

Quartz®

..... *para ti*



Noticias para los Miembros BadgerCare Plus



- Piensa Positivo y Se Positivo
- Jardines Comunitarios... ¡Cosechando Bienestar Juntos!
- Coronavirus: 5 formas de protegerte y a tu familia
- Te Presentamos Quartz Well — Recibe hasta \$100 por Elegir Opciones Saludables



Primavera 2020

PIENSA POSITIVO Y SE POSITIVO

LA POSITIVIDAD ES UNA MENTALIDAD QUE INCORPORA EL OPTIMISMO Y LA ACEPTACIÓN. Es diferente a la felicidad, que es un estado de ánimo que puede ir y venir. La positividad, por otro lado, puede perdurar. Es una elección que siempre puedes hacer.

Aprende positividad mirando hacia adentro

La positividad no se basa en el mundo exterior, sino en la forma en que nuestra mente ve el mundo a través de un lente optimista. Tenemos un control mucho mayor sobre nosotros mismos (nuestro mundo interior) que sobre las influencias externas. Cuando te enfrentes a problemas o a la negatividad, busca la solución dentro de ti, en lugar de afuera.

Factores que contribuyen a la positividad:

- ▶ **PERSPECTIVA.** Ver el estrés como un reto, no como un obstáculo.
- ▶ **ACEPTACIÓN.** Hacer la paz con lo que puedes controlar y lo que está fuera de tu control.
- ▶ **OPCIÓN.** Reconocer el esfuerzo consciente y la decisión de ser feliz.

¡El cambio es posible!

Aquí tienes cinco hábitos simples para mejorar tu positividad, felicidad y bienestar:

Realiza actos de bondad

Haz algo especial por un amigo o un extraño.



Medita

Ayuda a sentirte relajado, pensar más claramente y a la salud cerebral.



Expresa gratitud

Escribe tres cosas por las que te sientes agradecido cada día.



Lleva un diario

Documenta una experiencia positiva que tuviste durante el día.



Haz ejercicio

Aumenta los químicos cerebrales útiles y te hace sentir más feliz.



CUIDANDO DE TÍ

Mira estos programas para ayudarte a vivir una vida mejor

Tu plan de Quartz vela por toda tu salud. Esto significa, apoyarte cuando estás enfermo y ayudarte a mantenerte saludable. Cuando no estas interactuando con tu equipo de atención médica, aprovecha sin costo adicional los programas fáciles de usar que te permitirán controlar tu salud



Asesoría en Salud

Trabaja individualmente con un entrenador capacitado para identificar fortalezas, crear un plan y dar pasos hacia tus objetivos en salud y bienestar. Puedes obtener más información en QuartzBenefits.com/healthcoaching.



Alivio del Dolor en tu Espalda

MobileBack es un programa basado en una aplicación, diseñado para brindar alivio a los dolores de espalda, a la hora que lo necesites, sin costo adicional y sin equipo especial. Regístrate en QuartzBenefits.com/mobileback.



Tu Bienestar es Recompensado

Quartz Well es nuestro programa digital de bienestar, en el cual todos pueden participar independientemente de su condición física, u objetivos. ¡No solo eso, sino que incluso puedes ganar recompensas mientras te esfuerzas por alcanzar tus metas en salud! Obtén más información en QuartzBenefits.com/quartzwell.



¡Estaremos en los dispositivos móviles!



Quartz MyChart estará disponible en dispositivos móviles a finales de este año. Busca más detalles próximamente.

CORONAVIRUS: 5 FORMAS DE PROTEGERTE Y A TU FAMILIA

CUANDO SE TRATA DEL NUEVO CORONAVIRUS, también conocido como **COVID-19**, la prevención contribuye en gran medida a mantenerte saludable al igual que a tu familia.

Los síntomas de COVID-19 son similares a la gripe estacional. Ambas son enfermedades respiratorias infecciosas causadas por diferentes virus. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolores corporales y fatiga. Pueden incluir vómitos y diarrea.

Es importante conocer las siguientes formas de prevenir la propagación tanto de la gripe estacional como del nuevo coronavirus. Recuerda, la temporada de gripe dura hasta principios de la primavera.

¿Quién está en alto riesgo?

Todavía hay mucho que aprender sobre cómo el nuevo coronavirus afecta a las personas. Sin embargo, las personas mayores, personas con presión arterial alta, enfermedades cardíacas y diabetes parecen desarrollar enfermedades graves con mayor frecuencia. Ahora es el momento de practicar y compartir estas medidas preventivas con tus seres queridos.



- 1. Regularmente lava bien tus manos.** Lávate las manos con agua y jabón o usa un desinfectante para las manos a base de alcohol. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan hacer esto como mínimo 20 segundos. Esto ayudará a matar los virus que puedan estar en tus manos.
- 2. Cúbrete al estornudar o toser.** Cúbrete la boca y la nariz con el brazo o usa un pañuelo de papel. Luego, inmediatamente desecha el pañuelo usado y limpia tus manos.
- 3. Evita tocarte la cara.** Tus manos tocan muchas superficies y pueden infectarse con el virus. Cuando te tocas la cara, el virus puede transferirse a tus ojos, nariz o boca.
- 4. Evita el contacto cercano con cualquier persona con síntomas de resfriado o gripe.** Los CDC recomiendan mantener una distancia de al menos 6 pies, con las personas que están tosiendo o estornudando.
- 5. Conserva las superficies limpias y desinfectadas.** Todavía no es seguro cuánto tiempo el virus que causa COVID-19 sobrevive en las superficies. Los estudios sugieren que pueden ser unas pocas horas o hasta varios días. Si crees que una superficie puede estar infectada, límpiala con desinfectante y luego lávate las manos.

Protección extra en las áreas de contagio

- ▶ **Si no te sientes bien, quédate en la casa.** Si has visitado áreas en los últimos 14 días donde se está propagando el nuevo coronavirus o tuviste contacto con alguien a quien se le ha diagnosticado el coronavirus, quédate en casa si te sientes enfermo. Incluso si los síntomas son un dolor de cabeza leve y secreción nasal, quédate en la casa hasta que te recuperes.
- ▶ **Busque atención médica a tiempo.** Si presentas fiebre, tos y dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato.
- ▶ **Llama a tu centro médico con anticipación.** Cuando busques atención, llama primero a tu centro médico. Cuéntales sobre viajes recientes o contacto con viajeros. Esto los ayudará a dirigirte a la instalación adecuada.

Visita el sitio web de los CDC en [cdc.gov/spanish](https://www.cdc.gov/spanish) para obtener más información, consejos específicos, actualizaciones y mapas de áreas donde se han confirmado casos.



JARDINES COMUNITARIOS...

¡COSECHANDO BIENESTAR JUNTOS!



La creación de entornos positivos para aumentar nuestra salud mental y física puede comenzar reuniéndose en comunidad para cultivar un jardín o una huerta. Los jardines comunitarios son espacios hermosos y productivos administrados por voluntarios para el uso público. Hoy en día, hay muchos tipos de jardines comunitarios con diferentes propósitos. Algunos son recreativos, sin ánimo de lucro, para comercializar o terapia.

Estos son algunos beneficios para la salud al practicar la jardinería:

- ▶ Ayuda a la salud de nuestro corazón y articulaciones.
- ▶ Reduce el riesgo de hipertensión arterial
- ▶ Reduce el riesgo de depresión
- ▶ Reduce el estrés
- ▶ Aumenta nuestra autoestima
- ▶ Nos da una sensación de logro
- ▶ Embellece nuestra comunidad
- ▶ Mejora nuestros hábitos alimenticios y estilo de vida.
- ▶ Brinda oportunidades educativas.
- ▶ Crea comunidades más fuertes.

¿No tienes espacio o acceso a un jardín privado? ¿Prefieres compartir la experiencia con otros? Considera la jardinería comunitaria.

Busca recursos locales en tu ciudad para encontrar un jardín comunitario cerca de ti.

TE PRESENTAMOS QUARTZ WELL — RECIBE HASTA \$100 POR ELEGIR OPCIONES SALUDABLES



ESTAMOS ORGULLOSOS DE ANUNCIAR que nuestro programa de bienestar **Quartz Well** ya está disponible para ti. **Quartz Well** es un programa fácil de usar al que puedes acceder a través de tu cuenta **MyChart**.

Quartz Well fomenta opciones saludables al ofrecer puntos por cada actividad como clases en salud y bienestar, examen físico y/o servicios preventivos como vacunas anuales contra la gripe. Las características del programa incluyen:

- ▶ Puntos automáticos para una variedad de servicios preventivos, como vacunas recibidas de un proveedor en la red.
- ▶ Puntos para sincronizar dispositivos de seguimiento de actividad física o aplicaciones móviles
- ▶ Cómodo programa en línea que facilita la creación y el seguimiento de objetivos en salud

¡Tus puntos se convierten en dinero!

Los miembros pueden **ganar hasta \$100**. Los puntos pueden canjearse y usarse para compras en **Amazon**. ¿Quieres participar, pero no tienes un computador? Llama a Servicio al Cliente al **(800) 394-5566**.

¿Deseas más información sobre Quartz Well? Visita QuartzBenefits.com/quartzwell.

¡Empieza hoy!

Para usar Quartz Well, necesitas **una cuenta MyChart**. ¿No tienes una cuenta MyChart? Visita QuartzMyChart.com e insíbete hoy.

INCENTIVOS POR PREVENCIÓN Y BIENESTAR



Los miembros de Quartz BadgerCare Plus, que obtienen varios servicios en salud, son inscritos por cada visita en una rifa mensual para recibir una tarjeta **Visa de \$25**.

Niños y Adolescentes:

- ▶ **Visitas de bienestar** en las edades adecuadas
- ▶ Todas las citas de inmunización **hasta los dos años de edad**
- ▶ Todas las citas de inmunización **hasta los trece años de edad**
- ▶ **Examen de plomo en la sangre** de sus niños de uno a dos años de edad

Post-parto:

Reciba su chequeo post-parto entre **7 y 84 días** después del parto, y será inscrita en una rifa mensual para recibir una tarjeta **Visa de \$25**.

Accesibilidad en Quartz

Quartz provee ayuda y servicios **gratuitos** a personas con deficiencias para comunicarse **efectivamente** con nosotros, como:

- Intérpretes calificados en lenguaje de signos
- Comunicación escrita en otros formatos (letra grande y legible, audio, acceso a formatos electrónicos, otros formatos)
- Proveer servicios gratuitos de lenguaje para aquellas personas cuya lengua no es el inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros lenguajes.

Si usted necesita estos servicios, contacte a Quartz al (800) 362-3310.

Spanish – Usted tiene derecho a recibir esta información y ayuda en su idioma sin costo alguno. Llame al (800) 362-3310.

TTY / TDD: 711 / (800) 877-8973.

Hmong – Koj muaj cai tau cov ntshiab lus no thiab tau kev pab ua koj hom lus pub dawb rau koj. Hu rau (800) 362-3310.

TTY / TDD: 711 / (800) 877-8973.

Laotian – ທ່ານມີສິດໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງທ່ານ ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

ໃຫ້ໂທຫາເບ (800) 362-3310. TTY / TDD: 711 / (800) 877-8973.

Chinese – 您有權利免費獲得以您母語撰寫的本訊息和各種幫助。請致電 (800) 362-3310。聾啞人電話：711 / (800) 877-8973。

Somali – Haddii aad ku hadashid af Soomaali, adeegyada caawimada luuqada, ayaa waxaa laguugu siinayaa bilaash, waa lagu heli karaa. 1-800-362-3310 (TTY: 1-800-877-8973) bilbilaa.

Para preguntas acerca de los beneficios de tu seguro médico, por favor llama a la línea de Servicio al Cliente de Quartz al **(800) 362-3310**. Estaremos muy contentos de atenderte.



[▶ QuartzBenefits.com](https://www.QuartzBenefits.com)

El boletín de Quartz para ti está disponible dos veces al año para miembros de BadgerCare Plus. Quartz es contratado por el estado de Wisconsin para dar servicios de BadgerCare Plus HMO (Organización para el Mantenimiento de la Salud). La información en el boletín de Quartz para ti viene de una amplia gama de expertos médicos. Si tiene dudas o preguntas de ciertos temas que podrían afectar tu salud, por favor contacta a tu proveedor de cuidados médicos.
©2020 Quartz Health Solutions, Inc. Todos los derechos reservados.

CENSO 2020...TU PARTICIPACIÓN CUENTA

Tú cuentas. Tu familia cuenta. Este es el año en que la Oficina del Censo de EE. UU. enviará un empleado del censo o una carta por correo a cada hogar. Debes responder, aquí está el por qué.

Toda tu comunidad se beneficia cuando todos son contados. **El gobierno federal depende de los datos del censo, en parte, para otorgar fondos a los estados, localidades y hogares.**

La información lleva recursos a las personas y los lugares que más los necesitan. **Al ser contado, tú:**

- ▶ **Promueves la seguridad pública** al ayudar a determinar qué comunidades, escuelas, hospitales y carreteras necesitan fondos federales.
- ▶ Ayudas a que los niños necesitados reciban **almuerzos escolares gratuitos y reducidos.**
- ▶ Permites que los proveedores de atención médica y las compañías de seguros tomen **mejores decisiones sobre los servicios que brindan.**



Que Esperar Este Año

El censo de 2020 es el primer censo en el que tú puedes responder en línea o por teléfono. Lee tu paquete del censo para más detalles.
Nota: Los trabajadores del censo nunca te contactarán por correo electrónico. Además, nunca pedirán donaciones.

Recursos

“What You Need to Know About The 2020 Census,” (accessed January 12, 2020), available at [npr.org](https://www.npr.org)

The Census Counts, “Census Health Care Fact Sheet,” (accessed January 14, 2020), available at [censuscounts.org](https://www.censuscounts.org)