

Cómo afrontar el estrés



No es fácil tener el control de su salud mental durante tiempos de crisis. Pero, cuidar de usted mismo y de las personas más cercanas a usted puede ayudar a que le haga frente.

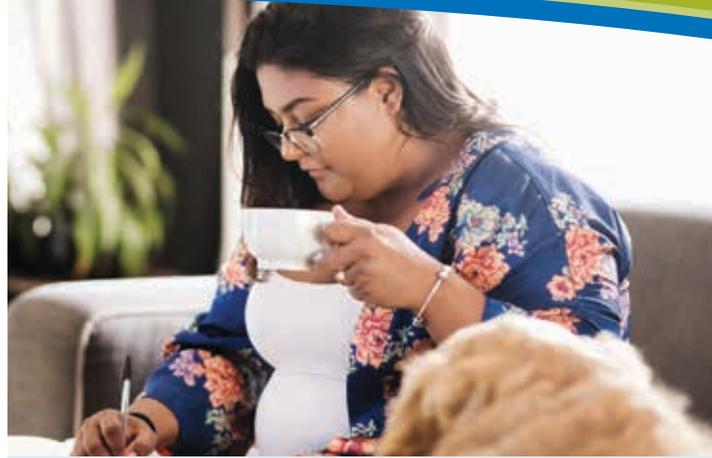
Saber que está estresado es la mitad de la batalla. El estrés puede venir acompañado de:

- Cambios en el estado de ánimo.
- Ponerse temperamental o superemotivo, lo que ocasiona problemas con familiares, amigos o sus compañeros de trabajo.
- Ansiedad, tal como miedo y preocupación.
- Desapego, incluyendo evitar problemas y tener dificultades para tomar decisiones.
- Problemas para dormir o dormir demasiado.
- Poca o nada de hambre, dolor estomacal o incluso náuseas.
- Presión arterial alta, lo que puede hacer que sienta que su corazón está latiendo rápido o que está respirando rápido.
- Encontrar formas poco saludables de sentirse bien, como comer en exceso, beber demasiado alcohol o usar drogas.

Usted puede conseguir ayuda

Si el estrés desestabiliza su vida, su mejor opción es conseguir ayuda de un profesional. Usted no necesita un referido para recibir cuidado de la salud mental o del comportamiento. Puede tener una consulta con:

- Su proveedor de cuidado primario (PCP).
- Un especialista de salud del comportamiento, como un psiquiatra o psicólogo.
- Un centro comunitario de salud mental.



Tres pasos para reducir el estrés:

1. Cuidar de su mente

- Hable sobre esto cuando tenga ganas de hablar. Hable sobre algo más cuando no lo haga.
- Conéctese con amigos, familiares o grupos de apoyo. Si no es posible en persona, pruebe llamadas, mensajes de texto o chats en línea/video.
- Evite tomar decisiones grandes o trascendentales si puede.

2. Cuidar de su cuerpo

- Coma saludablemente.
- Duerma suficiente tiempo.
- Haga ejercicios todos los días.
- Pruebe yoga, respiración profunda o meditación.
- Evite el alcohol, las drogas o tomar riesgos.

3. Cuidar de su día

- Haga un horario diario.
- Haga cosas positivas que disfrute, o aprenda o trate de hacer algo nuevo.
- Limite las cosas negativas: mantenga la mayor parte de su atención en noticias positivas, redes sociales, relaciones y más.

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): 1-855-690-7800 (TTY 711)

Consejos para estar activo en cualquier lugar, en cualquier momento

¿Piensa que necesita una afiliación a un gimnasio de lujo para estar en forma? Piénselo de nuevo. Hay muchas formas de ejercitarse de manera segura y efectiva bajo sus propias condiciones.

Con Anthem, usted puede recibir estas dos herramientas gratuitas:

Vale digital para WW®

Acceda al sitio web y la aplicación para teléfono inteligente de WW. Con estas herramientas usted puede:

- Dar seguimiento a su alimentación, actividad y peso en cualquier momento.
- Conectarse con un entrenador y la comunidad en línea de WW, 24/7. Llame al 1-855-690-7800 (TTY 711) para comenzar. (Para miembros de 18 en adelante).



Biblioteca de recursos de FitnessCoach®

Acceda a más de 1,000 artículos y herramientas de salud. Además de videos educativos gratuitos como:

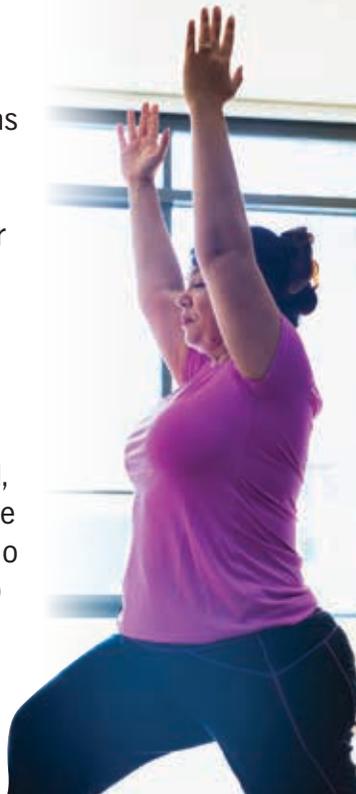
- Fundamentos de entrenamiento de ejercicios
- Ejercicios para el control del estrés
- Ejercitarse con condiciones crónicas
- ¡Y más!



Algunas otras aplicaciones 100% gratuitas para probar:

- FitOn: ¡Ofrece una gran variedad!
- J&J Official 7 Minute Workout: Rutinas de intervalo de alta intensidad (HIIT) para ejercicios breves y efectivos.
- Nike Run Club: Excelente para correr al aire libre e incluso entrenar para una maratón.
- Yoga for Beginners: Excelente para aprender posturas básicas de yoga, respiración y estiramiento.

Si usted tiene otras condiciones de salud, es mejor consultar con su doctor antes de comenzar una rutina de ejercicios nueva o intensa. Si su plan de acondicionamiento físico es demasiado ambicioso, el doctor puede ayudarle a hacer otro plan que usted pueda manejar y disfrutar.



Ayude a sus hijos a merendar saludablemente



¿Está buscando una mejor merienda para el verano que le guste a toda la familia?

Pruebe las uvas congeladas. Tienen gran cantidad de azúcares naturales y saben más como los caramelos que las frutas. ¡Son *ciertamente fáciles* de hacer!

Uvas congeladas

Necesitará:

- Una bolsa de uvas sin semillas: rojas o verdes
- Un colador grande (opcional)
- Un tazón grande

Cómo hacerlas:

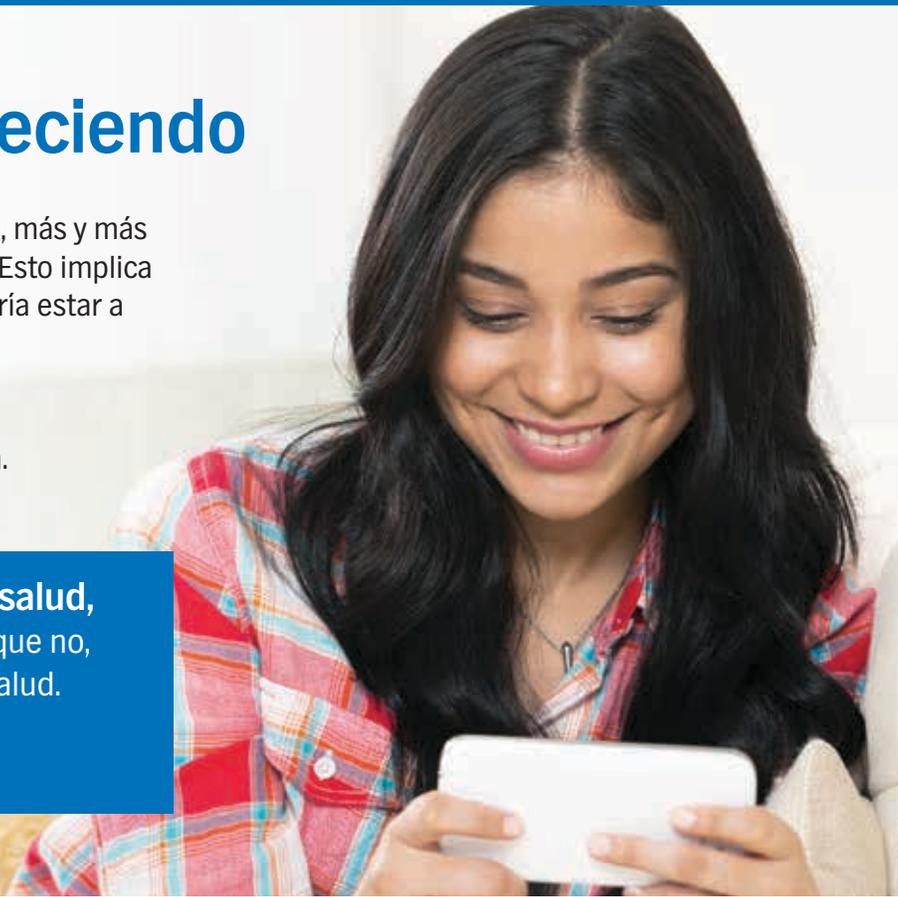
1. Deje las uvas en sus tallos. Enjuague bien. Usar un colador es más fácil para que pueda atrapar cualquier uva que se caiga de la parra.
2. Ponga las uvas en un tazón grande. Meta el tazón al congelador.
3. Congele por 2 a 8 horas. No las congele por más tiempo del necesario: no más que durante la noche.
4. Tire las uvas de los tallos y disfrute.

La telesalud está creciendo

Con tantos estadounidenses quedándose en casa, más y más doctores y hospitales están ofreciendo telesalud. Esto implica que, incluso si está varado en casa, su doctor podría estar a solo una llamada o un clic de distancia:

- Por teléfono.
- En su teléfono inteligente, usando videochat.
- Si tiene una cámara web, en su computadora.

Para averiguar si su doctor ofrece telesalud, llame a su consultorio y pregunte. Si le dicen que no, pida un referido a un doctor que ofrezca telesalud. También puede probar con un hospital local u otro consultorio.



Controle todos sus programas de salud directo desde su teléfono

¡Descargue estas **aplicaciones móviles gratuitas** para tomar el control de su salud y sus beneficios de salud!



MyACCESS app
(Aplicación de MyACCESS)

- Obtenga recordatorios de renovación.
- Conéctese a sus beneficios de BadgerCare Plus.
- Consulte el estado de su solicitud.
- Envíe documentos directamente desde su teléfono.



Anthem Medicaid app
(Aplicación de Anthem Medicaid)

- Acceda a su tarjeta de identificación de miembro en su teléfono inteligente a cualquier hora.
- Encuentre un doctor o una farmacia que le quede cerca.
- Llame a una enfermera para obtener respuestas a sus preguntas sobre salud, 24/7.



ebtEDGE app
(Aplicación de ebtEDGE)

- **¿Tiene beneficios de SNAP?** Use la aplicación ebtEDGE para consultar el saldo de su tarjeta de FoodShare (EBT) QUEST y encontrar tiendas y mercados agrícolas elegibles que le queden cerca.

Obténlas en el App Store® o Google Play™.





No se olvide de renovar a tiempo

Cuando sea hora de renovar sus beneficios de BadgerCare Plus o Medicaid SSI, recibirá una carta en el correo.

BadgerCare Plus

Recibirá una carta aproximadamente un mes antes de la fecha en que tiene que renovar. Si no renueva 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 ACCESS en 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.



En persona:

Llame o visite su agencia local o tribal de Income Maintenance (IM).

Para encontrar una agencia de IM, ya sea:

- Visite www.dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/imagency/index.htm.
- Llame al 1-800-362-3002.

Haga que la renovación sea más fácil: descargue la aplicación de MyACCESS desde el App Store o Google Play para enviar documentos de pruebas y verificar el estado de su solicitud de renovación.

Medicaid SSI

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

Su condición médica será revisada de vez en cuando para estar seguros de que aún califica para beneficios de SSI. Recibirá una carta por correo que le pide que visite su oficina del Social Security para la revisión.



¿Tiene preguntas?

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

Cuando su información o su estado cambien, necesitamos saberlo lo más pronto posible usando la misma información de contacto anterior.



Infórmenos siempre:

- Si se muda o su dirección cambia.
- Si su número telefónico cambia.
- Si se casa o se divorcia.
- Si tiene un bebé.



¿Necesita ayuda más allá del cuidado de la salud?

Puede encontrar asistencia en su zona local:

Guías de recursos comunitarios de Covering Wisconsin: www.coveringwi.org/ccr

- Alimentos nutricionales
- Cuidado infantil
- Apoyo de vivienda
- Asistencia de efectivo
- Y más

Llame al 211 o 1-877-947-2211

También puede visitar 211wisconsin.communityos.org.

- Alimentos
- Protección
- Ayuda con los servicios públicos
- Encontrar un empleo

www.auntbertha.com

Solo tiene que ingresar su código postal y buscar servicios gratuitos y con descuentos, como:

- Alimentos
- Vivienda
- Transporte
- Capacitación para empleo
- Ayuda legal
- Y más

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 1-855-690-7800 (TTY 711). 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။