1.° trimestre, 2020

Mi salud

Anthem

Nuevo año, **nuevas ventajas** de su plan de salud

¿Busca nuevas maneras para bajar de peso y ponerse en forma?
Alcance sus metas de salud para el nuevo año y más allá con estos beneficios sin costo de Anthem:

WW® (antiguamente Weight Watchers)

Inscríbase hoy y recibirá:

- **Vale digital de WW:** acceso al sitio web y la aplicación para teléfono inteligente de WW. Con estas herramientas, usted puede darle seguimiento a su alimentación, actividad y peso en cualquier momento. Además, conéctese con un entrenador y la comunidad en línea de WW, 24/7.
- **Vale para el taller local de WW:** le permite asistir a 13 semanas de talleres de WW en persona. Obtenga apoyo especializado de parte de un entrenador de bienestar y otros miembros del grupo de WW.

Dé sus primeros pasos con WW hoy. Llame al 1-855-690-7800 (TTY 711).

FitnessCoach® — ¡videos gratuitos de ejercicios en línea!

- Ejercicios para el hogar para todos los niveles de acondicionamiento físico
- Conéctese con entrenadores
- Acceda a más de 1,000 recursos sobre vida saludable

Cree su cuenta hoy mismo. Visite www.fitnesscoachresources.com/BCBSWI.

No se olvide de nuestros otros beneficios de valor agregado.

Aún ofrecemos:

- Healthy Rewards: reciba dinero en una tarjeta de débito por completar ciertas visitas al doctor y exámenes de detección.
- Un teléfono celular gratuito: incluyendo datos, voz y texto.

Para obtener más información, llame a Servicios al Miembro.

¿Cuál es su estado de salud?

¡No olvide su chequeo anual de bienestar!

Las visitas anuales al doctor son importantes, incluso cuando no esté enfermo.

Estas visitas son para que su doctor pueda:

- Detectar problemas de salud de manera temprana, a menudo cuando el tratamiento es fácil.
- Controlar o incluso prevenir determinados problemas de salud.
- Darle consejos generales sobre bienestar, como dieta y pérdida de peso, dejar de fumar, sexo seguro y ¡mucho más!

Si no se ha hecho un chequeo en los últimos 12 meses, llame a su PCP y haga una cita.

Dependiendo de su edad e historial de salud, el doctor puede chequear cosas como:

- Estatura, peso e índice de masa corporal (IMC)
- Presión arterial
- Ritmo cardiaco y escuchar su respiración
- Examen de detección de la vista y examen de los ojos
- Un examen físico completo
- Salud reproductiva:
  - Exámenes de la próstata y testículos para hombres
  - Exámenes de las mamas y pélvico para mujeres
  - Chequear si hay infecciones de transmisión sexual (ITS) y enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Preguntas sobre salud mental y del comportamiento
- Análisis de sangre para chequear el colesterol, el azúcar en la sangre y más

Cambios a BadgerCare Plus para adultos sin hijos

¿Sabía que hay cambios a BadgerCare Plus que afectan a los adultos de 19 a 64 años que no tienen hijos menores de 19 años? Estas nuevas reglas comenzaron el 1 de febrero de 2020.

Algunos cambios incluyen:

- Un copago para la sala de emergencias por visitas a la sala de emergencias que no sean una emergencia.
- Primas mensuales (dependiendo de sus ingresos).
- Una encuesta opcional de salud para ayudar a reducir su prima mensual.
- Una pregunta sobre tratamiento para drogas.

Para obtener detalles adicionales, visite el Wisconsin Department of Health Services en https://mss.anthem.com/wi/benefits/medicaid-benefits/changes-to-badgercare-plus.html.

Consiga recompensas por tener hábitos saludables

Un hábito saludable es cualquier actividad o comportamiento que pueda ser de beneficio para su bienestar físico, mental o emocional. Sin importar su estado de salud, hay cosas que puede hacer todos los días para mejorar su salud y su calidad de vida.

Ejemplos de hábitos saludables incluyen:

- Usar un cinturón de seguridad.
- Comer frutas y vegetales.
- Ejercitarse.
- No fumar.
- Dormir lo suficiente.
- Tomar bastante agua.
- Asistir a sus chequeos y citas anuales.

Las nuevas reglas estatales comenzaron el 1 de febrero de 2020 para los adultos de 19 a 64 años que no tienen hijos dependientes, incluyendo las primas (dependiendo de los ingresos).

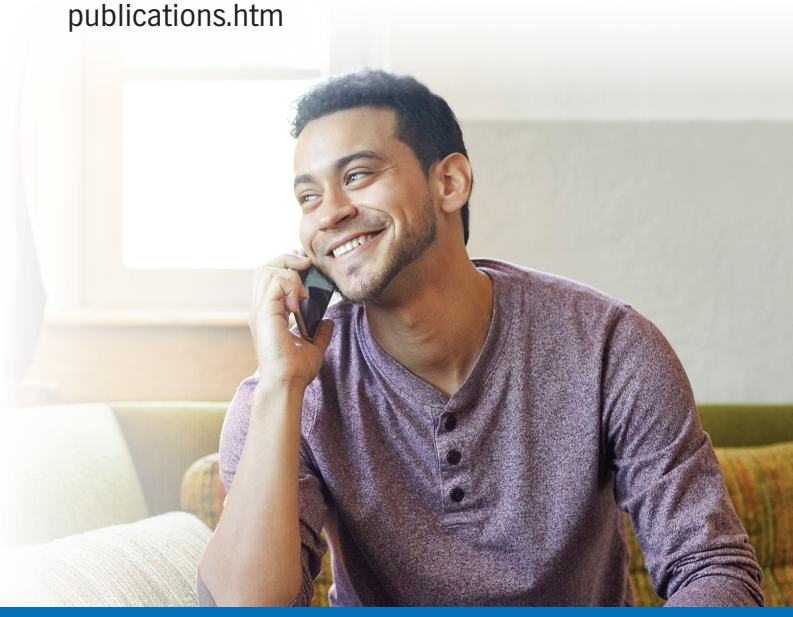
Usted puede reducir su prima informando sus hábitos saludables en la Encuesta opcional de salud de BadgerCare Plus.

Sus respuestas no afectarán sus beneficios de BadgerCare Plus de ninguna manera.

Cómo tomar la encuesta

Puede tomar la encuesta de cuatro maneras:

- En la aplicación móvil de MyACCESS
- En línea a través de su cuenta de MyACCESS en access.wi.gov
- Por teléfono al 1-800-291-2002
- Imprimiendo y enviando por correo el formulario a dhs.wisconsin.gov/badgercareplus/publications.htm



Descargue la aplicación de MyACCESS hoy en el App Store o Google Play. Recuerde activar las notificaciones push para obtener actualizaciones y recordatorios importantes.

¿Se siente deprimido en esta temporada?

No está solo.

El otoño y el invierno suponen días más cortos, menos luz del día y a menudo estar encerrado bajo techo. Todas estas cosas y más pueden provocar depresión estacional, llamada también trastorno afectivo estacional (TAE).

Estas son algunas cosas que puede hacer para luchar contra la depresión:

Consiga tratamiento

Su doctor puede probar:

- Medicamentos recetados.
- Sicoterapia (terapia conversacional) con un siquiatra, sicólogo y/o con un grupo de apoyo.
- Fototerapia: se ha demostrado que ayuda a modificar las sustancias químicas en el cerebro que afectan sus estados de ánimo y comportamientos.

Cosas puede hacer por su cuenta

- Ejercitarse habitualmente.
- Tomar vitamina D de venta libre (no más de 2,000 IU por día).
- Probar yoga y meditación.
- Probar un reloj despertador simulador del alba (que lo despierta con luz gradual como el amanecer).

La buena noticia es que la depresión estacional a menudo desaparece por su cuenta en la primavera y el verano. Si los síntomas no mejoran, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) o un especialista de salud del comportamiento.

Conozca las señales:

Sentirse triste, solitario o ansioso a lo largo del día, la mayoría de los días

Sentirse perezoso o lento

Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba

Problemas para dormir o sentirse más somnoliento

Cambios en el peso y/o cambios en su apetito

Problemas para concentrarse

Sentirse desesperado, despreciable o culpable con poca o ninguna razón

Pensamientos de muerte o suicidio

Inicie su día bien con cereal caliente

Receta saludable

A casi todo el mundo le gusta la avena. Pero, la avena instantánea que tiene sabores y viene preenvasada a menudo está cargada con demasiada azúcar. En su lugar, trate de comprar avena tradicional (llamada también avena en rollos) a granel. Luego adáptela a su gusto añadiendo algunos de sus sabores de desayuno saludable favoritos.

Avena en rollos tradicional

Cómo cocinar la avena en rollos tradicional:

- Busque un tazón grande para microondas (lo suficientemente profundo para que no haya derrames).
- Añada ½ taza de avena.
- Añada ¾ taza de agua.
- Añada una pizca de sal.
- Cocine en el microondas en alta potencia por dos minutos (vigilando que no se derrame).
- Usando guantes para hornear, saque el tazón del microondas y déjelo enfriar por dos minutos.
- Revuelva antes de comer.

Elija sus ingredientes saludables favoritos para añadir y revolver juntos:

- Canela
- Cuchara llena de linaza y/o semillas de chía
- Yogur regular o griego
- Banana en rebanadas
- Bayas rebanadas, como fresa, arándanos, etc.
- Pedazos de nuez o pacana
- Si necesita endulzar, pruebe una cucharadita de jarabe de maple, miel o azúcar morena

¡No pierda su plan de salud!

Verifique su correo y renueve 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 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.
- **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.

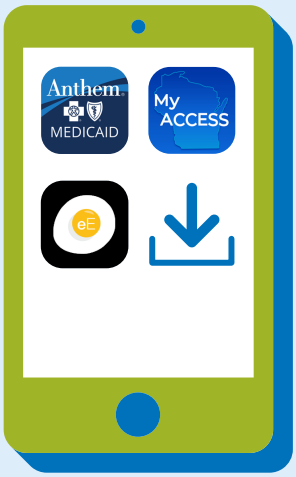
Su condición médica será revisada de vez en cuando para estar seguros de que aún califica para beneficios de SSI. Recibirá una carta por correo que le pide que visite su oficina del Social Security para la revisión.

¿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.

Haga más desde su teléfono

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



Aplicación de Anthem Medicaid

- Acceder a su tarjeta de identificación de miembro en su teléfono inteligente en 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.

Aplicación MyACCESS

- Conéctese a sus beneficios de BadgerCare Plus.
- Consulte el estado de su solicitud.
- Obtenga recordatorios de renovación.
- Envíe documentos directamente desde su teléfono.
- Pague primas (si le aplican primas).

Aplicación 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.

Obténgalas en App Store o Google Play.

Descárgalo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

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 laguu 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။.

My Health (Mi salud) es una publicación de Anthem Blue Cross and Blue Shield para brindar información. No pretende dar consejos médicos personales. Pida recomendaciones médicas a su doctor. ©2020.

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.