




# Health Spark

Helping members ignite the spark to a life well-lived

Quartz





A woman with dark braids is smiling and looking down at a baby lying on a bed. She is holding a small blue and yellow toy bird. The baby is wearing a green shirt and is lying on a white blanket. The background shows a bed with white and blue striped bedding.

## Bienvenido a Quartz BadgerCare Plus o Medicaid SSI

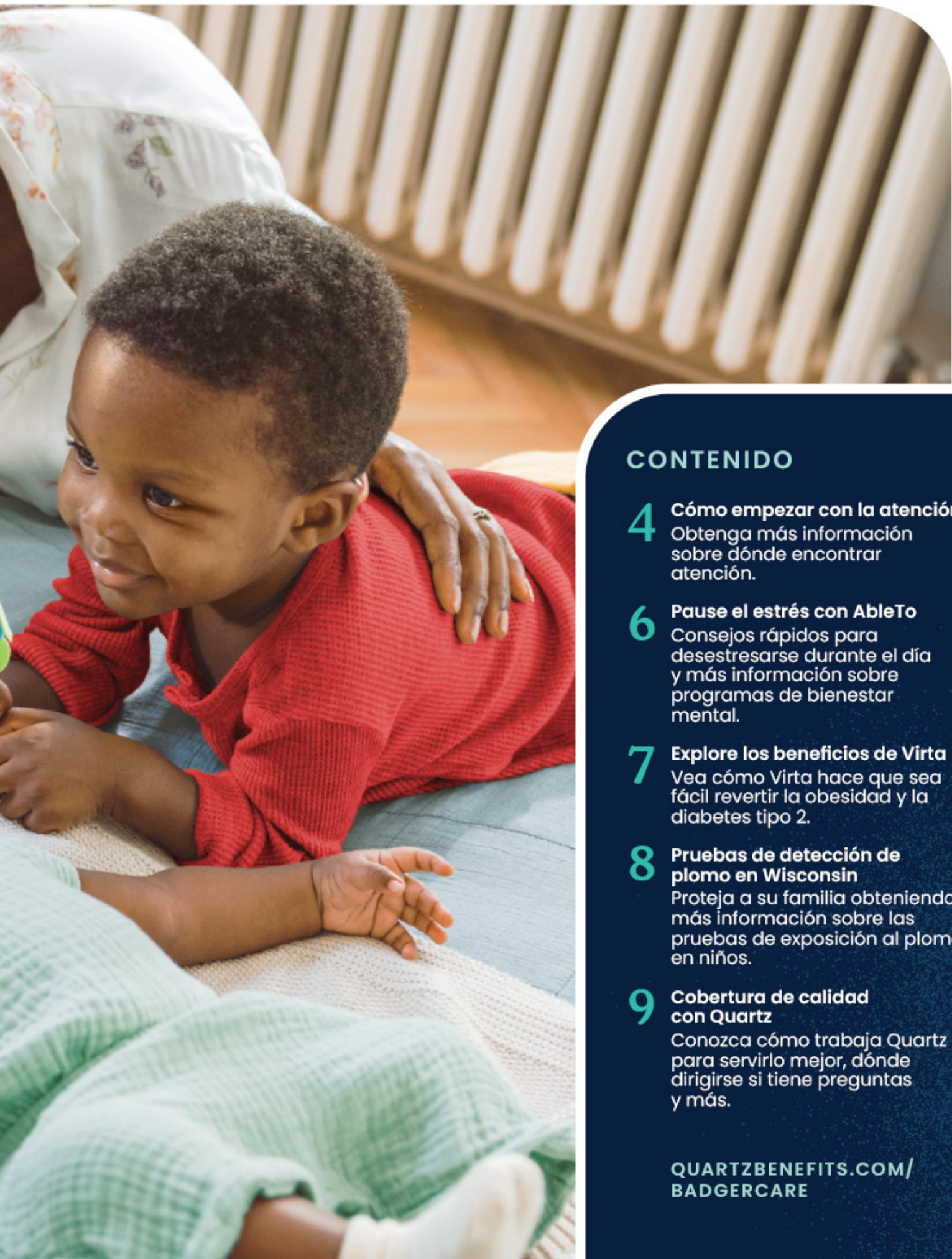
¡Bienvenido a Quartz! Estamos felices de que esté aquí. Ser miembro de Quartz significa tener una cobertura en la que puede confiar, con acceso a una red de médicos de confianza y beneficios adicionales para mantenerse sano.

Queremos que se sienta seguro al usar su plan de salud. Este boletín tiene información importante sobre sus beneficios médicos y sobre cómo renovar su plan.

Para obtener más información sobre lo que cubre su plan de salud, incluyendo los servicios médicos, dentales y de farmacia, puede leer el Manual para los miembros de Quartz en [QuartzBenefits.com/BCSSIMemberHandbook](https://www.QuartzBenefits.com/BCSSIMemberHandbook). También puede llamar a Éxito de los Clientes de Quartz para pedir una copia por correo.

**Quartz**<sup>®</sup>  
Find your spark.





## CONTENIDO

- 4** **Cómo empezar con la atención**  
Obtenga más información sobre dónde encontrar atención.
- 6** **Pause el estrés con AbleTo**  
Consejos rápidos para desestresarse durante el día y más información sobre programas de bienestar mental.
- 7** **Explore los beneficios de Virta**  
Vea cómo Virta hace que sea fácil revertir la obesidad y la diabetes tipo 2.
- 8** **Pruebas de detección de plomo en Wisconsin**  
Proteja a su familia obteniendo más información sobre las pruebas de exposición al plomo en niños.
- 9** **Cobertura de calidad con Quartz**  
Conozca cómo trabaja Quartz para servirlo mejor, dónde dirigirse si tiene preguntas y más.

[QUARTZBENEFITS.COM/  
BADGERCARE](https://quartzbenefits.com/badgercare)



# Dónde obtener atención

Es importante saber dónde y cómo obtener la atención que necesite, incluso antes de necesitarla.

## Consulta virtual

Una cita a demanda con un proveedor de atención médica, con su teléfono inteligente, tablet o computadora

**Horario:** 24/7

### Cuándo usarla:

Para síntomas urgentes, que no sean de emergencia, como:

- Tos
- Dolores de cabeza

### Cómo tener acceso:

Descargue la aplicación de atención virtual de su red o visite su sitio web (que se muestra abajo) para crear una cuenta y empezar. Obtenga más información en

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



**UW Health Care Anywhere**  
[UWHealthCareAnywhere.org](https://UWHealthCareAnywhere.org)



**Gundersen VirtualVisit**  
[GundersenVirtualVisit.org](https://GundersenVirtualVisit.org)



**Consultas virtuales con la aplicación LiveWell**  
[LiveWellAAH.org](https://LiveWellAAH.org)

## Telesalud

Una cita con su proveedor habitual durante el horario de atención de la clínica, por videollamada o llamada telefónica

**Horario:** Horario habitual de la clínica

### Cuándo usarla:

Para servicios fuera de la clínica, incluyendo:

- Visitas de rutina
- Seguimiento de operaciones
- Servicios de salud mental
- Pruebas de detección

### Cómo tener acceso:

Llame al consultorio de su proveedor para programar una consulta de telesalud (si está disponible) y obtenga instrucciones de conexión

## Atención primaria

Atención habitual, que no sea de emergencia. Cita en persona con su proveedor, en la clínica o el consultorio

**Horario:** Horario habitual de la clínica

### Cuándo usarla:

Para servicios en la clínica, por ejemplo:

- Chequeos de rutina
- Exámenes físicos anuales

### Cómo tener acceso:

Llame a su proveedor de atención primaria o a su clínica para pedir la cita con antelación.





### Cuidados de urgencia

Atención en persona y sin cita en centros designados, normalmente con horario extendido

**Horario:** Horario extendido

#### Cuándo usarlos:

Por problemas de salud o lesiones que requieran atención inmediata, pero que no sean lo suficientemente graves como para requerir cuidados de emergencia, por ejemplo:

- Esguinces y distensiones musculares
- Dolor o infección de oído
- Sarpullidos y picaduras de insectos
- Dolor de garganta o infección por estreptococos

#### Cómo tener acceso:

Llame a su proveedor de atención primaria o a su clínica primero, de día o de noche. Le dirán si debe ir a la sala de cuidados de urgencia.



### Cuidados de emergencia

Atención en persona 24/7 cuando se necesita ayuda inmediata para evitar resultados médicos negativos

**Horario:** 24/7

#### Cuándo usarlos:

**Para situaciones graves o potencialmente mortales, por ejemplo:**

- Dolor en el pecho o ataque al corazón
- Falta de aire
- Enfermedad grave
- Traumatismos

#### Cómo tener acceso:

**Llame al 911** o vaya al departamento de emergencias del hospital más cercano para recibir ayuda inmediata.

Si tiene una emergencia médica, llame al 911. Llame a la línea directa para casos de suicidio y crisis al 988 si necesita ayuda emocional de emergencia.



## Renueve su plan de BadgerCare Plus o Medicaid SSI

Se le pedirá que verifique anualmente la elegibilidad para el plan. El Departamento de Servicios de Salud (Department of Health Services) de Wisconsin se comunicará con usted por correo para confirmar cualquier cambio en su información de inscripción.





## Un poco de cuidado extra puede lograr mucho

A todos nos viene bien tener apoyo adicional en momentos difíciles y cuando sentimos emociones intensas. Si hubo un cambio estresante en su vida, tiene problemas derivados de un dolor crónico o simplemente no se siente usted mismo, estamos aquí para ayudarlo a encontrar la asistencia que necesite.

### Consejos rápidos – Cómo pausar el estrés

El estrés es una reacción normal a situaciones difíciles. Pero hay cosas que podemos hacer para manejar cómo nos hace sentir. La próxima vez que sienta que el estrés está arruinando su estado de ánimo, respire despacio y haga un ejercicio para descargarlo.

Mire a su alrededor y piense en:

- 5 cosas que pueda ver
- 4 cosas que pueda escuchar
- 3 cosas que pueda tocar
- 2 cosas que pueda oler
- 1 cosa que pueda saborear

La próxima vez que el estrés intente apoderarse de usted, recuerde estos consejos rápidos para detenerlo. Centrarse en el momento presente permite recuperar la calma y el control, lo que ayuda a afrontar cualquier reto que se presente.

### Programas de bienestar mental de Quartz con AbleTo

Si necesita más ayuda para manejar el estrés y volver a sentirse lo mejor posible, AbleTo le ofrece:

- Citas de orientación y terapia programadas en un plazo de cinco días laborables
- Tiempo a solas con un terapeuta o asesor virtuales
- Aplicación para cuidado personal con herramientas y recursos para el bienestar



### ¡AbleTo también es para adolescentes!

Los adolescentes pueden encontrar herramientas de cuidado personal y recursos para el bienestar mental, como guías para escribir un diario, meditaciones y artículos relacionados con la salud, en la aplicación AbleTo.

- La aplicación de cuidado personal de AbleTo está disponible para miembros mayores de 13 años. También hay orientación y terapia disponible para los miembros mayores de 18 años.
- Empiece hoy [AbleTo.com/Quartz](https://www.ableto.com/quartz)

Si usted o alguien que conoce está teniendo problemas emocionales, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://988lifeline.org) para obtener apoyo gratuito y confidencial.





## Descubra su mejor versión, sin perderse los buenos momentos

Si tiene un diagnóstico o quiere perder peso para mejorar su salud, Virta lo ayuda a empezar con cambios inteligentes en sus elecciones de comida y su estilo de vida. Virta es un programa de reversión de la obesidad y la diabetes tipo 2, disponible sin costo adicional para usted.

### Virta lo ayuda a:

- Bajar el azúcar en la sangre
- Reducir la necesidad de algunos medicamentos, como insulina
- Alcanzar un peso más saludable

### Obtendrá (sin costo adicional):

- Suministros de prueba
- Un medidor de glucosa y de cetonas
- Una balanza conectada
- Orientación de salud y supervisión médica
- Una aplicación móvil de seguimiento

### ¿Quién puede inscribirse?

- Miembros con diagnóstico de diabetes tipo 2
- Miembros con un BMI de 30 o más

### Inscríbese hoy mismo en Virta

Visite [VirtaHealth.com/Join/Quartz](https://VirtaHealth.com/Join/Quartz) y haga clic en "Get started." (Empezar)  
Envíe un email a [Support@VirtaHealth.com](mailto:Support@VirtaHealth.com) si tiene alguna pregunta.

\*Actualmente, este beneficio se ofrece a personas con diabetes tipo 2 y obesidad (definida como un BMI de 30 o más). Algunas condiciones médicas podrían excluir del tratamiento de Virta a los miembros. Inicie ahora mismo el proceso de solicitud para saber si califica.

\*\*Podría haber costos adicionales si los análisis de laboratorio se obtienen de un proveedor fuera de la red.





## Cómo mantener protegidos a los niños: la importancia de las pruebas de detección de plomo

A partir del 1 de enero de 2024, el Departamento de Servicios de Salud (DHS) de Wisconsin recomienda que todos los niños de Wisconsin se hagan pruebas para detectar la presencia de plomo en la sangre. Estas pruebas se denominan pruebas universales, que significa que todos los niños deben hacerse una prueba de plomo en la sangre a los 12 y 24 meses. Hacerse la prueba es la única forma de saber si un niño ha estado expuesto al plomo. Es posible que los efectos de la intoxicación por plomo no aparezcan hasta que sean mayores, por lo que es importante hacer pruebas a los niños pequeños y prevenir cualquier posible exposición al plomo.



Los niños inscritos en BadgerCare Plus deben hacerse dos pruebas del nivel de plomo en la sangre: una cerca de su primer cumpleaños y otra antes de cumplir los dos años. Los niños de 3-5 años que no se hayan hecho la prueba antes también deben hacérsela. Los niños menores de 6 años que vivan en Milwaukee necesitarán pruebas adicionales según las normas del departamento de salud local.

#### La intoxicación por plomo puede:

- Causar problemas de aprendizaje y comportamiento
- Causar retrasos en el crecimiento y el desarrollo
- Causar problemas de audición y habla
- Hacer que sea difícil prestar atención y aprender

#### El plomo puede encontrarse:

- En el agua potable
- En viviendas con pintura vieja o polvo de plomo
- En el suelo
- En juguetes o joyas
- En dulces de otros países
- En trabajos o pasatiempos que los expongan a usted o a su familia al plomo
- En cosméticos, remedios caseros, vasijas, piezas de cerámica o alfarería que no estén libres de plomo

#### Entienda el riesgo de la exposición al plomo

- No hay un nivel seguro de plomo en el cuerpo.
- Las pruebas precoces son fundamentales para reducir el riesgo de daños.
- Si su hijo ha estado expuesto al plomo, puede recibir tratamiento. Hable con su médico o enfermero de los cuidados y el tratamiento que necesita su hijo, de inmediato.

## Nos esforzamos por servirlo mejor

Nuestro objetivo es entender las necesidades personales y culturales de nuestros miembros para servirlos mejor. Por eso, nuestros líderes y empleados completaron el año pasado un nuevo programa de capacitación llamado Belonging 2.0. Este programa de capacitación nos acerca a asegurar que el bienestar esté al alcance de todos nuestros vecinos.

En Quartz, a cada empleado se le dan 16 horas de voluntariado al año para tener un impacto positivo más allá de la atención médica tradicional. Sea ayudando en un banco de alimentos local, participando en eventos de la comunidad o apoyando programas de educación, nuestros empleados están capacitados para retribuir y conectarse con los miembros de la comunidad.

Si elige Quartz, sepa que nos comprometemos a entender sus necesidades únicas y a apoyar sus objetivos de salud y bienestar. Podrá contar con un excelente apoyo al cliente y con programas y servicios adaptados a sus necesidades. Díganos cómo nos está yendo o si tiene ideas para mejorar su experiencia. Estamos aquí para usted. Llámenos al **(800) 362-3310 (TTY: 711)**.



## ¿Necesita ayuda para encontrar atención o presentar una querrela?

Un defensor de miembros de Quartz puede ayudarlo a resolver problemas para obtener atención, presentar una queja o una querrela, presentar una apelación o revisar una decisión que haya tomado Quartz. Llame al **(800) 362-3310 (TTY: 711)** para hablar con un defensor de miembros.

Para obtener más información sobre querrelas y apelaciones, consulte el Manual para los miembros de Quartz BadgerCare Plus o Medicaid SSI en [QuartzBenefits.com/BCSSIMemberHandbook](https://www.QuartzBenefits.com/BCSSIMemberHandbook).



# Su plan de salud. Nuestros estándares de calidad.

Creemos que, cuando los miembros están informados, su salud es mejor. Por eso hemos hecho que sea fácil encontrar la información adecuada sobre los planes de salud en nuestro sitio web, todo en un solo lugar. Visite [QuartzBenefits.com/QualityMatters](https://QuartzBenefits.com/QualityMatters).

## Encontrará temas como:

- Planificación de la atención
- Revelación de información médica
- Cómo encontrar información sobre sus beneficios, en línea
- Actualizaciones del formulario
- Información importante sobre sus derechos de apelación
- Ley de Derechos sobre la Salud y el Cáncer de la Mujer (Women's Health and Cancer Rights Act)
- Difusión de atención preventiva
- Programas de administración médica
- Administración de atención disponible para los miembros de Quartz
- Evaluación del uso de nuevas tecnologías.  
¿Están cubiertas?

## Obtenga acceso rápido y en línea a información importante para los miembros

- Derechos y responsabilidades de los miembros:  
[QuartzBenefits.com/MemberRights](https://QuartzBenefits.com/MemberRights)
- Aviso de prácticas de privacidad:  
[QuartzBenefits.com/Privacy-Practices](https://QuartzBenefits.com/Privacy-Practices)
- Criterios y procesos de Quartz para la gestión del uso:  
[QuartzBenefits.com/Utilization](https://QuartzBenefits.com/Utilization)

**Quartz**  
Find your spark.





# Accessibility at Quartz

Quartz provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters.
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact Quartz at (800) 362-3310 (TTY: 711).

**Spanish** – ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al (800) 362-3310 (TTY: 711).

---

**Hmong** – CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu (800) 362-3310 (TTY: 711).

---

**Laotian** – ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ (800) 362-3310 (TTY: 711).

---

**Chinese** – 注意: 如果您说中文, 您可获得免费的语言协助服务。请致电 (800) 362-3310 TTY 文字电话 711) 。

---

**Somali** – DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyagoo bilaash ah. Wac (800) 362-3310 (TTY: 711).

---

**Burmese** – ဝေဟ်းဇူးပူပီၤၤ နားဆၢငါ - သွၣ်ည ဝုမၤနွၢ်စကားဝေဟ်းပူပူဖၤစၢ်က၊ သးဒုအတြက အခမဲ့ပူဖးဒု ဘာသာစကားကူညီဝေဟ်း ဝနးဆၢငးမး ရၢၣ်နီၣ်ည။ (800) 362-3310 (TTY: 711) တြး ဖုးဒုဝေဟ်းဆီၣ်ပီ။

---

**Vietnamese** – LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ sẽ được cung cấp miễn phí cho bạn. Gọi (800) 362-3310 (TTY: 711).

---

**Arabic** –

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم  
TTY: 711 هاتف نصي: (800) 362-3310



# Quartz®

2650 Novation Pkwy  
Fitchburg, WI 53713



Si tiene preguntas sobre los beneficios del seguro médico, llame a Éxito de los Clientes de Quartz al (800) 362-3310 (TTY: 711). Con gusto lo ayudaremos. O visite [QuartzBenefits.com](https://www.QuartzBenefits.com). Este boletín informativo se publica dos veces al año para los miembros de BadgerCare Plus y Medicaid SSI. Quartz es un plan de BadgerCare Plus HMO o Medicaid SSI con contrato con el Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin (DHS). La información en el boletín informativo proviene de diversos expertos médicos. Si tiene alguna preocupación o pregunta sobre determinado contenido que podría afectar a su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. ©2024 Quartz Health Solutions, Inc. Todos los derechos reservados.

Quartz cumple las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

Español: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (800) 362-3310, TTY 711.

Hmong: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau (800) 362-3310, TTY 711.