

Pulse

Noticias para los miembros de BadgerCare Plus



Verano 2022

Quartz[®]
Find your spark.

Activando el buen vivir en nuestras comunidades

En Quartz, estamos comprometidos con nuestra visión de darte las herramientas necesarias para vivir una vida mejor. Ayudamos a los miembros a tomar decisiones para actuar con propósito, luchar por una vida equilibrada y vivir de manera proactiva. Estas elecciones te permiten afrontar el futuro con esperanza y mayor bienestar. También, fomentamos el buen vivir en las comunidades a las que servimos.

¿Qué significa vivir una mejor vida para ti y para Quartz?

- Visualizamos comunidades en las que todos podemos prosperar.
- Todos tienen acceso a los mismos servicios para una vida equilibrada.
- Con nuestros vecinos, podemos disfrutar la mayor parte de nuestras vidas y hacer planes para el futuro.
- Tomamos decisiones para promover el bienestar, no solo en función del costo o la conveniencia.
- Adoptamos la "salud" como un estado personal, dándonos confianza en las posibilidades que se avecinan.
- Una vida mejor, significa estar preparado hoy para aliviar el mañana.

Como guardianes del bienestar, cumplimos nuestra promesa al servir a la comunidad con atención de calidad, ofreciendo acceso a excelentes proveedores y retribuyendo a nuestros vecindarios locales. Juntos, brillamos más.

Esperamos que te unas a nosotros para **encontrar la chispa en tu vida.**



¡Manténte en contacto con nosotros! Revisa tu información

Es probable que se produzcan cambios en la emergencia de salud pública de COVID-19, ¡y queremos mantenernos en contacto contigo sobre cualquier actualización importante! Asegúrate de que tu dirección, teléfono y correo electrónico actuales estén actualizados para que nunca te pierdas de actualizaciones importantes de cobertura. Inicia una sesión en access.wi.gov o llama a tu agencia local hoy.

Manténte informado con MyACCESS

¿Qué es MyACCESS?

Si tienes un teléfono inteligente, MyACCESS facilita el acceso y la administración de tus beneficios de BadgerCare Plus en la palma de tu mano. Aún mejor, es gratis.

Obtén la aplicación en tres sencillos pasos:

1. Abre la tienda de aplicaciones de Apple o Google Play.
2. Busca "MyACCESS Wisconsin".
3. Descarga la aplicación.

Una vez descargada, inicia una sesión para:

- Consulta tus beneficios y programas.
- Recibe recordatorios y notificaciones.
- Envía y revisa documentos.

Para más información, visita la aplicación móvil MyACCESS en dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/myaccess-support.htm.

Toma tu posición en contra de la diabetes

Por Cassie Vanderwall, PhD, RDN, CPT, CDCES
Gerente de Servicios Clínicos para la Diabetes de Quartz

Hoy, **88 millones de estadounidenses mayores de 18 años tienen prediabetes** — el 84% no saben que la tienen. En 2022, 33.000 miembros de Quartz tienen prediabetes.

Datos breves sobre la diabetes

- Saber si tienes prediabetes te ayuda a prevenir la diabetes tipo 2.
- La diabetes es la séptima causa de muerte en los Estados Unidos.
- Las personas con diabetes tienen gastos médicos de 2 a 3 veces más altos que las personas que no tienen diabetes.

¿Estás en riesgo de tener prediabetes?

Realiza hoy una prueba rápida de riesgo, gratis, en www.diabetes.org/widhsrisktest.

Tanto el **Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (NDPP)** como el **Programa de Prevención de la Diabetes de Medicare (MDPP)** prestan atención respaldada por los CDC y utilizan el plan de estudios Prevent T2, que ayuda a los miembros a monitorear su peso y actividad física semanalmente.

Este programa ha demostrado mejora la presión arterial, los promedios de azúcar en la sangre (A1C) y obtener un peso más saludable para los participantes.

¡Quartz se ha asociado con proveedores locales para garantizar que los miembros tengan acceso a este programa!*

¿Interesado en participar? Encuentra programas cerca de ti en dhs.wisconsin.gov/prediabetes/control.htm.

Hemos escuchado a Joe, uno de nuestros miembros, quien quien le dijo al NDPP, que este programa era lo que estaba buscando: "Al trabajar desde casa y mi peso, presión arterial y A1C aumentaron. No me gustaba cómo se sentía mi cuerpo".

Pero una vez que Joe comenzó a trabajar con su entrenador y otros miembros para cambiar su estilo de vida, se encontró listo para mejorar. "Me di cuenta de que no estaba solo. Sentí un sentido de comunidad y responsabilidad para probar cosas nuevas y dar mi mejor esfuerzo".

Joe se siente seguro de que los cambios que ha realizado están aquí para quedarse. "Me siento mucho más saludable, tanto física como mentalmente. Francamente, veo esto como un programa que salva vidas".

¿Estás interesado en el programa de prevención de la diabetes de Quartz?

Comunícate con el Servicio para Clientes Exitosos al **(800) 362-3310**.

*La cobertura varía según tu plan

Fuentes: CDC.gov, "Diabetes y Prediabetes (Fact Sheet)" y "What is Diabetes?"; WI Department of Health Services, "Prediabetes"; NIDDKD, "Diabetes Prevention Program (DPP)"



Calculador de costos: Toma el control de tu cuidado en salud

Con la nueva herramienta **Calculador de Costos** en MyChart, puedes calcular y comparar los costos de los servicios médicos, todo desde la comodidad de tu hogar. Esta herramienta te brinda el poder de investigar y planificar antes de comprometerse con los servicios, lo que te permite ahorrar tiempo y dinero mientras tomas decisiones médicas importantes.

MyChart

¿No tienes MyChart? No hay problema.

Visita QuartzMyChart.com y sigue las indicaciones para configurar tu cuenta.

¡Cómo obtener la aplicación!

Busca **Quartz MyChart** en tu tienda de aplicaciones.

Pueden aplicar tarifas por mensajes de texto y datos.

Opioides: Abuso, riesgos y otros tratamientos para el dolor

Cada año, millones de estadounidenses reciben recetas para el dolor crónico, después de una cirugía, lesiones deportivas y accidentes. A muchos se les recetan opioides potentes.

¿Cuáles son los efectos secundarios del uso prolongado de opioides?

Los estudios sugieren que los opioides no controlan bien el dolor a largo plazo y producen efectos secundarios como tolerancia, dependencia física y adicción.

¿Quién está en riesgo de adicción?

- Personas con depresión o ansiedad.
- Personas con apnea del sueño.
- Personas de 65 años o más.
- Personas con antecedentes de trastorno por consumo de sustancias.
- Personas que combinan opioides con alcohol u otros medicamentos.

Tu plan de BadgerCare Plus cubre tratamientos para trastornos por uso de sustancias. Esto incluye:

- Asesoramiento.
- Terapia ambulatoria individual y grupal.
- Niveles superiores de atención, como tratamiento residencial o diurno, con autorización previa.

Llama a **Salud del Comportamiento de Quartz** al **(800) 683-2300** para obtener ayuda y encontrar proveedores dentro de la red que puedan ayudarte.

También puedes hablar con tu farmacéutico sobre la posibilidad de obtener naloxona, que puede revertir una sobredosis; tú no necesitas una receta. Para obtener más información, visita drugabuse.gov.

Tienes opciones para manejar el dolor

Hay muchas maneras de controlar el dolor. Visita access.wisconsin.gov/access para ver qué incluye tu plan. Si bien los medicamentos para el dolor pueden estar cubiertos, otros

tratamientos pueden ayudar a controlar tu dolor con menos riesgo a largo plazo.

Habla con tu médico acerca de las diferentes formas de controlar el dolor. Algunas excelentes alternativas incluyen:

- Ejercicio
- Terapia física
- Terapia ocupacional
- Terapia de conducta cognitiva
- Servicios quiroprácticos

Puede haber límites en algunos de estos servicios. Consulte su manual para miembros o llame a Quartz Customer Success para obtener más detalles.

Encontrar alternativas

Consulta con ForwardHealth para confirmar qué medicamentos están cubiertos por tu plan. Encuentra más información, ayuda y recursos en hhs.gov/opioids.

Cómo almacenar medicamentos de forma segura

Con demasiada frecuencia, los medicamentos recetados no utilizados terminan en las manos equivocadas. Según NBC News, más de 12,000 niños son envenenados por opioides cada año.

Los medicamentos opioides deben almacenarse en un recipiente o caja de seguridad a prueba de niños, fuera del alcance y el de los invitados.

Eliminación de medicamentos sobrantes o vencidos

La mayoría de los estados tienen programas de "devolución". Habla con tu farmacéutico o visita hhs.gov/opioids/prevention/safely-dispose-drugs para encontrar un sitio de entrega cerca de ti.

1. Si no hay programas en tu área, puedes deshacerte de los medicamentos de la siguiente manera:
2. Quitar las drogas de los envases originales y mezclarlas con café molido o arena para gatos para hacerlas menos apetecibles.
3. Colocar la mezcla en una bolsa sellada o lata vacía.

¿Alta presión sanguínea? Lo que necesitas saber

Alrededor del 47% de los adultos en los Estados Unidos tienen hipertensión o presión arterial alta.

La presión arterial alta aumenta el riesgo de una persona de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral, una insuficiencia cardíaca y/o una enfermedad renal en el futuro. Por esta razón, es vital que todos conozcan sus números.

Datos importantes sobre la presión arterial

1. Cualquier adulto con una presión arterial promedio de 130/80 mmHg o superior cumple con los criterios para un diagnóstico de hipertensión.
2. Debes controlar su presión arterial en casa, incluso si recientemente fue normal.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi presión arterial?

- Disfruta de una dieta equilibrada y baja en sal
- Limita el consumo de alcohol
- Haz ejercicio regularmente
- Maneja el estrés
- Mantén un peso saludable
- Deja de fumar

Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, tu médico podría sugerirte que comiences a tomar medicamentos para la presión arterial. Estos medicamentos generalmente son seguros si se toman según lo prescrito y pueden hacer mucho para mejorar tu presión arterial.

Fuentes: American College of Cardiology, "New ACC / AHA High Blood Pressure Guidelines Lower Definition of Hypertension" Dr. Matthew Tattersall, "Understanding the AHA High Blood Pressure Guidelines"; CDC.gov, "Hypertension Cascade"



Cómo Quartz marca la diferencia

Como plan de salud, creemos que las compañías de seguros juegan un papel clave en la eliminación de las disparidades en la salud.

¿Qué es una disparidad de salud?

- Más enfermedad, lesión, discapacidad o mortalidad sufrida por un grupo en comparación con otro.
- A menudo afecta a grupos de personas que han enfrentado obstáculos para recibir atención médica debido a:
 - Raza
 - Edad
 - Género
 - Indentidad de Género
 - Orientación Sexual
 - Estado de Discapacidad
 - Nivel de ingresos
 - Ubicación geográfica

Aumentar el acceso para miembros

Nuestra herramienta Find a Doctor está facilitando que nuestros miembros LGBTQ+ encuentren atención médica conductual que sea acogedora, culturalmente competente y adecuada para sus necesidades específicas.

¿Cómo funciona?

En la búsqueda de Médicos por especialidad, escribe "LGBTQ+" y haz clic en Buscar.

Esta nueva opción es un gran paso para garantizar que todos tengan acceso a los servicios que necesitan para una vida equilibrada y plena. Comienza tu búsqueda hoy seleccionando tu red (que se encuentra en su tarjeta de identificación) en QuartzBenefits.com/findadoctor.

En Quartz, te apoyamos en tu camino hacia una vida más saludable y como tú quieres vivirla. En este artículo de la Dra. Patricia Téllez, encontrarás formas de manejar tu salud y la salud de tu familia.

Cuando calienta el sol...

Por Dr. Patricia Téllez Girón, Profesora en la Universidad de Medicina Familiar de Wisconsin y doctora en la Clínica Wingra.

Toda mi vida he trabajado bajo el sol y el otro día escuché en la televisión que los rayos del sol me ponen en riesgo de sufrir cáncer de piel ¿Es esto cierto?

Sí, efectivamente el exponerse directamente y sin protección a los rayos solares pueden aumentar el riesgo de tener cáncer de piel y puede causar envejecimiento prematuro y manchas. Pero no solo la exposición directa al sol, también el broncearse artificialmente puede aumentar el riesgo de sufrir este tipo de cáncer.

El cáncer de piel es un tipo de cáncer que se presenta con cierta frecuencia pero no siempre es mortal o agresivo. Existen diferentes tipos de cáncer de piel, el más agresivo es llamado "Melanoma" que puede causar la muerte y otros son menos invasivos y tardan mucho en crecer como el carcinoma basocelular. Lo más importante es prevenir, detectar y comenzar un tratamiento a tiempo.

Por razones obvias el cáncer de piel se presenta con más frecuencia en áreas de la piel expuestas directamente al sol, como el rostro, las orejas, el cuello, los hombros, la espalda, los brazos y los pies.

¿Que nos puede poner en riesgo de sufrir cáncer de piel?

- Exposición directa y prolongada al sol sin protección solar a cualquier edad.
- Uso de camas bronceadoras.
- Personas con piel y ojos claros.
- Tener muchos lunares en todo el cuerpo.
- Historia familiar o personal de cáncer de piel.
- Aparición de lunares nuevos después de los 30 años.

¿Cómo saber si tengo cáncer de piel?

- La aparición de un lunar nuevo que empieza a cambiar rápidamente.
- Si uno de sus lunares cambia de color, se ve más oscuro, cambia de forma o crece mucho más.

- Si tiene un lunar que empieza a sangrar.
- Si nota un crecimiento o ulceración de la piel que no sana.

Es muy importante que vigile toda su piel, particularmente la espalda y los pies, ya que son áreas difíciles de ver a simple vista. Este atento o atenta, especialmente si usted tiene muchos lunares en el cuerpo. Si usted no puede hacerlo, pida ayuda a un familiar o acuda a su proveedor de salud.

¿Cómo prevenir el cáncer de piel?

- Evite exponerse al sol directamente entre las 11 de la mañana y las 3 de la tarde, estas horas es cuando los rayos del sol son mas fuertes.
- Evite exponerse al sol por períodos largos.
- Evite el broncearse en camas bronceadoras.
- Use bloqueadores solares que proporcionen una protección de 15 SPF o más. Aplíquelos en todas las áreas que tendrá expuestas al sol, no olvide sus orejas, cuello, cuero cabelludo (si no tiene cabello) y pies. Aún así, lo mejor es tratar de no exponerse al sol por períodos largos.
- Use prendas protectoras como camisas, blusas, sombreros, lentes de sol, etc.
- Aún en invierno el sol puede dañar la piel, use protector solar.

¿Existen otras cosas que pueden hacer que mi piel sea más sensible al sol y se manche fácilmente?

- Existen algunas medicinas de uso común que pueden causar que su piel se manche o se quemé más rápidamente. Si está tomando alguna medicina, consulte con su médico.
- Si va a exponerse al sol, no use perfume, loción o cremas que no sean bronceadoras.
- Si come naranja, limón u otro cítrico lávese las manos bien, el jugo de estos frutos en combinación con los rayos del sol pueden manchar la piel.

Si el cáncer de piel se detecta a tiempo, en la mayoría de los casos, puede ser curado completamente, por eso es muy importante la prevención, detección y tratamiento oportuno. Si tiene alguna duda consulte con su proveedor de salud.

Sea feliz, disfrute del verano pero de una forma segura, para que pueda seguir cantando por muchos años: Cuando calienta el sol...

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 – ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia lingüística están a su disposición gratis. Llame al (800) 362-3310 (TTY: 711).

Hmong – MLOOG KOM ZOO: Yog koj hais lus Hmoob, ces yuav muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau tus xov tooj (800) 362-3310 (TTY: 711).

Laotian – ຂໍ້ຄວນໃສ່ໃຈ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ຈະມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອແປພາສາໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທຫາເບີ (800) 362-3310 (TTY: 711).

Chinese – 注意：如果您讲中文，您可以免费获得语言协助服务。请致电 (800) 362-3310 TTY 用户请致电 711)。

Somali – U FIIRSASHO: Haddii aad ku hadasho Soomaali, adeegyada kaalmada luqadda waxaa laguugu heli karaa adiga iyagoo bilaash ah Soo wac! (800) 362-3310 (TTY: 711).

Burmese – သတိပြုရန်- သင် မြန်မာဘာသာစကား ကိုပြောဆိုလျှင် ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ (800) 362-3310 (TTY: 711) သို့ ဖုန်းဆက်ပါ။

Russian – ВНИМАНИЕ: если вы говорите по-русски, вы можете обратиться за бесплатной помощью переводчика. Позвоните по номеру телефона (800) 362-3310 или воспользуйтесь телетайпом TTY: 711.

Quartz[®]

Para preguntas acerca de los beneficios de tu seguro médico, por favor llama a Clientes Exitosos al **(800) 362-3310**.



Estaremos muy contentos en atenderte.

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

El boletín "Quartz para ti" se publica dos veces al año para los miembros de BadgerCare Plus. Quartz tiene un contrato con el Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin (DHS), para ofrecer servicios de BadgerCare Plus HMO. La información en el boletín "Quartz para ti" proviene de una amplia gama de expertos médicos. Si tienes alguna inquietud o pregunta sobre cierto tema que pueda afectar tu salud, comunícate con tu proveedor de atención médica.

©2022 Quartz Health Solutions, Inc. Derechos Reservados.

Pensando en el regreso a clases: ¿Estarán listas las vacunas?



¿Tu hijo está al día con sus vacunas? ¿Sabías que muchas escuelas no permitirán que tus hijos se registre sin un registro de vacunas actualizado?

Las vacunas protegen tanto a tu hijo como a la comunidad. Son la mejor oportunidad de inmunidad de tu hijo contra enfermedades posiblemente graves. Verifica los registros de tu hijo y crea un plan para que se pongan al día con las vacunas que faltan.

Pregúntale a tu proveedor sobre las vacunas que tu hijo puede necesitar, que incluyen:

- Vacuna y refuerzos contra el COVID-19.
- Vacuna antigripal anual.
- Vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR).
- Vacuna contra la hepatitis B (VHB).
- Vacuna contra la varicela para protegerse contra la varicela, si no la han tenido.
- Vacuna meningocócica conjugada para proteger contra la meningitis.
- Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) para ayudar a prevenir los cánceres causados por el VPH.
- Vacuna Tdap para proteger contra el tétanos, la difteria y la tos ferina, con un refuerzo cada diez años.

Cuando te proteges a ti mismo y a tus seres queridos, proteges a los demás. Esto incluye a aquellos que no pueden vacunarse por razones de salud.

Fuente: CDC.gov