



# Health Spark

Helping members ignite the spark to a life well-lived

Quartz®





## **Bienvenido a Quartz BadgerCare Plus o Medicaid SSI**

Las hojas están cambiando de color y las temperaturas son más bajas, pero hay algo que no cambiará: la importancia de su salud y bienestar. En este número de HealthSpark, esperamos que disfrute con una nueva receta de sopa para calentarse, información para tomarle la mano a la vida sana y conociendo a una persona que es defensora de los miembros desde hace mucho.

Para obtener más información sobre su cobertura, beneficios, servicios conductuales, y más, consulte 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.



## CONTENIDO

- 4** **Cómo llevar una vida saludable**  
Consejos saludables para todas las edades.
- 6** **Sopa caliente para días frescos**  
Para disfrutar del sabor de los tacos que a todos nos gustan la próxima noche que se quede en casa.
- 7** **Quartz y el apoyo en la comunidad**  
Lista rápida de diversos recursos y servicios.
- 8** **Conozca a Carola Gaines**  
Carola, defensora de los miembros de Quartz desde hace mucho tiempo, comparte su historia de ayuda a los demás.
- 10** **La calidad importa**  
Información importante y enlaces para seguir leyendo.

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

# Para tomarle la mano a la vida sana

BEBÉS



## Haga las visitas de bebé sano

Cuando uno es padre o madre quiere lo mejor para sus hijos. Esto puede incluir la programación de visitas del bebé sano a las edades recomendadas de 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses. En estas visitas, el pediatra puede ayudarlo a:

- monitorear el crecimiento y desarrollo de su bebé.
- dar a tiempo las vacunas e inmunizaciones importantes.
- hacer pruebas de detección importantes, como la del plomo, que el Departamento de Servicios de Salud (Department of Health Services) de Wisconsin recomienda hacer a los 12 y 24 meses de edad.

Las visitas del bebé sano también pueden ayudar a crear una relación de confianza entre usted y el médico. Puede hacer preguntas, pedir consejos y tener la tranquilidad de saber que su hijo está en buenas manos.

### Conéctese hoy mismo con un médico.

Si necesita un médico, visite [QuartzBenefits.com/BCFindADoctor](https://www.QuartzBenefits.com/BCFindADoctor). O si es miembro de SSI, visite [QuartzBenefits.com/SSIFindADoctor](https://www.QuartzBenefits.com/SSIFindADoctor). También puede llamar a la línea de Éxito de los Clientes de Quartz al **(800) 362-3310**, de lunes a jueves, de 7 a. m. a 6 p. m., los viernes, de 7 a. m. a 5 p. m.

NIÑOS



## Cómo evitar los resfriados de la temporada

Es la época del año en que los mocos, los estornudos y la tos empiezan a hacer de las suyas. Ayude a su pequeño a evitar los mocos de la temporada guiándolo en la práctica de algunos hábitos saludables.

- **Lavarse las manos.** Enseñe a su hijo a lavarse las manos a menudo y minuciosamente con agua y jabón.
- **No llevarse las manos a la cara.** Se sabe que los microbios esperan y se meten sigilosamente en los ojos, la nariz y la boca. Enséñele a su hijo a no tocarse la cara sin antes lavarse las manos.
- **Comer saludable y de forma inteligente.** Añada a la dieta de su hijo comidas ricas en vitaminas C y D. Proteja y refuerce su sistema inmunológico con alimentos como naranjas, fresas, espinacas y yemas de huevo.

La vacuna anual de la gripe es otra forma de prevenir enfermedades. Hable con su médico o visite [QuartzBenefits.com/PreventiveCare](https://www.QuartzBenefits.com/PreventiveCare) para conocer más opciones de atención preventiva para su hijo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan lavarse las manos por 20 segundos. Que sean 20 segundos de la canción favorita de su hijo. Anímelo a tararear o cantar una de sus canciones favoritas mientras se lava las manos.



## El manejo del estrés y la salud del corazón

En el acelerado mundo actual, no es de extrañar que muchos adolescentes y adultos tengan dificultades para manejar el estrés o el bienestar mental. Y el estrés crónico también puede afectar al corazón. Así que, si tiene un hijo adolescente que está intentando mantener el ritmo de los estudios, los amigos y los deportes, o si es usted es el padre o la madre que intenta mantener el ritmo de su hijo adolescente, estamos seguros de que estos hábitos saludables pueden ayudarlos a los dos a mantener un corazón sano y libre de estrés.

- **Actividad física habitual.** Ayuda a reducir las hormonas del estrés y a mejorar el estado de ánimo.
- **Consciencia plena y técnicas de relajación.** Ayuda a centrarse en el momento y a no preocuparse por el futuro.
- **Alimentación saludable y equilibrada.** Ayuda a reducir los impactos físicos y el estrés en el cuerpo.
- **Sueño adecuado.** Ayuda a relajar y rejuvenecer el cuerpo.
- **Gestión del tiempo.** Ayuda a mantener la estructura y la concentración, lo que elimina esa desagradable sensación de caos.

Consulte la página 7 para obtener más información sobre cómo ponerse en contacto con nuestros equipos de administración de la atención o de salud conductual para que lo ayuden a manejar mejor el estrés y la salud de corazón.

# Complete su evaluación de riesgos para la salud

Sea cual sea su edad o etapa de la vida, es bueno detenerse y reflexionar sobre la salud. Por eso, ofrecemos la evaluación de riesgos para la salud (HRA). Completarla nos ayuda a identificar oportunidades para apoyar su bienestar. Y nos ayuda a ofrecer la atención adecuada para usted y su familia.

Todos los miembros de su grupo familiar que califiquen para Quartz BadgerCare Plus o Quartz Medicaid SSI deberán completar una HRA en los 90 días siguientes a su inscripción y, después, una vez al año. Tómese un momento para completarla en [QuartzBenefits.com/MyBCHRA](https://QuartzBenefits.com/MyBCHRA) o escaneando el código QR. ¡Gracias por ayudarnos a atenderlo mejor!

Si tiene preguntas, llame a la línea de Administración de la Atención de Quartz al **(866) 884-4601**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.



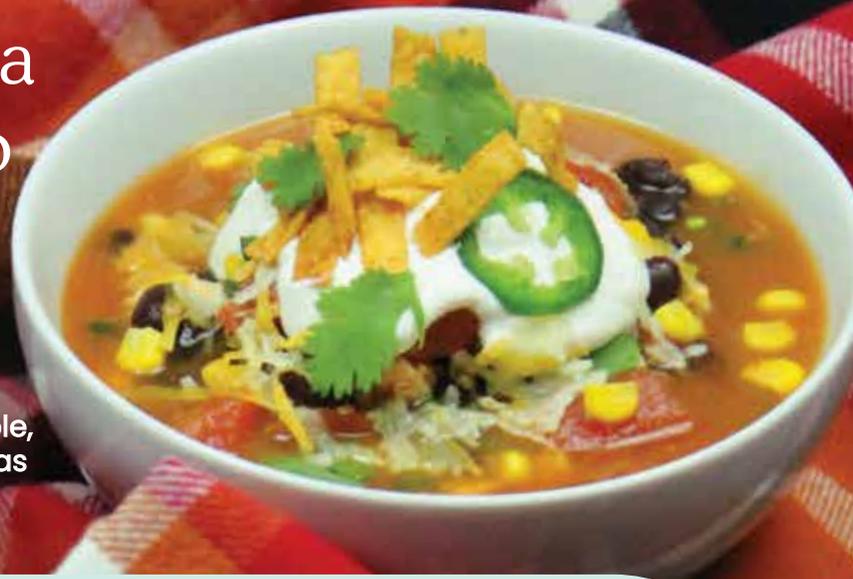
## Más para el bienestar mental

Está bien si el manejo del estrés y bienestar mental significa obtener un poco de ayuda adicional. Lo animamos a que aproveche el apoyo adicional mediante los programas de bienestar mental de Quartz con AbleTo.

Con AbleTo, obtiene fácil acceso 24/7 a recursos y herramientas que le darán apoyo con el sueño, el cuidado personal, el estrés, la ansiedad, la depresión y más. Y, si prefiere citas virtuales individuales de consejería o terapia, también están disponibles. Visite [AbleTo.com/Quartz](https://AbleTo.com/Quartz) para obtener más información o empezar.

# Enamórese de la sopa al estilo tacos de pollo

Dé la bienvenida a las sensaciones acogedoras del otoño calentándose con un tazón saludable y abundante de sopa al estilo tacos de pollo. Esta fácil sopa está hecha con pollo tierno y vegetales de colores, condimentada con las especias clásicas para tacos. No solo es sabrosa: también es saludable, ya que le aporta un buen equilibrio de proteínas y fibra para mantenerlo saciado.



## Sopa al estilo tacos de pollo

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo total: 30 minutos | Sin gluten | Para 8 porciones

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 libra de pechuga de pollo\*
- 2 latas de tomates en cubos
- 1 lata de maíz escurrido
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 jalapeños sin semillas y picados finamente
- 1 cucharada de condimento para tacos
- 8 tazas de caldo de vegetales o de pollo
- 1 lima exprimida
- ½ taza de cilantro fresco picado

### Opcionales:

- 1 cucharada de crema agria común o reducida en grasas
- 1 aguacate en tajadas
- queso rallado
- tortilla chips

\*Para una dieta vegetariana, omitir el pollo

\*\*Si sigue un plan de comidas bajo en sal, elija alimentos enlatados "sin sal" o "bajos en sodio", como el caldo de pollo bajo en sodio

### Instrucciones

1. En una olla grande o cacerola, caliente el aceite de oliva a fuego medio.
2. Añada la cebolla picada y cocine por 3-4 minutos, hasta que esté blanda y traslúcida.
3. Añada las pechugas de pollo a la olla y dórelas de los dos lados por 2-3 minutos hasta que estén ligeramente doradas. No hace falta cocinarlas por completo todavía.
4. Añada los tomates en cubos (con su jugo), el maíz, los frijoles negros, los jalapeños picados y el condimento para tacos.
5. Vierta el caldo de pollo y haga hervir la sopa. Reduzca el fuego. Cocine a fuego lento por 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido.
6. Una vez que el pollo esté cocido, quítelo de la olla y desmenúcelo. Incorpore el pollo desmenuzado a la sopa.
7. Añada el jugo de lima y el cilantro fresco.
8. Una vez servido, ponga tajadas de aguacate, queso rallado, crema agria o tortilla chips, si quiere.

### Información nutricional

Por porción: grasa, 14.8 g; proteína, 10.3 g; carbohidratos, 17.9 g; sodio, 809 mg; calorías 236

¿Tiene diabetes de tipo 2, prediabetes o exceso de peso? Vuelva al camino hacia una vida más saludable con nuestro programa de reversión de la obesidad y la diabetes de tipo 2 creado por Virta. Usted puede ser elegible para unirse al programa de reversión sin costo adicional. Obtenga más información y vea más recetas aprobadas por Virta en [VirtaHealth.com/Join/Quartz](https://VirtaHealth.com/Join/Quartz).

## GUÍA RÁPIDA:

# Recursos y servicios útiles

Como miembro valioso de Quartz BadgerCare Plus o Medicaid SSI, tiene acceso a una serie de recursos de Quartz, del estado y de transporte para ayudarlo cuando más lo necesite.

### Recursos de Quartz

#### Para hacer preguntas sobre beneficios

Llame a la línea de Éxito de los Clientes:

**(800) 362-3310**

#### Para obtener ayuda con cuestiones de atención médica

Llame al defensor de miembros de Quartz:

**(800) 362-3310**

#### Para obtener ayuda para el bienestar mental y con el tratamiento del consumo de drogas y alcohol

Llame a los servicios de Salud Conductual:

**(800) 683-2300**

#### Para obtener apoyo por una condición médica y con la atención

Llame a Administración de la Atención:

**(866) 884-4601**

#### Por emergencias fuera del horario de atención

Llame a Emergencias de Quartz:

**(888) 297-0970**

Las llamadas a estos números son gratuitas. Hay intérpretes de idiomas disponibles gratuitamente para las personas que no hablan inglés.

### Recursos del estado

#### Para obtener atención médica adicional, cobertura y ayuda con los servicios

Llame a ForwardHealth:

**(800) 362-3002**

#### Para solicitar y administrar sus beneficios y programas del estado de Wisconsin

Visite ACCESS:

**[access.wi.gov](https://access.wi.gov)**

#### Para obtener asistencia nutricional en el embarazo y el posparto

Llame al Programa de nutrición WIC:

**(800) 722-2295**

#### Para obtener ayuda con Medicaid SSI

Llame al defensor externo (no de Quartz):

**(800) 708-3034**

### ¿No tiene transporte? ¡No hay problema!

El transporte médico para casos que no son de emergencia (NEMT) da opciones de transporte de ida y vuelta a sus citas médicas y a las de su familia. Los viajes para visitas no urgentes se deben reservar con al menos dos días de antelación. Los viajes para las visitas urgentes se pueden programar con tres horas de antelación o menos de la hora de su cita.

Para programar un viaje, llame al

**(866) 907-1493** (o **TTY: 711**), de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m. Para solicitar transporte de emergencia, llame al **911**.

### Recursos de emergencia

#### Por emergencias médicas (24/7)

Línea de emergencias: Llame al **911**

#### Por emergencias de salud mental o por consumo de sustancias (24/7)

Línea directa para casos de suicidio y crisis: Llame o envíe un mensaje al **988**



### Renovación de su plan BadgerCare Plus o Medicaid SSI

Cada año, el Departamento de Servicios de Salud (Department of Health Services) de Wisconsin se comunicará con usted por correo para verificar su elegibilidad para el plan. Para asegurarse de que reciba esta información, inicie sesión en el sitio web de ACCESS, **[access.wi.gov](https://access.wi.gov)**, para confirmar su dirección postal correcta.



# Conozca a Carola Gaines

## Defensora de la comunidad desde siempre

La carrera profesional de Carola Gaines es algo más que un trabajo: ella cambia vidas. Con 30 años (¡y va por más!) en Quartz, sonrío cuando se le pregunta por su función actual como gerente de representantes de defensa de la comunidad: “Bueno”, responde, **“me ha llenado el corazón”**.



## Conocer su realidad

Carola se incorporó a Quartz en 1994 con formación en enfermería. Fue la primera especialista en difusión de la comunidad de BadgerCare Plus. Como parte de su función, desarrolló un programa de defensa “práctica” para los miembros de BadgerCare Plus. Este programa se centraba en visitas a domicilio y trabajo de base en la comunidad, para el que estar entre los miembros significaba identificar mejor los obstáculos y las necesidades.

“La cuestión es esta”, dijo Carola, “estamos aquí para ayudar a nuestros miembros con la atención médica, ¿verdad? Pero no es tan fácil”. Continuó describiendo diversos obstáculos, como la vivienda, el transporte y las situaciones judiciales, que impiden que los miembros reciban la atención que necesitan. “Debemos conocer su realidad. Es decir, tenemos que ir a ver a los miembros, ver los obstáculos a los que se enfrentan y ayudarlos primero a superarlos”.

Hizo una pausa. “No se trata solo de atención médica. También debemos ayudarlos con la vida”.

## Pequeños gestos, grandes impactos

Para cumplir estos objetivos, Carola ha trabajado en muchos programas que facilitan el acceso de los miembros a la atención. Una de sus principales tareas es crear puentes entre los miembros y los médicos. “Los miembros y los médicos normalmente tienen puntos de vista y estilos de vida distintos, pero aun así tienen que entenderse. Como defensora de los miembros, estoy ahí para asegurarme de que las comunicaciones sean justas y las decisiones se tomen conociendo todas las piezas del rompecabezas”.

Cuando se le preguntó por un programa especial para ella, no dudó en describir lo que hoy se conoce como “The Quartz Baby Closet”.

“Hace casi 25 años, un enfermero me informó de que un miembro había dado a luz en un callejón entre edificios de apartamentos”. Dijo: “En ese momento supe que la miembro estaba muy necesitada. Alguien tenía que ayudar”. Carola usó sus propios fondos para preparar una bolsa de regalo con pañales, camisetas, biberones y más. Su pequeño acto desinteresado tuvo tal repercusión que se convirtió en una iniciativa oficial de Quartz que sigue ayudando a los miembros.

Fuera de Quartz, Carola es miembro orgullosa de Mt. Zion Baptist Church y dirige el coro infantil. Ha recibido premios notables por su labor en la comunidad, incluyendo el premio YWCA 2010 Women of Distinction, el premio The Foundation of Black Women Wellness Community Leader, el premio United Way of Dane County — Mike McKinney, el premio University of Wisconsin-Madison Outstanding Women of Color, el premio 2023 State of Wisconsin — Heritage, el premio South Madison Community Service y más. Felizmente casada desde hace 42 años, Carola tiene tres hijos y cuatro nietos.

“Y, cuando la vida y el sistema les fallan constantemente o les dicen ‘no’, Quartz está aquí con una chispa de esperanza para decir: ‘Veamos cómo podemos hacer que esto ocurra’.”

## Una chispa de esperanza

En definitiva, Carola sigue siendo una de las mayores —y más antiguas— defensoras de nuestros miembros de BadgerCare Plus. Sus historias de compasión y defensa son innumerables y transmiten un mensaje rotundo: “Ayudar a alguien no es cosa de una sola vez. Si no te tomas el tiempo de acercarte a la historia de una persona en varias ocasiones, no tienes una visión completa. La defensa nunca se detiene”.

Carola cree completamente en lo que Quartz sigue haciendo por sus miembros de BadgerCare Plus y Medicaid SSI.

“Quartz es diferente. No solo apoyamos a nuestros miembros con la atención médica, sino también con la vida”, explica. “Y, cuando la vida y el sistema les fallan constantemente o les dicen ‘no’, Quartz está aquí con una chispa de esperanza para decir: ‘Veamos cómo podemos hacer que esto ocurra’.” ✨

## Comuníquese con su defensor de miembros de Quartz\*

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. Para hablar con un defensor de miembros, llame al **(800) 362-3310**, de lunes a jueves, de 7 a. m. a 6 p. m., o los viernes, de 7 a. m. a 5 p. m.

\* Las llamadas a este número son gratuitas. Hay intérpretes de idiomas disponibles gratuitamente para las personas que no hablan inglés.

# 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://www.QuartzBenefits.com/QualityMatters).

## Encontrará temas como:

- Planificación de la atención
- Revelación de información médica
- Cómo encontrar información sobre sus beneficios en línea
- Información importante sobre sus derechos de apelación
- Women's Health and Cancer Rights Act (Ley de derechos sobre la salud y el cáncer de la mujer)
- 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

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

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



# Accesibilidad en Quartz

Quartz ayuda y presta servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como:

- Intérpretes calificados en lenguaje de señas.
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- Servicios gratuitos de idioma para personas que hablan un idioma distinto del inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Quartz al (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 နားဆဵုၤ - သဵုညဵု ပူမန္တဝကးေပုဟသူပူဖစူၤက၊ သဵုအတြကု အခမဲ့ပူဖဵု ဘာသာစကးကူညီေရး ဝန့ဆာဵုးမား ရၤၤၤညဵု။ (800) 362-3310 (TTY: 711) တြဵု ဖုန့းေခးဆိပိ။

---

**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 la línea de 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 o 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 del boletín informativo se obtiene 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.