

# Mi salud

Tercer trimestre de 2023

## Mantenga actualizada su información de BadgerCare Plus

Si cambia su dirección, número de teléfono o dirección de correo electrónico, el Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin necesita saberlo para que usted pueda estar siempre al tanto de las noticias importantes, las actualizaciones o los plazos de renovación.

Puede actualizar su información ingresando en **[access.wisconsin.gov](https://access.wisconsin.gov)** o contactando a su [agencia local](#).

Estamos aquí para ayudarle a renovar sus beneficios. Cuando llegue el momento de renovar:

1. Prepare sus documentos. Estos pueden incluir un recibo de sueldo, una tarjeta del Seguro Social, una factura de servicios públicos y el formulario W-2 más reciente.
2. Asegúrese de que su formulario esté listo.
3. Envíe su formulario de renovación en línea en **[access.wisconsin.gov](https://access.wisconsin.gov)** o por correo postal.

Creamos un video para guiarlo por el proceso de renovación. Escanee el código QR a continuación para ver el video.



Para facilitar la renovación de sus beneficios, puede descargar la aplicación MyACCESS de App Store® o Google Play™. La aplicación le permite enviar constancias y consultar el estado de su solicitud de renovación.



## Toda su información a solo un toque de distancia

Con las siguientes aplicaciones móviles gratuitas usted puede controlar su cuidado médico y sus beneficios. Todas estas aplicaciones están disponibles en App Store® o Google Play™.

Con la aplicación MyACCESS puede:	Aplicación ebtEDGE	Con la aplicación Sydney Health puede:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Recibir recordatorios de la renovación.</li><li>• Conectarse con sus beneficios de BadgerCare Plus.</li><li>• Verificar el estado de una solicitud.</li><li>• Enviar documentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si tiene beneficios del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP), puede usar esta aplicación para consultar el saldo de su tarjeta FoodShare (EBT) QUEST y buscar tiendas elegibles y mercados de agricultores cercanos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Iniciar sesión de forma fácil y segura con Touch ID, Android Fingerprint o Face ID.</li><li>• Encontrar un médico, un hospital, una farmacia o un especialista de su plan.</li><li>• Tener siempre con usted la tarjeta de identificación del miembro.</li></ul>



## Reciba la mejor vacuna para detener la influenza

Ya se aproxima la temporada de influenza. La vacuna contra la influenza puede reducir sus probabilidades de enfermarse en un 50 por ciento y ayudar a que su familia también se mantenga segura. Como miembro de Anthem, la vacuna contra la influenza no tiene costo para usted.

Llame a su médico o farmacia para programar la administración de la vacuna contra la influenza hoy mismo. Para encontrar un médico o una farmacia cerca de usted, use nuestra herramienta en línea [Encontrar un doctor \(Find a Doctor\)](#).

## ¿Se siente enfermo?

Los síntomas de la influenza incluyen fiebre, tos, fatiga, dolor de garganta, y secreción nasal o nariz tapada. Si cree que puede tener influenza, llame a su médico. Si no puede visitar a su médico y necesita atención de inmediato, visite un centro de atención de urgencia cerca de usted. Para obtener ayuda para encontrar un lugar de atención, llame a la Línea de Enfermería 24/7 al **855-690-7800 (TTY 711)** en cualquier momento, de día o de noche.

# Ayuda para cuidar su salud mental

Si se siente estresado, aislado o siente que ya no es la misma persona, no está solo. Con el tiempo, estas sensaciones pueden tener consecuencias negativas en su salud mental y puede ser cada vez más difícil manejarlas sin ayuda.

Hable con el médico sobre sus inquietudes relacionadas con la salud mental. El médico puede ayudarle a decidir cómo seguir y qué tipos de tratamiento podría necesitar.

Si no puede ir al médico y quiere recibir ayuda para manejar su salud mental, estos son algunos recursos y herramientas de salud mental sin costo que pueden servirle:



## Recursos para el bienestar emocional

Un recurso en línea y una comunidad que lo ayudan a cuidar su salud mental. [Solo tiene que iniciar sesión en su cuenta](#) para comenzar.

## Línea directa para crisis de salud conductual

Llámenos al **855-690-7800 (TTY 711)** en cualquier momento en que necesite ayuda con una crisis de salud mental.

## Línea de Crisis y Prevención del Suicidio

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para recibir atención y apoyo durante una crisis de salud mental. Más información [aquí](#).



## Conectar comunidades a alimentos saludables

El 1.º de septiembre es el Día Nacional de los Bancos de Alimentos. Nos sentimos orgullosos de patrocinar el mercado móvil de Hunger Task Force, una tienda de alimentos móvil que ayuda a proporcionar alimentos frescos y de bajo costo a las comunidades que los necesitan.

Para obtener más información sobre Hunger Task Force, visite [hungertaskforce.org](http://hungertaskforce.org). Para obtener más ayuda para encontrar alimentos y otros recursos cerca de usted, busque su código postal en nuestro [Enlace de recursos comunitarios](#).

## La comunicación con usted es importante

Ofrecemos los siguientes servicios sin costo a las personas con discapacidad o que no hablan inglés:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas
- Materiales escritos en letra grande, en audio, en formato electrónico y en otros formatos
- Ayuda de intérpretes calificados en su idioma
- Materiales por 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 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) တင် 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.