

Mi salud

Verano de 2016

Cómo conservar sanos sus dientes

La buena salud bucal es importante para la buena salud en general. Aquí hay algunas medidas que puede tomar para mantener sanos sus dientes.

¿Qué cosas ya está haciendo?

¿Cuáles puede empezar a hacer?

- ___ Cepillarse los dientes dos veces al día usando pasta dental con fluoruro.
- ___ Usar hilo dental por lo menos una vez al día para eliminar los trozos de comida y placa entre los dientes.
- ___ Cambiar su cepillo de dientes cada tres meses o después de recuperarse de un resfriado o la gripe.
- ___ Consumir alimentos sanos como verduras, frutas, granos integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa, en lugar de alimentos que provocan caries, como los dulces y los refrescos.
- ___ Ir al dentista.

**P: ¿Con qué frecuencia deben ir usted y su hijo al dentista?
R: Por lo menos una vez al año**

Como miembros de Anthem Blue Cross and Blue Shield, los adultos reciben un examen y una limpieza bucal todos los años. Los dientes de los niños pasan por varios cambios durante la infancia, por lo que los niños deben ir al dentista una vez cada seis meses.



¿Cómo puede encontrar un dentista?

Aquí le explicamos cómo puede comenzar con un dentista:

- Para los miembros que viven en los condados de Kenosha, Milwaukee, Ozaukee, Racine, Washington y Waukesha:
 - DentaQuest ahora administra sus beneficios dentales en nombre de Anthem.
 - Para encontrar un dentista de la red de DentaQuest, llame a DentaQuest al 1-888-271-5210 (TTY 1-800-466-7566) de 8 a.m. a 5 p.m. horario del Centro, de lunes a viernes. También puede visitar su sitio web en www.dentaquest.com.
- Para los miembros que viven fuera de esos condados:
 - Puede obtener servicios dentales a través de cualquier dentista que acepte su tarjeta de identificación de ForwardHealth.
 - Para encontrar un dentista inscrito en Medicaid:
 - Visite www.forwardhealth.wi.gov.
 - Seleccione el enlace o el icono **Members** (Miembros) en el centro de la página.
 - Desplácese hacia abajo y seleccione la ficha **Resources** (Recursos).
 - Seleccione el enlace **Find a Provider** (Buscar un proveedor).
 - Bajo **Program** (Programa), seleccione **BadgerCare Plus**.

Si necesita transporte a su cita con el dentista, puede llamar a Medical Transportation Management (MTM) al 1-866-907-1493. O visite su sitio web en www.mtm-inc.net/wisconsin-website para pedir el transporte en línea.

Folleto Mi salud de Wisconsin

En este folleto, encontrará información importante sobre el plan de seguro médico y consejos para vivir una vida saludable. Gracias por elegir a Anthem Blue Cross and Blue Shield como su plan de seguro médico. Estamos comprometidos a ser su aliado para una vida más saludable.

Una sabrosa manera de beber más agua

Elegir agua en lugar de bebidas azucaradas como los refrescos puede ayudar a mantener sanos los dientes y el cuerpo. Si no le gusta el sabor del agua, agregarle fruta puede servir para darle sabor. Siga esta sencilla receta que le ayudará a mantenerse sano e hidratado.

Receta saludable:

Agua de pepino con menta

Rinde 4 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- ½ taza de rodajas de pepinos
- 1-2 ramitas de menta fresca
- Hielo

Modo de preparar

1. Llene una jarra con hielo hasta la mitad.
2. Añada las rodajas de pepino y la menta.
3. Llene con agua. Enfríe por lo menos 20 minutos antes de servir.
4. Conserve en el refrigerador y beba en un plazo de 24 horas.



Acontecimientos locales

¡Nosotros apoyamos a las comunidades de Wisconsin!

Vea si tenemos un evento próximo cerca de usted:

Ferías de regreso a clases

- Green Bay: 10 de agosto de 2016
- Oshkosh: 11 de agosto de 2016
- Milwaukee: 19 y 26 de agosto de 2016
- Janesville: 26 de agosto de 2016

Llame al equipo de Promoción de la Salud al 262-523-3680 si tiene preguntas acerca de estos eventos. También puede llamar al equipo de Promoción de la Salud para sugerir eventos relacionados con la salud que Anthem podría patrocinar o en los que podría participar. ¡Esperamos verle pronto!

Mantenga su cobertura.

¿Por qué debería renovar mis beneficios a tiempo?

Renovar sus beneficios a tiempo le ayuda a proteger su salud – y su billetera. Donde quiera que esté en trayecto de salud, es importante conservar su cobertura de seguro médico.

Al estar cubierto, usted podrá:

- Tener acceso a atención médica preventiva gratuita, como chequeos, pruebas de detección y vacunas
- Estar protegido contra los gastos médicos inesperados por enfermedad o lesión
- Obtener acceso a otros útiles servicios que se ofrecen en los planes de seguro médico, como programas para el control de enfermedades

Consejos importantes para mantenerse cubierto

La manera más fácil de saber cuándo es su fecha de renovación es que siempre tengamos su dirección y número de teléfono correctos. Así podrá recibir recordatorios importantes cuando se avecine la fecha de renovación.

Para actualizar su información de contacto:

- Para los miembros de BadgerCare Plus:
 - Cree o entre a su cuenta MyAccess en **www.ACCESS.wi.gov**.
 - Llame o visite la agencia de Mantenimiento de Ingresos (IM) de su condado o tribu. En la siguiente sección se explican los pasos para buscar su agencia de IM.
- Para los miembros de Medicaid SSI:
 - Llame o visite la oficina local del Seguro Social. Puede encontrar la oficina local llamando al 1-800-772-1213 (TTY 1-800-325-0778). O visitando **www.ssa.gov**.

¿Cómo renuevo?

Si tiene **BadgerCare Plus**, puede renovar por cualquiera de los siguientes medios:



- Cree o entre a su cuenta MyAccess. Busque la alerta que dice **Benefit Renewals Due For** (Toca renovación de beneficios para). Seleccione el nombre del programa para comenzar su renovación.
- Llame o visite la agencia de Mantenimiento de Ingresos (IM) de su condado o tribu. Llame al 1-800-362-3002 o visite **<http://dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/imagency>** para encontrar la agencia de IM más cercana.

Si tiene SSI, no tendrá que renovar, pero la oficina del Seguro Social reevaluará su afección médica de vez en cuando. Lo hacen para decidir si usted sigue calificando para conservar sus beneficios. Usted recibirá una carta informándole que debe acudir a la oficina del Seguro Social para la reevaluación. Siga los pasos indicados en la carta y responda a su evaluador cuando le pidan información.





N17 W24340 Riverwood Drive
Waukesha, WI 53188

En el Este de Wisconsin, Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation (para sus pólizas de seguro ofrecidas a través del programa BadgerCare Plus y Medicaid SSI), un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

English For help to translate or understand this at no cost, please call **1-855-690-7800 (TTY 711)**.

Spanish Si necesita ayuda para traducir o entender esto sin costo, llame al **1-855-690-7800 (TTY 711)**.

Russian Если вам не все понятно в этом документе или нужен перевод, звоните по номеру **1-855-690-7800** совершенно бесплатно.

Hmong Xav tau kev pab txhais lus lossis xav kom nkag siab cov ntaub ntawv no yam tsis tau them nqi, thov hu **1-855-690-7800**.

La información de este boletín está destinada a educar. No pretende ser consejo médico. Por favor, consulte a su doctor si necesita consejos de salud. Es posible que su plan de seguro médico no cubra algunos tipos de atención. Consulte su manual para miembros para obtener información sobre los beneficios que tienen cobertura en su plan y los que no la tienen.

Con la excepción de www.anthem.com/wimedicaid, los sitios web mencionados en este boletín pertenecen a entidades independientes y no tienen ninguna afiliación con Anthem Blue Cross and Blue Shield.

Cualquier tipo de información para miembros se puede solicitar (sin costo) traducida, en el sistema Braille, en grabación de audio o en letra grande. Simplemente llame a Servicios al Miembro al **1 855-690-7800**. Podemos contestar cualquier pregunta sobre su plan. Si ha sufrido una pérdida de la audición o del habla, llame a la línea TTY al **711**.