

La influenza y las vacunas contra la influenza

Llegó la temporada de influenza y este año será como ninguna otra. Debido al COVID-19, los expertos de salud dicen que protegerse contra la influenza ahora mismo es aún más importante.¹

Una vacuna contra la influenza es la mejor manera de protegerse y proteger a las personas cercanas de contraer la influenza. Toma aproximadamente dos semanas después de recibir la vacuna para que funcione mejor. No es demasiado tarde para recibir su vacuna contra la influenza. Mientras más antes, mejor.

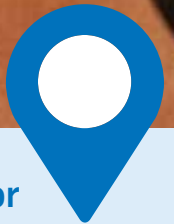
Como miembro de Anthem, las vacunas contra la influenza no tienen costo para usted. Hay muchos lugares en donde puede recibir una vacuna contra la influenza, incluyendo:

- El consultorio de su proveedor de cuidado primario (PCP)
- Clínicas
- Departamentos de salud
- Centros de salud escolares
- Farmacias



Protéjase y proteja a sus seres queridos contra la influenza esta temporada. Puede visitar [anthem.com/wisconsin](https://www.anthem.com/wisconsin) o usar la aplicación móvil de Anthem Medicaid para encontrar un proveedor o una farmacia en la red de su plan de salud que le quede cerca.

¹ Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention, Influenza estacional (accedido en octubre de 2020): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Los CDC ofrecen un buscador de vacunas contra la influenza para ayudarle a encontrar un lugar que le quede cerca donde pueda recibir su vacuna contra la influenza. También puede usar nuestra herramienta Find a Pharmacy (Encontrar una farmacia) para encontrar una farmacia del plan cerca de usted donde pueda recibir una vacuna contra la influenza.

**Servicios al Miembro, lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora local y
24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7): 855-690-7800 (TTY 711)**

Cómo renovar sus beneficios de BadgerCare Plus cada año

Ayudarle a conservar sus beneficios de salud es nuestra prioridad. Esto es todo lo que usted necesita saber para que sus beneficios no se venzan.



Cómo renovar BadgerCare Plus

Aproximadamente un mes antes de su fecha límite anual, ForwardHealth le enviará una carta que le pide renovar.

Estas son sus opciones de renovación:



En línea:

Puede visitar access.wisconsin.gov para iniciar sesión en su cuenta de ACCESS e inscribirse otra vez.



Por teléfono:

Puede comunicarse con Servicios al Miembro de ForwardHealth al 800-362-3002 (TTY 711), de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m. hora local.



En persona:

Puede visitar su agencia local del condado o tribal de income maintenance (IM) para renovar en persona.

Para encontrar una agencia local de IM, usted puede hacer lo siguiente:

- Visitar dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/imagency/index.htm.
- Llamar al 800-362-3002.

Para facilitar la renovación, puede descargar la aplicación MyACCESS desde el App Store® o Google Play™. La aplicación le permite enviar documentos de prueba y verificar el estado de su solicitud de renovación.

Renovaciones de Medicaid SSI

Si recibe pagos de Ingreso de seguridad suplementario (SSI), automáticamente recibe Medicaid y no tendrá que renovar cada año.

De vez en cuando, el Seguro Social revisará su condición médica para asegurarse de que usted aún califica para beneficios de SSI. Cuando esto suceda, recibirá una carta por correo que le pide que visite su oficina del Seguro Social para la revisión.

Si tiene alguna pregunta,

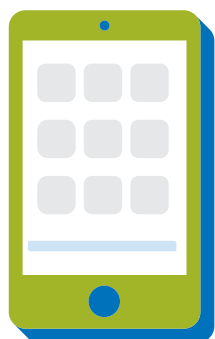
llame al 800-772-1213 (TTY 800-325-0778) de 7 a.m. a 7 p.m. los días de semana.

Cómo mantener su información actualizada durante el COVID-19 Podría haber retrasos en las renovaciones este año debido al COVID-19. Es más importante que nunca mantener actualizada su información de contacto. De esa forma, usted recibirá una actualización tan pronto se reanuden las renovaciones.

Si su información cambia, puede actualizar al estado usando la misma información que en las instrucciones de renovación de arriba. Ellos necesitan saber:

- Si se muda o su dirección cambia.
- Si su número telefónico cambia.

De esa forma, usted nunca se perderá de recibir noticias importantes, actualizaciones o fechas límites de renovación.



Controle su salud desde su dispositivo móvil

Estas **aplicaciones móviles gratuitas** le permiten tomar el control de su cuidado de la salud y sus beneficios.



La aplicación **MyACCESS** le permite:

- Recibir recordatorios de renovación.
- Conectarse a sus beneficios de BadgerCare Plus.
- Consultar el estado de su solicitud.
- Enviar documentos.



La aplicación **Anthem Medicaid** le permite:

- Acceder a su tarjeta de identificación de miembro a cualquier hora.
- Encontrar un doctor o una farmacia que le quede cerca.
- Llamar a un enfermero para obtener respuestas a sus preguntas sobre salud, 24/7.



La aplicación **ebtEDGE**

- Si tiene beneficios de SNAP, puede usar esta aplicación para consultar el saldo de su tarjeta de FoodShare (EBT) QUEST y encontrar tiendas y mercados agrícolas elegibles que le queden cerca.

Todas están disponibles en el **App Store**[®] o **Google Play**[™].



Cómo mantenerse activo bajo techo

El ejercicio es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Estar activo puede estimular su estado de ánimo, reducir su riesgo de condiciones como la diabetes y ayudarle a dormir mejor.¹



Incluso si no puede salir a la calle o ir al gimnasio, hay algunas maneras excelentes para mantenerse activo en su propio hogar. Puede probar estas actividades:

- Estirarse, hacer sentadillas o levantar pesas mientras ve la televisión
- Seguir una clase de yoga o ejercicios en YouTube o en otras aplicaciones
- Limpiar y organizar su espacio
- Biblioteca de recursos de FitnessCoach[®] le permite acceder a más de 1,000 artículos y herramientas de salud. Además de videos educativos gratuitos que incluyen fundamentos de entrenamiento de ejercicios, ejercicios para control del estrés y cómo hacer ejercicios con condiciones crónicas

Cómo estar activo y mantenerse seguro

- Si siente algún dolor, malestar o mareo, recomendamos que pare y contacte a un proveedor de cuidado de la salud.
- Asegúrese de usar zapatos y ropa que le ajusten bien y sean cómodos.
- Es buena idea consultar a un proveedor de cuidado de la salud antes de iniciar cualquier tipo de actividad o programa de ejercicios.
- En caso de una emergencia médica, llame al 911.

1 Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention, Acerca de la actividad física (accedido en noviembre de 2020): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Idea para meriendas festivas: muñeco de nieve de banana



¿Está animando a sus hijos a comer más frutas? Puede hacer que esta temporada de fiestas sea un poco más divertida para la familia al ponerlos a construir una merienda festiva de muñeco de nieve.

muñeco de nieve de banana

Necesitará:

- Bananas
- Pasitas
- Fresas o uvas
- Zanahorias
- Pinchos

Cómo construir un muñeco de nieve:

1. Corte las bananas en rodajas gruesas (lo suficientemente gruesas para que los chicos las atraviesen con los pinchos)
2. Corte las zanahorias en mini narices
3. Si está usando fresas para los gorros, corte el tallo en forma de V. Si está usando uvas, puede saltarse este paso.
4. Usted y los chicos pueden entonces unir con un pincho tres rodajas de bananas, seguido por el gorro (fresa o uva) en la parte superior.
5. Decore la cara con pasitas para los ojos y un pedazo de zanahoria para la nariz.
6. Agregue botones de pasitas en fila recta en las otras rodajas inferiores de banana.
7. Tome un fotografía y disfrute.



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 855-690-7800 (TTY 711). O bien, puede llamar a nuestro coordinador de derechos civiles 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 lwj 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 ရရှိနိုင်ပါသည်။ 855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

Mi Salud es publicada por Anthem Blue Cross and Blue Shield para brindar información, no para dar consejos médicos personales. Para obtener consejos médicos personales, consulte siempre con su doctor. ©2020.

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.