

Mi salud

Cuarto trimestre de 2023

Cómo renovar sus beneficios

Cada año, deberá renovar sus beneficios de Anthem Blue Cross and Blue Shield BadgerCare Plus. Recibirá un paquete de Forward Health cuando llegue el momento de renovar. Cuando lo haga:

1. Prepare sus documentos. Estos pueden incluir un recibo de sueldo, una tarjeta de seguro social, una factura de servicios públicos y el formulario W-2 más reciente.
2. Complete su formulario. Tómese bastante tiempo y asegúrese de completar todas las secciones.
3. Envíe su formulario de renovación. Puede enviarlo de la siguiente manera:
 - En línea en **access.wisconsin.gov**.
 - Por teléfono o acercándose a su Income Maintenance and Tribal Agency local.
 - Por correo a una de las direcciones a continuación:

Para quienes viven en el condado de Milwaukee:	P.O. Box 05676 Milwaukee, WI 53205
Para quienes no viven en el condado de Milwaukee:	P.O. Box 5234 Janesville, WI 53547



Mantenga su información actualizada. 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.wi.gov o contactando a su [agencia local](#).

Creamos un video para guiarlo por el proceso de renovación. Visite readysetrenew.com/wi para mirarlo.

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.

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



La salud mental durante las fiestas

Las fiestas pueden ser un momento feliz y emocionante, pero también pueden ser estresantes. Estos son algunos consejos para ayudarle a reducir el estrés y mantener una buena salud mental durante la temporada festiva:

- **Sea amable con usted mismo.** Intente no comparar sus fiestas con lo que quizás vea en las redes sociales o en las publicidades relacionadas con las fiestas. Priorice su bienestar mental y físico, y analice qué es lo que desencadena su estrés y cómo puede superarlo.
- **Establezca límites saludables con sus seres queridos.** Está bien limitar la cantidad de tiempo que pasa con su familia y sus amigos.
- **Encuentre algo de tiempo para relajarse.** Tome un descanso y respire profundamente, medite, salga a caminar o haga cualquier actividad que disfrute.
- **Busque apoyo.** Hablar sobre cómo se siente con un ser querido, un amigo o un profesional de la salud mental puede ayudarle durante momentos estresantes. También puede acceder a estas herramientas y recursos gratuitos de apoyo para la salud mental:
 - 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 segura](#) para comenzar.
 - Línea de 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 988 de Crisis y Prevención del Suicidio: llame o envíe un mensaje de texto al 988 para recibir cuidado y apoyo. Más información [aquí](#).
- **Aliméntese bien, haga ejercicio y duerma bastante.**



Toda su información a solo un toque de distancia

Las aplicaciones móviles gratuitas le permiten tener el control de su cuidado médico y de sus beneficios.



Con la aplicación MyACCESS puede:

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



Aplicación ebtEDGE

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.



La aplicación Sydney Health le permite hacer lo siguiente:

- Iniciar sesión de forma fácil y segura con Touch ID/Android Fingerprint/Face ID.
- Encontrar un médico, hospital, farmacia o especialista que acepte su plan.
- Tener siempre con usted la tarjeta de identificación del miembro.

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 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) 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. Sydney Health se ofrece a través de un acuerdo con Carelon Digital Platforms, una compañía independiente que ofrece servicios de aplicaciones móviles en nombre de su plan médico. ©2020-2023