

Mi salud



Beneficios dentales

Una buena higiene bucal ayuda a mantener los dientes y las encías saludables. Pero la boca es la entrada al tracto digestivo y al sistema respiratorio, y cuidarla también ayuda a proteger su salud general.

Para miembros en los condados de Kenosha, Milwaukee, Ozaukee, Racine, Washington y Waukesha, Anthem Blue Cross and Blue Shield proporciona todos los beneficios dentales a través de DentaQuest®. Debe visitar a un dentista de un plan de Anthem. Llame a Servicios para Miembros de Anthem al **855-690-7800 (TTY 711)** para obtener los nombres de nuestros dentistas. O bien, visite DentaQuest® en dentaquest.com o llame al **888-271-5210 (TTY 800-466-7566)**.



También puede utilizar nuestra herramienta en línea [Encontrar un dentista \(Find a Dentist\)](#) o [visitar DentaQuest para obtener más información](#) sobre sus beneficios dentales.

Fuente: Mayo Clinic: Oral health: *A window to your overall health* (14 de marzo de 2024): [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org).

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)



Ayude a los niños a desarrollar hábitos dentales saludables

Es posible que los niños necesiten ayuda para cepillarse los dientes hasta que tengan aproximadamente ocho años. Entonces, ¿cómo puede hacer que el cepillado sea divertido para ellos y ayudarlos a desarrollar buenos hábitos para toda la vida?

Pruebe estos consejos:

1. **Permítales elegir su cepillo de dientes.** Lo mejor es un cepillo pequeño con cerdas suaves o extra suaves, pero deje que ellos elijan los colores y los personajes. Siempre y cuando utilice una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de un guisante, deje que su hijo elija también el sabor.
2. **Juegue a “seguir al líder”.** Cepille los dientes y use hilo dental junto con su hijo para enseñarle cómo hacerlo. Tomen turnos, asegurándose de cubrir todos los lados de los dientes y también los espacios entre ellos.
3. **Controle el tiempo de cepillado al ritmo de una canción o un video.** La American Dental Association recomienda cepillarse los dientes durante dos minutos. Usar una de las canciones o videos favoritos de dos minutos de su hijo para pasar el tiempo puede mantenerlo interesado y evitar que se apresure al cepillarse los dientes.
4. **Hágalo como un juego.** Utilice un cuadro o calendario. Dele a su hijo una calcomanía o una carita feliz por logros como cepillarse los dientes durante dos minutos sin parar, usar hilo dental o hacer estas cosas sin que se lo pidan.

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% 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.

Dónde acudir para recibir atención

Usted tiene opciones si se enferma o lesiona.

<p>Médico</p> 	<p>Cuando necesite cuidado médico, comuníquese primero con su proveedor de atención primaria (PCP).</p>
<p>Telesalud</p> 	<p>Pregunte a su PCP si ofrece citas de telesalud.</p>
<p>Atención de urgencia</p> 	<p>Si no puede acudir a su PCP, visite un centro de atención de urgencia en caso de enfermedades o lesiones menores, como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fiebre• Vómitos• Esguinces• Torceduras• Radiografías• Cortes pequeños• Dolor de espalda
<p>Sala de emergencia</p> 	<p>Visite una sala de emergencia (ER) si tiene problemas que puedan ser mortales o requieran atención de inmediato:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dolor en el pecho• Dificultad para respirar• Lesión en la cabeza• Dificultad para hablar• Convulsiones• Fracturas de huesos

¿Tiene problemas para decidir a dónde ir?

Hable con un enfermero. Llame a la Línea de Enfermería 24/7 al **855-690-7800 (TTY 711)** las 24 horas, los siete días de la semana.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor cerca, use nuestra herramienta en línea [Encontrar un doctor \(Find a Doctor\)](#).

Toda su información a solo un toque de distancia

Con las siguientes aplicaciones móviles gratuitas usted puede controlar su cuidado médico y sus beneficios.

Con la aplicación MyACCESS puede:

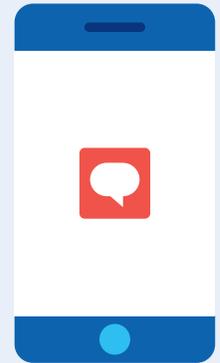
- Recibir recordatorios de la renovación.
- Conectarse con sus beneficios de BadgerCare Plus.
- Verificar el estado de una solicitud.
- Enviar documentos.

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.

Con la aplicación SydneySM Health puede:

- 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.
- Chatear en vivo con un representante.



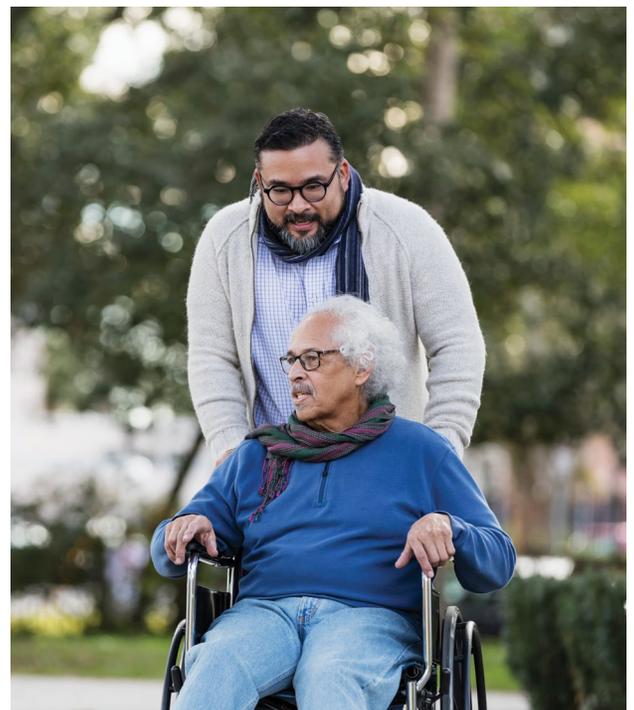
Todas estas aplicaciones están disponibles en App Store® o Google Play™.

Cuidado personal o reducción del estrés para cuidadores

Cuidar a una pareja, un padre o madre, un familiar o un amigo con una discapacidad o una enfermedad grave puede ser muy gratificante, pero también es un trabajo duro y puede ser estresante.

Consejos para ser un buen cuidador:

- **Usted también debe cuidarse.** Haga ejercicio con regularidad, coma bien y descanse lo necesario, lo que incluye tomarse tiempo libre para realizar actividades que le recarguen la energía. No olvide los chequeos médicos regulares.
- **No ayude demasiado.** Anime a la persona que está cuidando a ser lo más independiente posible e inclúyala en la toma de decisiones que la afecten. Se lo agradecerá y usted estará menos estresado.
- **Pida ayuda.** Acepte el apoyo de los demás para cosas como hacer recados y ordenar. Una mano amiga en el momento adecuado puede levantarle el ánimo y permitirle concentrarse en donde más se necesita su ayuda.



Fuente: Healthwise: *Caregiver tips* (16 de noviembre de 2023): healthwise.net.

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.

La comunicación con usted es importante

Ofrecemos los siguientes servicios sin costo a las personas con discapacidades 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။

Mi salud es una publicación de Anthem Blue Cross and Blue Shield para brindar información; no proporciona asesoramiento médico personal. Si necesita asesoramiento médico personal, siempre consulte a su médico. ©2020.