



N17 W24340 Riverwood Drive
Waukesha, WI 53188

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.

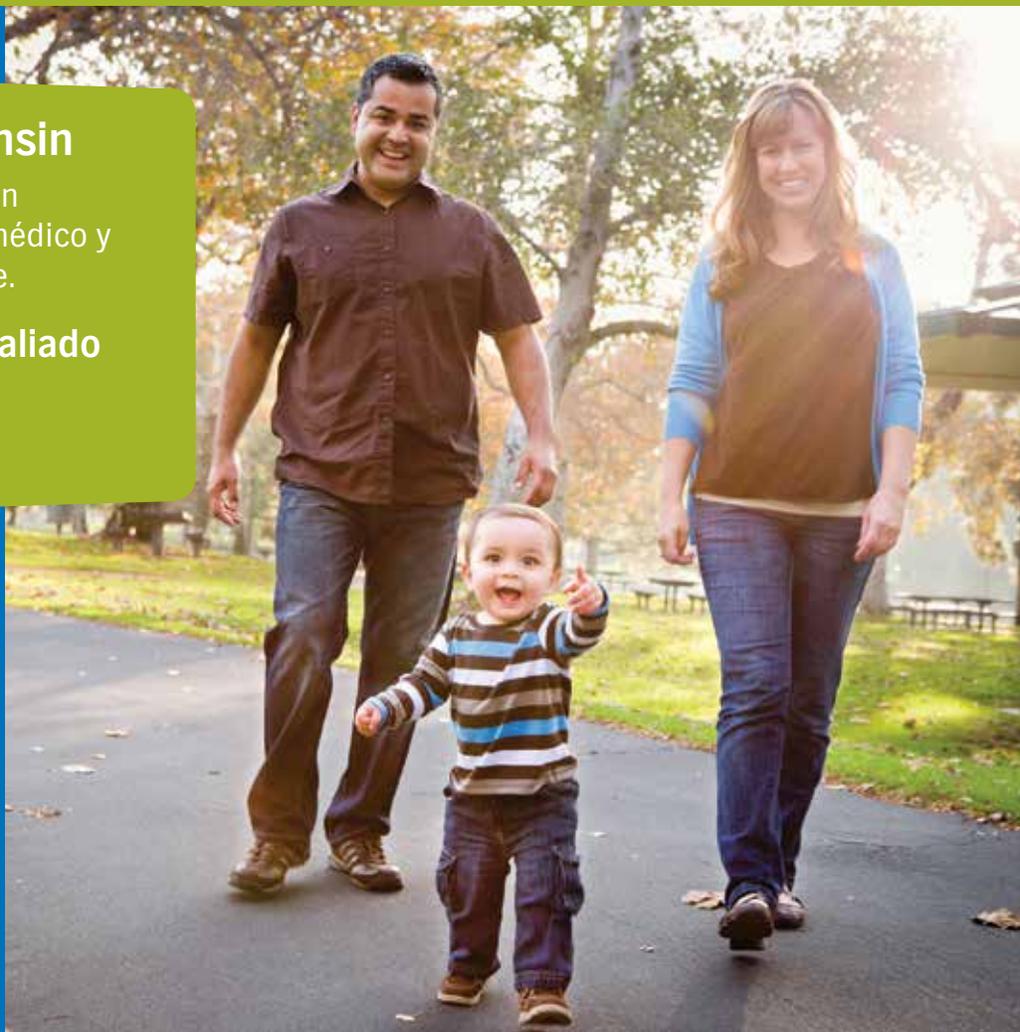
www.anthem.com/wisconsin



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

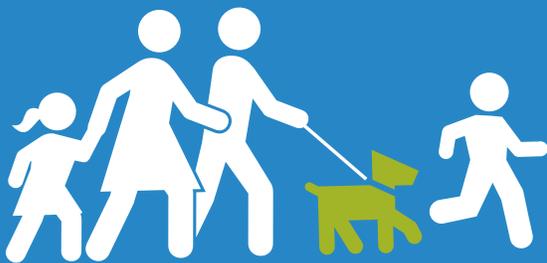
Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.

WI Q2 NL-C-0618 SP CMAP HWI-NL-0013-18



Salud en familia, diversión y actividad física

Cuando los padres son activos, los hijos también lo son. Hacer actividad en familia es una manera divertida de que todos se muevan. ¿Pero, cómo comenzar?



Con cambios pequeños en la rutina de su familia, se puede lograr una vida más saludable y activa. Aquí presentamos algunas actividades que usted y su familia pueden hacer juntos:

- **Organicen días de entretenimiento en familia.** Busquen una actividad que les guste a todos, como un día en el parque, una caminata o una bicicleteada.
- **Tengan un jardín.** Cuidar las plantas es un buen motivo para pasar un rato al aire libre todos los días y, a su vez, usted tendrá alimentos saludables o flores bonitas.
- **Manténganse en movimiento.** Salgan a caminar alrededor de la manzana después de comer. Si llueve, pongan algo de música y a bailar.
- **Pongan límites al tiempo frente a la pantalla.** Piensen como objetivo dos horas o menos de televisión, computadora o video juegos por día.

Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física al día y los adultos, al menos 30 minutos. No es necesario que sea todo de una vez; podrían dividirlo en distintos momentos del día y hacer unos minutos cada vez.





Los superpoderes de los superalimentos

¿Cómo tener más energía, combatir las enfermedades y estimular su sistema inmunitario? Un grupo de alimentos llamados superalimentos podrían ser un buen camino para lograrlo. Cuando se consumen como parte de una dieta saludable, los superalimentos pueden ser beneficiosos para el corazón y la salud en general.

Intente unir los alimentos que aparecen debajo con sus beneficios para la salud.

- **Frijoles** (legumbres)
- **Tés** (negro o verde)
- **Chocolates negros**
- **Arándanos**
- **Pescados** como el salmón salvaje, el arenque, las sardinas y la caballa

Superalimentos	beneficio
1	Este podría ser el superalimento más delicioso y puede ayudar a disminuir la presión arterial. Cuanto más oscuro sea este superalimento, mejor. Pero asegúrese de comer porciones chicas para evitar subir de peso.
2	Tienen un alto contenido de potasio y vitamina C y además son antiinflamatorios. ¿Cómo prevenir el cáncer y las enfermedades cardiovasculares? Los expertos indican que comer media taza de esto todos los días puede ayudar.
3	Tienen un alto contenido de fibra y le ayudan a bajar de peso. Otro beneficio es que ayudan a mantener niveles saludables de colesterol y glucemia.
4	Tienen un alto contenido de Omega-3. Consumir este superalimento puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y ayuda a las personas que tienen artritis, e incluso pérdida de la memoria o enfermedad de Alzheimer.
5	Estos son antioxidantes poderosos y pueden disminuir el colesterol y ralentizar o detener el desarrollo de células cancerosas. Si reemplaza las bebidas azucaradas por este superalimento, el beneficio para su salud será incluso mayor.

Para obtener más información sobre alimentación saludable, visite <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>.

¿Qué es el programa Quality Improvement (QI)?

Este programa está diseñado para:

- Evaluar nuestro plan de salud para que podamos mejorarlo.
- Conocer su satisfacción con su doctor o proveedor de cuidado primario (PCP).
- Conocer su satisfacción con nosotros.
- Utilizar la información obtenida para crear un plan que permita mejorar nuestros servicios.
- Poner en práctica nuestro plan para mejorar los servicios de cuidado de la salud que usted recibe.



Puede llamar a Servicios al Miembro para conocer detalles sobre el programa QI y pedir un informe del progreso de nuestras tareas para lograr mejoras.

Para obtener esta información, llame al 1-855-690-7800 (TTY 711) o visítenos en línea en www.anthem.com/wisconsin.



¿Cuándo es momento de renovar?

Debe renovar la cobertura todos los años. ¿Cómo puedo renovarla? Alrededor de un mes antes de que finalice su cobertura, recibirá una carta con información sobre cómo renovar. Puede hacerlo en línea, en access.wisconsin.gov, o llamar a Servicios al Miembro de ForwardHealth, al 1-800-362-3002.

Cuidado de la vista para diabéticos

¿Quiere saber qué hacer para cuidar su vista?

La retinopatía diabética es una enfermedad de los ojos que puede ocasionar pérdida grave de la vista y ceguera. Puede tratarse si se la detecta a tiempo. Hacerse controles todos los años es un paso importante para proteger la vista.

Toda persona diabética tiene riesgo de padecer retinopatía diabética. Durante las etapas iniciales, esta no presenta síntomas ni dolor. La única manera de saber si tiene la enfermedad es hacerse un examen de pupila dilatada. Se trata de una evaluación rápida e indolora.

¿Hay otras formas de protegerse contra la retinopatía diabética? Marque con un tilde las cosas que hace o que está dispuesto a hacer.

- Hacerme chequeos regulares con el doctor.
- Esforzarme por controlar mis niveles de glucemia y presión arterial.
- Mantenerme activo.
- Comer sano.
- Evitar el cigarrillo.

Si es diabético y todavía no se hizo el examen de pupila dilatada este año, llame a su doctor para programar una cita hoy mismo.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o concertar una cita, llame a Servicios al Miembro al 1-855-690-7800 (TTY 711).

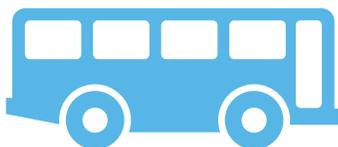


¡Puede ganar \$20 en Healthy Rewards solo por hacerse el examen anual de pupila dilatada! Obtenga más información en mss.anthem.com/healthyrewards o llame al 1-877-868-2004 (TTY 711).

¿Qué hacer si necesita transporte para asistir a las citas?

Una parte de mantenerse saludable implica obtener cuidados cuando los necesita. Como miembro de Anthem Blue Cross and Blue Shield, puede obtener traslados al consultorio de su doctor, a la farmacia y a otros proveedores de servicios cubiertos. O bien, si tiene un automóvil y puede conducir, podría reunir los requisitos para recibir dinero por el combustible que utilice para ir a sus citas o las de sus hijos.

Para más información sobre el reembolso por millas o para programar el transporte, llame a Medical Transportation Management (MTM) al **1-866-907-1493** o visite su sitio web en www.mtm-inc.net/wisconsin. Recuerde que es necesario que programe su viaje al menos dos días hábiles antes de la cita.



Si necesita comunicarse con administración de utilización (UM) o necesita ayuda del personal, estamos para ayudarle.

Si desea obtener más información sobre UM o sobre un caso particular, llame a nuestra línea gratuita al 1-855-690-7800 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m, excepto los días feriados. Si llama en cualquier otro momento, puede dejar un mensaje privado. Nuestro personal responderá su llamada el siguiente día hábil, en los horarios antes mencionados. También puede solicitar que alguien lo llame en otro horario. Cualquier miembro del personal que se comunique con usted por un asunto de UM le dirá su nombre, su cargo y el nombre de la compañía.



Si desea hablar con alguien en un idioma que no sea inglés, puede solicitar un intérprete de su idioma. Si tiene impedimentos auditivos o del habla, llame a la línea TTY, al 711.