

## Repaso de sus habilidades de limpieza dental

Usted sabe que es importante cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días. Pero ¿lo ha estado haciendo de forma correcta?

### Cómo cepillarse los dientes



- Recuerde 2x2 — cepillarse 2 veces por día durante dos minutos.
- ¡Hágalo con suavidad! ¡No se apure!
- No se olvide de ningún ángulo — cepille la parte superior, la parte exterior, la parte interna y la línea gingival.
- Espere 15-20 minutos después de comer para cepillarse.
- Deseche el cepillo de dientes apenas las cerdas comiencen a doblarse o desgastarse.
- Elija un cepillo de dientes suave o extrasuave.

### Cómo usar hilo dental



- Límpiase entre los dientes 1 vez por día.
- Enrolle el hilo dental alrededor de los dedos mayores. Luego, sujete cada lado con el pulgar y con el índice.
- Para pasar el hilo entre los dientes, deslícelo suavemente de atrás a adelante.
- Rodee suavemente la parte inferior de cada diente con el hilo dental.
- Use una sección limpia de hilo dental entremedio de cada diente.
- Use el mismo movimiento suave de atrás a adelante para retirar el hilo dental entre los dientes.



¿Cuándo fue la última vez que usted o su hijo visitó al dentista? Si ya pasaron más de seis meses, llámelo hoy mismo para coordinar una visita.



## ¿Aún no tiene un dentista?

**Para miembros en** los condados de Kenosha, Milwaukee, Ozaukee, Racine, Washington y Waukesha, llame a Dentaquest al 1-888-271-5210 (TTY 1-800-466-7566) o bien, visite [www.dentaquest.com](http://www.dentaquest.com).

**Para los miembros fuera** de los condados de Kenosha, Milwaukee, Ozaukee, Racine, Washington y Waukesha:

1. Vaya a [www.forwardhealth.wi.gov](http://www.forwardhealth.wi.gov).
2. Seleccione **Members (Miembros)** en el centro de la página.
3. Deslícese hacia abajo y elija la pestaña **Resources (Recursos)**.
4. Elija **Find a Provider (Encontrar un proveedor)**.
5. En Programa, seleccione **BadgerCare Plus/Medicaid**.

O llame a Servicios al Miembro de ForwardHealth al 1-800-362-3002.



# Vacunas —

comprométase con un estilo de vida saludable

La mayoría de los estadounidenses nunca han visto y nunca verán los efectos devastadores de los brotes de enfermedades mortales. Eso se debe a que muchos de ellos previnieron enfermedades con las vacunas. Para cuidar de usted y de su familia, es importante que le coloquen todas las vacunas necesarias de forma oportuna.



## Vacunas para su bebé

Los bebés recién nacidos y los niños de 2 años o menos son los que más necesitan vacunas. Es muy importante que lleve a su bebé al doctor a las siguientes edades:



- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 1 año
- 1 año y 3 meses
- 1 año y 6 meses
- 2 años

## Vacunas para niños, adolescentes y adultos



Asegúrese de que todos los miembros de la familia acudan al doctor una vez al año para realizarse un chequeo — incluso si no están enfermos.

El doctor puede recomendar que vuelva para colocarle otras vacunas, como:

- Vacuna contra la influenza.
- Vacunas contra el virus del papiloma humano (HPV) para niños, adolescentes y adultos jóvenes.
- Y mucho más.



Si es hora de que usted o su hijo/a programen una visita, llame al doctor hoy mismo y concierten un chequeo.

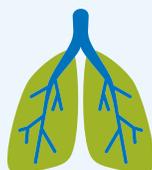
# ¿Su hijo adolescente vapea?

Es posible que haya escuchado que vapear no es tan malo como fumar tabaco, pero eso no quiere decir que sea seguro.

## Lo que sabemos con certeza

es que también se inhalan químicos nocivos de aerosoles cuando se vapea. Esto incluye ciertas cosas, como:

- Nicotina.
- Formaldehído.
- Diacetilo (conocido por causar enfermedad pulmonar).
- Metales tóxicos, como níquel, zinc, plomo y cromo.
- Y otros químicos, dependiendo del cartucho.



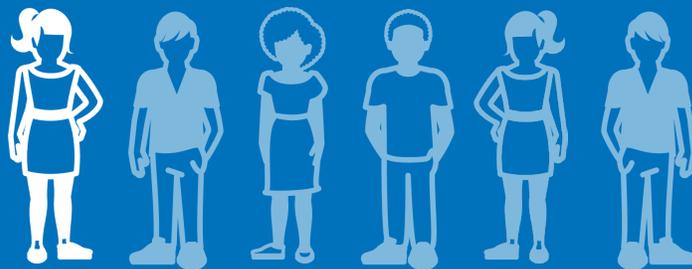
## ¿Por qué la nicotina es tan mala?

Puede ocasionar problemas con el desarrollo del cerebro, la memoria, el aprendizaje de cosas nuevas, la concentración y más.



Es altamente adictiva. Dejarla casi nunca es fácil. Los adolescentes son más propensos a desarrollar adicciones que los adultos e incluso tienen mayor dificultad para superarlas.

De acuerdo con Servicios Humanos y Sanitarios (HHS),



# 1 de cada 6

estudiantes de escuela secundaria usaba vaporizadores bolígrafos en 2015.

# Hable con su hijo adolescente acerca del vapeo y ayúdelo a **eliminar el hábito** de forma temprana.



## Estos son algunos consejos:



**Conozca los hechos.** Antes de hablar, aprenda sobre los distintos tipos de cigarrillos electrónicos y los riesgos de salud.

**Encuentre el momento adecuado.** Utilice momentos que se pueden aprovechar para enseñar, como al ver a alguien vapeando en la televisión o al pasar por una tienda de cigarrillos electrónicos, para preguntarle a su hijo adolescente qué piensa sobre vapear.



**Utilice preguntas abiertas.** Comience por formular preguntas abiertas como “¿Qué piensas sobre vapear?”. Recuerde, su objetivo es lograr una conversación, no dar una clase.

**Establezca reglas familiares claras respecto al consumo de tabaco.** Hágale saber a su hijo adolescente que usted quiere que se mantenga lejos cualquier producto de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos.

**No!**

**Intente hacer un juego de roles.** Si tiene un hijo adolescente más joven, podría ser de utilidad enseñarle cómo rechazar la presión de los pares a través de un juego de roles.

**Pida ayuda.** Pídale al pediatra o el maestro de su hijo, o a un amigo adulto en quien confíe, que le ayude a advertirle a su hijo adolescente sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos.

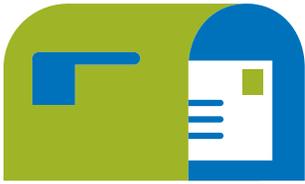


**Dé un buen ejemplo al no consumir tabaco.** Si usted consume tabaco, nunca es tarde para dejarlo. Para obtener ayuda gratuita, llame a la línea para dejar de fumar Wisconsin Tobacco Quitline al 1-855-DÉJELO-YA. También puede encontrar consejos y herramientas para vivir una vida sin tabaco en la página de Health & Wellness (salud y bienestar): [www.anthem.com/wisconsin](http://www.anthem.com/wisconsin).



**Haga que la conversación continúe.** Los videos y las herramientas en línea son una gran forma de recordarle a su hijo adolescente los riesgos de salud que implica vapear. Puede compartir fácilmente videos y páginas web desde [e-cigarettes.surgeongeneral.gov](http://e-cigarettes.surgeongeneral.gov), a través de mensajes de texto o de las redes sociales.

# ¡No pierda su plan de salud!



## Revise su correo y renueve a tiempo.

Usted recibirá una carta por correo cuando sea hora de renovar sus beneficios de BadgerCare Plus o del ingreso de seguridad complementario (SSI) de Medicaid.

### BadgerCare Plus

Recibirá una carta aproximadamente un mes antes de la fecha en la que necesita renovar. Si no realiza la renovación antes de la fecha indicada en la carta, perderá su cobertura de cuidado de la salud.

#### Opciones de renovación:

- **En línea:** Inicie sesión en su cuenta de MyACCESS en [access.wisconsin.gov](http://access.wisconsin.gov).
- **Por teléfono:** Llame a Servicios al Miembro de ForwardHealth al 1-800-362-3002 (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., hora local.
- **Personalmente:** Llame o visite su agencia de mantenimiento de los ingresos (IM) local del condado o tribal.

Para buscar una agencia de IM, puede hacer lo siguiente:

- **Visite** [www.dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/imagency/index.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/imagency/index.htm).
- **Llame al** 1-800-362-3002.

Descargue la aplicación MyACCESS Wisconsin de App Store o Google Play para revisar el estado de su solicitud de renovación y cargar documentos importantes.



### SSI de Medicaid

Si recibe pagos del ingreso de seguridad suplementario (SSI), usted recibe Medicaid automáticamente y no necesita realizar la renovación todos los años.

Se evaluará su afección médica con cierta regularidad a fin de garantizar que aún califica para los beneficios del SSI. Recibirá una carta por correo donde le indicarán que visite la oficina del Seguro Social para la revisión.

#### ¿Tiene alguna pregunta?

Llame al 1-800-772-1213 (TTY 1-800-325-0778) los días hábiles de 7 a.m. a 7 p.m.



## ¿Necesita transporte?

¡Los inconvenientes para llegar al consultorio del doctor no deberían interponerse entre usted y su salud! Por eso, ofrecemos traslado gratuito de ida y vuelta a las citas de cuidado de la salud que no sean de emergencia.

Si no tiene automóvil ni ninguna otra forma de trasladarse, comuníquese con Medical Transportation Management (MTM) con dos días de anticipación como mínimo de las siguientes formas:



Por teléfono:  
1-866-907-1493 (TTY 711)



En línea:  
[www.mtm-inc.net/wisconsin](http://www.mtm-inc.net/wisconsin)



En caso de emergencia, siempre debe llamar al 911.

## La comunicación con usted es importante

Ofrecemos los siguientes servicios a las personas con discapacidades o que no hablen inglés, sin costo para usted:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas
- Materiales por escrito en formato electrónico, letra grande, audio y otros
- Ayuda de intérpretes calificados en su idioma
- Materiales por escrito en su idioma

Para obtener estos servicios, llame a Servicios al Miembro al número que aparece en su tarjeta de identificación. O bien, puede llamar a nuestro coordinador de derechos civiles al **1-262-523-2424**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo. Llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

CEEb TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyagoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (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 1-855-690-7800 (TTY 文字电话: 711)。

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။