.

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



# Receta casera de mezcla de frutos secos

Las mezclas de frutos secos son una opción de bocadillo saludable que le brinda energía sobre la marcha o que puede disfrutar cuando está descansando. Una de las ventajas de las mezclas de frutos secos es que puede prepararlas con los ingredientes que usted elija. Aquí tiene una receta para comenzar:



## Mezcla de arándanos secos y chocolate amargo

### Ingredientes:

- 1 taza de almendras rebanadas
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de chispas de chocolate amargo
- ½ taza de anacardos
- 1 taza de nueces

### También necesitará lo siguiente:

- Un bol grande para mezclar
- Una cuchara para servir
- Bolsas con cierre hermético para dividir en porciones y conservar

### Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Con la cuchara, coloque algunas porciones en bolsas con cierre hermético para guardarlas, si fuera necesario.
3. ¡Disfrute!



## Es importante que podamos comunicarnos con usted

Ofrecemos los siguientes servicios sin costo a las personas con discapacidades o a aquellas que hablen un idioma distinto del inglés:

- Intérpretes de lenguaje de señas cualificados
- Material escrito en letra grande, en formato de audio, en formato electrónico y en otros formatos
- Ayuda de intérpretes cualificados en su propio idioma
- Material escrito en su idioma

Para obtener estos servicios, llame a Servicios para Miembros al 855-690-7800 (TTY 711). También puede llamar a nuestro defensor de los miembros 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 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 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 profesional, 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.