

Cómo recibir cuidado de la salud desde **casa**

Durante esta época difícil, usted tiene opciones cuando se trata de recibir el cuidado que necesita. Los doctores pueden brindarle cierto cuidado en casa, por teléfono o mediante videochat (telesalud).

Anthem cubre citas de telesalud

Usted puede programar citas de telesalud para:

- Cuidado de rutina
- Problemas no urgentes de salud
- Preocupaciones leves de salud mental
- Manejo de enfermedades crónicas



Las citas en persona también son seguras

Es importante no retrasar el cuidado necesario. Si la telesalud no es una opción para usted, aún puede mantenerse seguro en una cita en persona. Muchos proveedores tienen protocolos de seguridad adicionales para proteger su salud durante este tiempo. Puede llamar a su doctor para conversar sobre la mejor manera de mantener su cuidado de la salud por buen camino.



Estamos a su disposición para ayudar

Si no puede comunicarse con su doctor y necesita hablar con alguien acerca de sus síntomas, llame a la 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7) al 855-690-7800 (TTY 711).

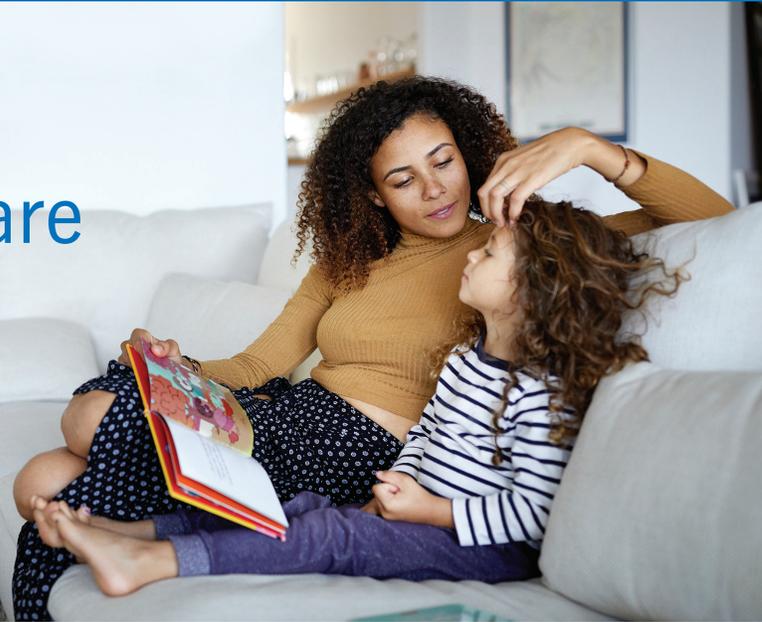
Si no tiene un teléfono inteligente, podría calificar para uno mediante el programa de asistencia federal Lifeline. Este también incluye minutos mensuales, mensajes de texto y data sin costo. Para obtener más información, visite fcc.gov/consumers/guides/lifeline-support-affordable-communications o llame a Servicios al Miembro si tiene preguntas.

**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)**

[anthem.com/wisconsin](https://www.anthem.com/wisconsin)

Cómo renovar sus beneficios de BadgerCare Plus todos los años

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.



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 mantenimiento de ingresos (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

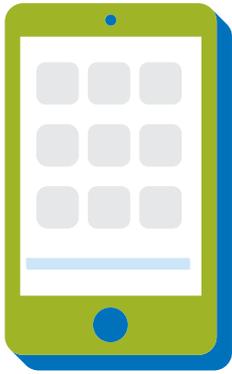
Si su información cambia, puede actualizar al estado usando la misma información que en las instrucciones de renovación de arriba.



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 una enfermera 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™.



Recursos locales ofrecen ayuda con el diario vivir

Puede encontrar asistencia en su zona:

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

Ellos pueden ayudarle a encontrar:

Llame al 211 o 877-947-2211 o visite
211wisconsin.communityos.org

Ellos pueden ayudar con:

auntbertha.com

Ingrese su código postal y busque servicios gratuitos y con descuentos, incluyendo:

- Alimentos nutricionales.
- Cuidado infantil.

- Alimentos.
- Refugio.

- Alimentos.
- Vivienda.
- Transporte.

- Apoyo de vivienda
- Asistencia de efectivo.

- Asistencia para pagar los servicios públicos.
- Encontrar un empleo.

- Capacitación para empleo.
- Ayuda legal.

La falta de vacunas o recibirlas tarde puede poner a su hijo en riesgo de sufrir 14 enfermedades graves. Llame a su doctor y pregúntele si está al día con todas las vacunas. Muchos consultorios de doctores toman temperaturas, requieren mascarillas y practican el distanciamiento físico para mantener a los pacientes seguros.



¿Se ha saltado su hijo alguna vacuna?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció que millones de niños en todo el mundo se han saltado vacunas importantes debido a las órdenes de quedarse en casa. A medida que se vuelven a abrir las comunidades y las escuelas, es muy importante asegurarse de que las vacunas de su hijo estén al día.

Vacunas recomendadas por los Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Vacunas	Calendario	Protege contra
Hepatitis B	Nacimiento a 18 meses	La hepatitis B es una grave infección del hígado que puede ser mortal.
Rotavirus	2 a 6 meses	El rotavirus causa diarrea y vómitos en bebés y niños pequeños. Esto puede deshidratarlos (fluidos corporales bajos). Sin vacunas o el tratamiento correcto en un hospital, puede ser mortal.
Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)	2 meses a 6 años	<ul style="list-style-type: none">La difteria es una infección que puede causar problemas respiratorios, insuficiencia cardíaca, parálisis o la muerte.El tétanos también se llama trismo. Puede causar rigidez muscular, dolor en el cuello y la mandíbula, dificultad para respirar o la muerte.La tos ferina también se llama tos convulsiva. Puede causar una tos peligrosa, dificultad para respirar, secreción y congestión nasal o estornudos.
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	2 a 15 meses	La haemophilus influenzae es una bacteria que puede causar infecciones, algunas leves y algunas mortales. Estas incluyen meningitis, neumonía e infecciones de la garganta o la sangre.
Conjugada neumocócica (PCV13)	2 a 15 meses	La enfermedad neumocócica es causada por bacterias y puede llevar a infecciones sanguíneas peligrosas, neumonía o meningitis.
Virus inactivado de la polio (IPV)	2 meses a 6 años	La poliomielitis, también llamada polio, es una infección del cerebro y la columna vertebral que puede paralizar a una persona.
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	12 meses a 6 años	<ul style="list-style-type: none">El sarampión es una infección causada por un virus. Los síntomas incluyen una fiebre, erupción, tos, estornudos, secreción nasal y ojos rojos e infectados.La rubéola es similar al sarampión. Algunas veces es llamada sarampión alemán.La paperas es una infección causada por un virus. Infecta las glándulas en la boca, la garganta y los oídos.
Varicela (viruela loca)	12 meses a 6 años	La varicela es muy contagiosa. Causa una erupción dolorosa junto con picazón, fiebre y sensación de cansancio.
Hepatitis A	12 a 23 meses	La hepatitis A es una infección del hígado causada por un virus.
Influenza (gripe)	<ul style="list-style-type: none">Los niños de 6 meses a 8 años de edad que reciben la vacuna por primera vez deben recibir dos dosis con 4 semanas de diferencia.Todos los demás niños necesitan al menos una vacuna por año.	La influenza es más peligrosa para niños menores de 5 años. Es más probable que necesiten tratamiento de un doctor. También son más propensos a tener complicaciones por la influenza, tal como neumonía, deshidratación e infecciones de los senos nasales y del oído. Si un niño tiene complicaciones por la influenza, es posible que deba recibir tratamiento en un hospital.

Receta fácil para chili



El chili es fácil de preparar, económico y tiene un buen sabor, incluso sin carne. Si su familia está tratando de comer sin carne los lunes o más días en general, esta es una receta simple para agregar a su rotación.

Receta fácil para chili

Ingredientes:

- Dos latas de 28 oz. de tomates picados
- De dos a tres latas de 19 oz. de frijoles (puede elegir sus frijoles favoritos: negros, rojos o pintos), enjuagados en un colador y drenados
- Una lata de 15 oz. de maíz
- 2 cdas. de chili en polvo
- 1 cda. de comino en polvo
- 2 cdas. de cebolla en polvo

Aderezos opcionales para agregar (con moderación):

- Una pizca de cilantro o cebollina fresca, enjuagada en un colador, drenada y apenas picada
- Una pizca de queso cheddar o Monterey Jack
- 1 cda. de crema agria
- Unas cuantas galletas de soda o goldfish en migajas

También necesitará:

- Una cazuela honda para cocinar sopa.
- Un cucharón para revolver y servir.

Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes a la cazuela.
2. Si está demasiado espeso, agregue de 1 a 2 tazas de agua. El líquido debe cubrir todo el contenido.
3. Revuelva todo bien.
4. Ponga a hervir el chili en fuego alto. Revuelva ocasionalmente para evitar que se queme lo del fondo.
5. Retire la cazuela del fuego. Deje enfriar por 10 minutos. Sirva con su aderezo favorito 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 lwm 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 ရရှိနိုင်သည်။
855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention: *Diseases You Almost Forgot About (Thanks to Vaccines)* (accedido el 8 de julio de 2020): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

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.