

¡Felicidad y salud en el nuevo año!

Puede ser difícil mantenerse firme en los buenos propósitos de Año Nuevo. Estamos aquí para ayudarle a seguir su plan de bienestar todo el año. El siguiente cuadro muestra algunas consultas y exámenes recomendados.



¿Cuáles de estos podrían ayudarles a usted y a su familia a que el 2018 sea más saludable?

Mujeres embarazadas	<input type="checkbox"/> Ir a chequeos regulares de atención prenatal
Nuevas mamás	<input type="checkbox"/> Ir al chequeo posparto entre 21 y 56 días después del parto <input type="checkbox"/> Ir a una consulta de seguimiento por separado con mi cirujano si me hicieron una cesárea
Niños de 12 a 24 meses de edad	<input type="checkbox"/> Ir a los chequeos médicos infantiles de rutina a los 12, 18 y 24 meses <input type="checkbox"/> Ir a que le pongan vacunas a mi hijo según lo recomendado por su doctor
Niños de 3 a 17 años de edad	<input type="checkbox"/> Ir a un chequeo médico infantil de rutina que incluye pesarlo y hacerle una evaluación de nutrición y actividad física
Preadolescentes y adolescentes de 11 a 13 años de edad	<input type="checkbox"/> Vacunas Tdap, HPV y MCV4
Mujeres de 21 a 49 años de edad	<input type="checkbox"/> Chequeo médico de rutina para la mujer
Mujeres de 50 a 74 años de edad	<input type="checkbox"/> Chequeo médico de rutina y mamografía
Hombres de 21 a 65 años de edad	<input type="checkbox"/> Chequeo médico de rutina

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades cdc.gov.



Si tiene:

- **Asma** — Manténgase encaminado con su plan de acción para el asma acudiendo a un chequeo para el asma y reabasteciendo su medicamento de control.
- **Diabetes** — Manténgase en control de su salud acudiendo a un chequeo médico de rutina y un examen de la vista para la diabetes.
- **Hipertensión** — Ayude a mantener su presión arterial normal yendo a que se la revisen con regularidad.

Folleto *Mi salud* de Wisconsin

En este folleto, encontrará información importante sobre el plan de seguro médico y consejos para vivir una vida saludable.

Gracias por permitirnos ser su aliado para una vida más saludable.

www.anthem.com/wimedicaid

Servicios al Miembro – 24/7 NurseLine
(Línea de enfermería de 24/7):
1-855-690-7800 (TTY 711)

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de Compcare Health Services Insurance Corporation, un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

www.anthem.com/wimedicaid

Servicios al Miembro
24/7 NurseLine: 1 855-690-7800 (TTY 711)

Preguntas de los miembros

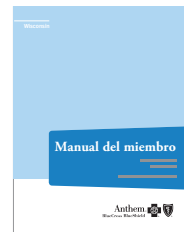
¿Dónde puede obtener respuestas si tiene preguntas sobre nuestro plan de seguro médico?

Estos son tres lugares fáciles para obtener las respuestas que busca:



Vaya a www.anthem.com/wimedicaid

1



Consulte su manual para miembros

2



Llame a Servicios al Miembro al 1-855-690-7800 (TTY 711)

3

Con cualquiera de los pasos indicados arriba tendrá acceso a información sobre:

- Sus beneficios, con una lista de los servicios cubiertos y no cubiertos, incluidos aquellos recibidos fuera del área de servicio del plan de seguro médico.
- Qué hacer cuando se encuentra fuera del área de servicio del plan.
- Cómo averiguar si hay algún cargo del que usted es responsable.
- Cómo encontrar un proveedor de atención primaria (PCP), especialista, proveedor de atención mental u hospital de la red de Anthem Blue Cross and Blue Shield.
- Cómo ver a su PCP y recibir atención médica.
- Cómo obtener atención después de horas hábiles.
- Cómo obtener atención de emergencia. Si su estado es potencialmente mortal y necesita atención médica de inmediato, **llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.**
- El proceso y los formularios necesarios para presentar una queja o apelar una decisión.
- Cómo hablar con alguien en un idioma que no sea el inglés.
- Servicios gratuitos de administración de casos para ayudarlo a manejar un problema de salud grave. Usted o su cuidador puede acudir por su cuenta o por recomendación de su doctor.
- Cómo nos mantenemos al tanto de los tratamientos y procedimientos médicos nuevos y cómo actualizamos o creamos nuevas políticas de salud, según corresponda.

El rincón de las recetas:

Galletas de avena con plátano

INGREDIENTES

- 1 taza de plátano/banana machacado (use plátano bien madurado)
- 1 taza de avena rápida
- 1/2 taza de yogur natural, semidescremado
- 1 taza de agua
- Uvas pasas (1/2 taza, opcional)
- Semillas de girasol (1/2 taza, opcional)
- Especias (al gusto, opcional)

MODO DE PREPARAR

1. Lávese las manos, asegúrese de que los utensilios y el mostrador estén limpios.
2. Machaque los plátanos/bananas y mezcle con el yogur y el agua.
3. Agregue la avena rápida (no instantánea). Mezcle bien.
4. Agregue los complementos opcionales si lo desea. Que sea en cantidad mínima.
5. Agregue las especias, al gusto (opcional).
6. La masa debe ser gruesa y manejable fácilmente con una cuchara.
7. Engrase una bandeja para hornear. Ponga una cucharada de masa en la bandeja, presiónela para formar un disco plano. Repita con la masa restante. Refrigere lo que sobre.
8. Hornee a 350-375°F durante 20 minutos. Voltee y hornee del otro lado 15 minutos para que salgan crujientes.

Fuente: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/banana-oat-cookies>



Rinde: 25 galletas pequeñas

Cómo conservar sus beneficios

Puede ser estresante cuando usted o alguien que ama se enferma o se lastima. Tener al día los beneficios de su seguro significa que puede concentrarse en la sanación.

Es fácil renovar su seguro. Si tiene BadgerCare Plus, debe renovar sus beneficios una vez al año. Los puede renovar en línea en access.wisconsin.gov o llamando a Servicios al Miembro de ForwardHealth al **1-800-362-3002**.

Si recibe beneficios de SSI, los pasos para la renovación son diferentes. Su afección médica será evaluada de vez en cuando para asegurar que sigue calificando para los beneficios. Cuando le toque una revisión, recibirá una carta por correo que le pide que vaya a la oficina del Seguro Social que le corresponde para la evaluación.

Muchas delicias navideñas están repletas de grasa y azúcar perjudiciales para la salud. Trate de tomar decisiones saludables y cocine con granos enteros y menos azúcar. Estas galletas de avena con plátano son como un regalo sano de su horno.

English For help to translate or understand this at no cost, please call **1-855-690-7800 (TTY 711)**.
Spanish Si necesita ayuda para traducir o entender esto sin costo, llame al **1-855-690-7800 (TTY 711)**.
Russian Если вам не все понятно в этом документе или нужен перевод, звоните по номеру **1-855-690-7800** совершенно бесплатно.
Hmong Xav tau kev pab txhais lus lossis xav kom nkag siab cov ntaub ntawv no yam tsis tau them nqi, thov hu **1-855-690-7800**.

