

Mi salud



Cómo renovar sus beneficios

Cada año, deberá renovar sus beneficios de Anthem Blue Cross and Blue Shield BadgerCare Plus. Recibirá un paquete de ForwardHealth 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 Agencia tribal y de mantenimiento de ingresos 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

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.

anthem.com/wisconsin



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.

Anthem



Comidas saludables con MyPlate:

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. La mayoría de las personas han escuchado que la alimentación saludable es importante, pero puede ser difícil saber qué significa esto o cómo tomar las decisiones correctas para su salud.

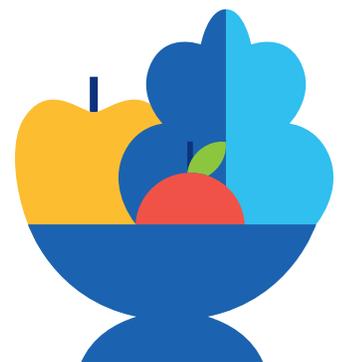
Con MyPlate, usted puede aprender más sobre la alimentación saludable y encontrar recursos que le ayudarán a obtener la nutrición que necesita. Esto incluye:

- Aprender qué cantidades necesita ingerir de cada grupo de alimentos.
- Obtener un plan de MyPlate solo para usted.
- Establecer sus objetivos de alimentos.
- Encontrar alimentos a bajo precio cerca de usted.
- Y mucho más.

Visite [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) para más información. También puede bajar los consejos Start Simple con MyPlate. La aplicación es para lo siguiente:

- Elegir objetivos alimenticios diarios.
- Verificar su progreso.
- Hacer cambios positivos en su dieta.

Descargue la aplicación de [GooglePlay™](https://play.google.com/store/apps/details?id=usda.mynetcheck) o [App Store®](https://apps.apple.com/us/app/myplate/id1484144444).





¿Qué es el RSV?

El virus respiratorio sincitial (RSV) es muy similar a un resfriado. Es un virus que puede causar síntomas como tos, nariz tapada, dolor de garganta leve y fiebre. También se contagia fácilmente de una persona a la otra.

Fuentes: [RSV \(Respiratory Syncytial Virus\) | CDC y https://www.healthwise.net/ha2z/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=hw176517](https://www.healthwise.net/ha2z/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=hw176517)

La mayoría de las personas que tienen RSV mejoran en una semana o dos, pero el RSV puede ser grave. Los lactantes, niños pequeños y adultos mayores son más propensos a tener RSV grave.

Para ayudar a prevenir que se propague el RSV, usted puede:

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Cubrirse con la manga o con un pañuelo al toser o estornudar.
- Quedarse en su casa si se siente enfermo.

También existen vacunas contra el RSV que pueden ayudar a proteger a los adultos mayores del RSV grave. Si usted es mayor de 60 años, hable con su médico sobre la vacuna contra el RSV.

Si cree que usted o su hijo pueden tener RSV, puede obtener ayuda de un proveedor en un centro de atención urgente o mediante telesalud. Para encontrar un proveedor cerca de usted, utilice nuestra herramienta [Encontrar Cuidado Médico \(Find Care\)](#) o llame a [Servicios para Miembros](#) al número en su tarjeta de identificación del miembro.

Toda su información a solo un toque de distancia

Las aplicaciones móviles gratuitas le permiten tener el control de su atención de la salud y de sus beneficios.

Con la aplicación MyACCESS puede:

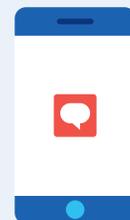
- Recibir recordatorios de la renovación.
- Conectarse con sus beneficios de BadgerCare Plus.
- Verificar el estado de una solicitud.
- Enviar documentos.

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.





Recompensas Saludables

Recompensas Saludables (Healthy Rewards) es un programa optativo y gratuito para miembros de Anthem. Con Recompensas Saludables, puede ganar recompensas en dólares cuando completa ciertas actividades saludables, como las siguientes:

- Hasta \$80 por visitas de control pediátrico.
- \$25 por una prueba de detección de cáncer de mama.
- \$25 por una prueba A1c de control de la diabetes.
- \$25 para embarazadas que asistan a una consulta prenatal durante el primer trimestre, o dentro de los 42 días posteriores a la inscripción.
- \$20 por la administración de medicamentos para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD).

Para inscribirse a Recompensas Saludables o ver para qué es elegible, inicie sesión en su cuenta segura y visite el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub). Para obtener más información sobre Recompensas Saludables, visite la página de beneficios de Medicaid en nuestro sitio web [anthem.com/wisconsin](https://www.anthem.com/wisconsin).



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 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 discapacidad o que no hablan inglés:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas
- Materiales escritos en letra de imprenta, 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။

Mi salud es una publicación de Anthem Blue Cross and Blue Shield para brindar información; no proporciona asesoramiento médico personal. Si necesita consejo médico personal, siempre consulte a su médico. ©2022.