



GEORGIA | VERANO 2009

MEMBER Focus

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE MEJORA DE CALIDAD SOBRE LOS SERVICIOS DE SALUD MAGELLAN

El Servicio de Salud Magellan (MHS) colabora con WellCare of Georgia para brindarle atención en salud conductual. MHS cuenta con un Programa de Mejoramiento de Calidad (QI). Trabaja para que la atención médica que usted recibe sea aún mejor. Cada año MHS revisa sus actividades de QI. Ellos ven lo que funciona y lo que se puede mejorar. Para llevar a cabo esto, Magellan revisa sus respuestas para nuestras encuestas de satisfacción. También toman en consideración nuestras actividades y procesos clínicos. Se enfocan en el mejoramiento.

A continuación mencionamos algunos ejemplos y resultados del 2008:

- Mejora integral en la satisfacción del consumidor
- Incremento en el número de consumidores inscritos en el programa de Administración de Cuidados Intensivos (ICM) de Magellan
- Colaboración con WellCare of Georgia para proporcionar exámenes preventivos de salud mental y seguimiento
- Cumplimiento de las metas de servicio al cliente en capacidad de respuesta telefónica
- Colaboración con consumidores dados de alta de hospitales de salud mental para asegurar que visiten al médico respectivo en los siguientes siete días para su seguimiento
- Capacitación a los proveedores en temas de seguridad al consumidor relacionado con la medicina

- Monitoreo en el tiempo de respuesta para decidir el tratamiento y asegurar que los consumidores recibieran atención tan pronto lo necesitaran
- Monitoreo para concertar citas de rutina y asegurar que los consumidores pudieran ver al médico en los siguientes 14 días

Áreas de enfoque que se incluyen para el 2009:

- Colaborar con WellCare para coordinar y mejorar tratamientos
- Capacitar a los proveedores en la importancia de educar a los consumidores respecto al medicamento y monitoreo de medicamentos recetados
- Mejorar la comunicación entre salud conductual y los proveedores de atención primaria (PCP)
- Dirigir el tratamiento de consumidores con cuestiones de abuso de sustancias
- Apoyar a los PCP que estén atendiendo a consumidores con cuestiones de salud conductual
- Conducir exámenes para la depresión de futuras madres

MHS continua trabajando para que su atención médica sea mejor. Usted puede descubrir más sobre este programa. Sólo llame al 1-800-424-1536, ext. 42235.



Ellos ven lo que funciona y lo que se puede mejorar.



MATERIAL PARA SOCIOS ACTUALIZACIÓN

Visite el sitio web de WellCare con frecuencia. Puede encontrar información nueva y actualizada. Estas son algunas de las cosas que puede encontrar en georgia.wellcare.com. Sólo dé clic en "Para Socios".

- Manual para socios
- Información acerca de Georgia Families
- Cómo encontrar una farmacia
- Cómo encontrar un dentista
- Guía para la salud durante el embarazo
- Guía para comprobar su salud
- Guía del usuario de Member Portal

Llámenos para pedir un manual.

Nos puede llamar al 1-866-231-1821 (TTY/TDD: 1-877-247-6272). Una persona le ayudará de lunes a viernes, de 7 am a 7 pm, tiempo del este.

INFORMACIÓN DE SALUD IMPORTANTE

WellCare of Georgia cuida su salud. Muy pronto nos comunicaremos con los socios para avisarles de los exámenes. Estos exámenes son para detectar padecimientos antes de que se conviertan en problemas de salud. Estos incluyen:

- Examen de detección de cáncer de mama
- Examen de cáncer cervical
- Visitas médicas de rutina para niños y adolescentes
- Vacunas a menores
- Detección de plomo
- Examen de glaucoma
- Visitas postnatales

Queremos motivar a que los socios programen sus citas para practicarles estos y otros exámenes.

SOLICITE EL EXAMEN DE PLOMO PARA SU HIJO

¿QUÉ ES EL PLOMO?

El plomo es un metal que se encuentra en las pinturas a base de plomo, en el suelo, el polvo, los alimentos, el agua potable y el aire. El continuo contacto con el plomo puede ser perjudicial, especialmente para la salud de los bebés y los niños pequeños.

¿EL PLOMO AFECTA SU SALUD?

El plomo puede ser perjudicial para cualquier persona. Sin embargo, los niños menores de 6 años de edad son los que tienen más riesgo de resultar afectados, ya que sus cuerpos absorben fácilmente el plomo, lo que puede ser perjudicial para sus cerebros en desarrollo y para otros órganos y sistemas. Algunas actividades infantiles, por ejemplo, mascar o comer productos no alimenticios, como trocitos de pintura o polvo, pueden causar intoxicación con plomo. Esto puede dar lugar a enfermedades muy graves, como las siguientes:

- Problemas del habla, del lenguaje y conductuales
- Discapacidades en el aprendizaje y trastorno por déficit de atención (ADD)
- Retraso mental
- Posible muerte

¡NO HAY NINGÚN NIVEL DE PLOMO QUE SEA SEGURO!

Su hijo debe hacerse el examen de diagnóstico por intoxicación con plomo si:

- Vive o visita con frecuencia alguna casa o apartamento que se construyó antes de 1978

- Vive o visita con frecuencia alguna casa o apartamento que este siendo remodelada o le estén removiendo la pintura
- Su hijo tiene un hermano o compañero que tiene o haya padecido de intoxicación por plomo
- Vive con una persona que trabaja en un lugar donde puede haber plomo, o que tiene un pasatiempo en el que utiliza plomo
- Vive cerca de un horno de fundición de plomo, planta recicladora de baterías u otra industria similar en operación que sea propensa a emanaciones de plomo
- Utiliza remedios caseros como greta, azarcón o paylooh, o cosméticos que contengan kohl
- Su hijo mastica o come productos no alimenticios, como trocitos de pintura o polvo
- Alguien en su familia utiliza remedios o cosméticos caseros tradicionales o come golosinas de México
- Su hijo es inmigrante o refugiado reciente, o socio de un grupo minoritario

Su médico de atención primaria (PCP) debe:

- Hacer un análisis de plomo en la sangre en niños de 12 y 24 meses de edad
- Examinar a niños de entre 3 y 6 años de edad
- Hacerle preguntas sobre el riesgo de intoxicación con plomo de su niño en cada visita de los 3 a los 6 años de edad



El plomo puede ser perjudicial para cualquier persona, pero los niños menores de 6 años tienen mayor riesgo de perjudicarse.

CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO

Vea a su médico tan pronto se entere de que está embarazada. Los médicos pueden ayudarle a saber si corre algún riesgo de que su bebé nazca antes de tiempo. Hay cosas que usted puede hacer para mantener su salud y la de su bebé. Si el doctor encuentra problemas a tiempo, él o ella podrá detener o aminorar los problemas¹. Si visita a su doctor a tiempo y con regularidad, tiene más probabilidades de tener un bebé más saludable.

EL DOCTOR DEBE HACER LO SIGUIENTE:

En cada visita:

- La pesará y le tomará su presión arterial.
- Le hará exámenes de orina.
- Medirá su abdomen para comprobar el crecimiento del bebé.
- Escuchará la frecuencia cardíaca del bebé mediante un estetoscopio.
- Le preguntará si siente los movimientos del bebé.
- Le preguntará si tiene pérdidas de líquido.
- Le preguntará si está comiendo correctamente y tomando sus vitaminas.
- Le preguntará si esta caminando, si está realizando estiramientos y flexiones.
- Le hablará de no fumar ni consumir alcohol o drogas.
- Le hablará sobre los cambios que su cuerpo tendrá cuando el bebé venga en camino.
- Le preguntará si alguna persona le pega o lastima.
- Le preguntará cómo se sienten usted y su familia sobre la futura llegada del bebé.
- Le preguntará sobre su seguridad.

En la primera visita:

- Le preguntará sobre sus otros embarazos o enfermedades.
- Le preguntará sobre la salud y enfermedades de su madre, padre y abuelos.
- Le preguntará si se ha inscrito en el programa WIC.
- Examinará sus oídos, nariz y garganta.
- Auscultará su corazón, pulmones y abdomen.
- Examinará sus tobillos para comprobar si están hinchados.
- Le pedirá que se recueste para hacerle un examen interno y un examen de Papanicolaou.
- Le tomará muestras de sangre para hacer algunos exámenes.
- Le aplicará las vacunas que aún no haya recibido.
- Hará un examen de ultrasonido para escuchar la frecuencia cardíaca y comprobar el estado de salud del bebé.
- Hablará con usted sobre pruebas adicionales, según sea necesario.
- Le dirá qué comer y beber, y qué hacer para tener un embarazo saludable.

Visita antes del nacimiento del bebé:

- Le hablará sobre los cambios que su cuerpo tendrá cuando el bebé venga en camino.
- Le hablará de qué se siente tener un bebé.
- Le hablará sobre su trabajo y los viajes lejos de su hogar.
- Le preguntará cómo se sienten usted y su familia sobre la futura llegada del bebé.



Primera visita después del nacimiento del bebé:

- La pesará y le tomará su presión arterial.
- La examinará por donde vino el bebé y practicará la prueba del Papanicolaou para asegurarse de que esta cicatrizando.
- Oprimirá sobre su abdomen y lo escuchará para asegurarse de que todo vuelva a la normalidad.
- Oprimirá las mamas para asegurarse de que todo haya vuelto a la normalidad.
- Le preguntará si está comiendo correctamente y tomando sus vitaminas.
- Le preguntará si esta caminando, si está realizando estiramientos y flexiones.
- Le preguntará cómo se sienten usted y su familia sobre el bebé.
- Le hablará sobre bebés futuros y la planificación familiar.

Limitación de responsabilidad: Las guías preventivas para la salud están basadas en información y recomendaciones de terceros independientes disponibles antes de la impresión. Estas guías no reemplazan la consulta médica. Su doctor tendrá más información actualizada. Los socios deben hablar siempre con su(s) médico(s) sobre qué cuidados y tratamientos son los adecuados para ellos. El hecho de que un servicio o artículo se encuentre en esta guía no es garantía de cobertura ni de pago. Los socios deben consultar los documentos de cobertura de su plan para saber qué es y qué no es un beneficio cubierto. WellCare no ofrece asesoría médica ni proporciona cuidado médico, y no garantiza ningún resultado o consecuencia. Del mismo modo, WellCare no garantiza ni se responsabiliza por ninguna información que se incluya o no en estas guías, o por recomendaciones de terceros independientes de quienes se obtuvo cualquier parte de esta información.

¹El cuidado prenatal y de posparto, *Estado de la calidad del cuidado de la salud 2005*, Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad

²Guía para el cuidado perinatal, sexta edición, © octubre de 2007 por la Academia Americana de Pediatras (AAP) y el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)

Fuentes:

Guía para el cuidado perinatal, sexta edición, © octubre de 2007 por la Academia Americana de Pediatría y el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos respaldada parcialmente por March of Dimes y las normas de acceso y disponibilidad del Conjunto de Datos e Información sobre Empleadores de Planes de Salud (HEDIS), © 2007 Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad.

Recomendaciones para mejorar la salud preconcebida y la atención a la salud—Estados Unidos, *MMWR*, Abril 21, 2006/55 (RR06); 1-23.

DIVERSIDAD DE SOCIOS

WellCare sabe que sus socios son de diferentes procedencias. Es por esto que incluimos sus necesidades culturales e idiomáticas cuando le ofrecemos atención médica. Queremos asegurarnos que:

- Los doctores y el personal de Servicio al Cliente reciben capacitación de conocimiento cultural para ayudar a sus socios
- Además de los servicios de traducción para los socios en más de una docena de idiomas, muchos doctores y personal de Servicio al Cliente hablan español
- Los socios pueden seleccionar entre doctores y doctoras
- Los socios con necesidades especiales pueden recibir tratamiento

Muchos de nuestros doctores son de diferentes procedencias. Muchos hablan un segundo idioma. Seis por ciento de nuestros socios hablan español. Así que nos aseguramos que estén a disposición doctores que hablen español. Los idiomas que hablan nuestros médicos son, árabe, francés, alemán y otros.

WellCare también tiene más del promedio estatal de doctoras en nuestra red. Noventa y un por ciento de nuestros socios adultos son mujeres, quienes tal vez prefieran atenderse con una doctora.

Ya que el 88% de nuestros socios son menores de 20 años, tenemos doctores que trabajan con niños.

Observamos toda la información que podemos para conocer más de nuestros socios. La diversidad de nuestros socios es lo que hace a WellCare ser mejor.



88% de nuestros socios son menores de 20 años de edad.



¿TIENE RIESGO DE CONTRAER TUBERCULOSIS?



La tuberculosis (TB) es una enfermedad infecciosa. Por lo general ataca a los pulmones, pero puede atacar a casi cualquier parte del cuerpo. La enfermedad se transmite a través del aire, de una persona a otra. Cuando las personas con TB en sus pulmones o sus gargantas tosen, ríen, estornudan, cantan o incluso hablan, los gérmenes que causan la TB pueden esparcirse en el aire. Si otra persona respira estos gérmenes, es posible que contraiga la infección. Para infectarse, generalmente se requiere de un contacto repetido.

Existe una diferencia entre estar infectado con TB y tener TB activa.

- Las personas infectadas con TB no se sienten enfermas. Tampoco presentan síntomas. No pueden contagiar la enfermedad. Sin embargo, pueden desarrollar la enfermedad de TB en algún momento en el futuro.
- Las personas con TB activa se sentirán enfermas y deben acudir a un médico para su tratamiento. Pueden curarse si reciben atención médica.

¿QUIÉN DEBERÍA HACERSE EL EXAMEN DE TB?

Cualquier persona en alto riesgo de TB puede ver a su médico de atención primaria (PCP) para hacerse el examen. Usted puede tener un alto riesgo de estar en contacto con personas que:

- Tienen TB activa
- Tienen VIH o están en riesgos de infectarse con VIH
- Se han tratado o están siendo tratadas por una condición médica que reprime el sistema inmunológico
- Proviene de países con altos índices de TB
- Pertenecen a determinadas minorías raciales o étnicas
- Trabajan o residen en establecimientos de cuidado a largo plazo (hogares de descanso, prisiones, hospitales)
- Se dedican a ciertas actividades, como los trabajadores sanitarios y los guardias penitenciarios
- Utilizan drogas ilegales
- No tienen hogar

UNA MAMOGRAFÍA PUEDE SALVAR SU VIDA

Cada año, en los Estados Unidos aproximadamente 185,000 mujeres contraen cáncer de mama y unas 44,000 mueren por la enfermedad. Usted puede tener mayor probabilidad de contraer cáncer de mama si:

- Su madre o su hermana tuvieron cáncer de mama
- Tuvo su primer período menstrual antes de los 12 años
- Dejó de tener períodos menstruales después de cumplir 50 años
- Nunca tuvo hijos o su primer hijo lo tuvo después de los 30 años
- Ha recibido tratamientos de radioterapia en la zona del pecho

Además, a mayor edad, es más probable que contraiga cáncer de mama. Recuerde que una de cada cuatro mujeres que tienen cáncer de mama no tienen ninguno de estos riesgos. Es por esto que las mamografías son muy importantes.

¿QUÉ ES UNA MAMOGRAFÍA?

Una mamografía es un tipo de radiografía especial de las mamas. Las mamografías ayudan a detectar el cáncer de mama en una etapa temprana, cuando aún puede curarse. Para hacerse una mamografía, generalmente es preciso ir a una clínica especial.

Las mamografías se recomiendan a mujeres mayores de 40 años, incluso si no presentan signos de cáncer de mama. Las mamografías también se recomiendan a mujeres más jóvenes que tienen síntomas de cáncer de mama o un alto riesgo de contraerlo.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS MAMOGRAFÍAS?

Una mamografía puede salvarle la vida. Puede indicar la presencia de tumores cancerosos mucho antes de que estos puedan detectarse. Si los tumores se tratan cuando son todavía pequeños, el cáncer puede curarse más fácilmente.

¿QUÉ OCURRE SI MI MAMOGRAFÍA MUESTRA UN PROBLEMA?

Las mamografías pueden indicar si el interior de la mama tiene un aspecto normal. Sin embargo, una mamografía no puede determinar si una mujer tiene cáncer de mama.

Si tiene una mamografía que no se ve normal, probablemente su doctor le sugiera una biopsia. Esto consiste en tomar una muestra de tejido de la mama. Una biopsia es un procedimiento quirúrgico menor. El tejido de la mama de una biopsia se examina en el laboratorio para saber si es canceroso.

Recuerde, solo porque la mamografía muestra una zona problemática no significa que tiene cáncer. El cáncer solo puede diagnosticarse por medio de una prueba de laboratorio del tejido mamario.

¿TIENE MÁS PREGUNTAS?

Si tiene más preguntas, hable con su médico. Su médico puede hacer los arreglos para que usted se haga una mamografía. Si no sabe el nombre o teléfono de su doctor, llame a Servicio al Cliente al número indicado en el reverso de su tarjeta de identificación o al 1-866-231-1821.

CONOZCA LAS SEÑALES Y REDUZCA EL RIESGO DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

La principal causa de muerte de hombres en los Estados Unidos en el 2005 fue por enfermedades cardíacas. Cada año, más de 1 millón de estadounidenses sufren de ataques al corazón.

Es muy importante saber las señales del ataque al corazón. Estas incluyen:

- Dolor y malestar en la quijada, cuello o espalda
- Sentir debilidad, mareo o desmayarse
- Dolor o malestar en el pecho
- Dolor o malestar en los brazos u hombros
- Falta de aliento

Los ataques al corazón pueden causar la muerte o daños permanentes en su salud. Es por eso que debe actuar rápidamente si usted o alguien que usted conoce esta teniendo un ataque al corazón. Llame de inmediato al 911 o a un servicio de ambulancias.



Cada año, más de 1 millón de americanos sufren un ataque cardíaco.



REDUZCA SU RIESGO

Existen cosas que puede hacer para mantener su corazón sano. Estas incluyen:

- Controlar su presión arterial alta
- Controlar el colesterol alto
- No consumir tabaco
- Controlar el diabetes
- Hacer ejercicio y comer una dieta inteligente

Asegúrese de hablar con su doctor sobre cómo reducir el riesgo de ataques al corazón. El o ella le pueden aconsejar dietas o medicamento, en caso de ser necesario.

Fuente: Centros para el control de enfermedades, www.cdc.gov/Features/HeartAttacks

INFORMACIÓN DE SALUD PREVENTIVA PARA ADULTOS SOCIOS DE WELLCARE

FRECUENCIA DEL EXAMEN FÍSICO

Durante los primeros 90 días después de su inscripción, todos los socios nuevos deben hacerse un examen físico con fines de referencia. Las mujeres embarazadas inscritas en el plan deben asistir dentro de los primeros 30 días. A continuación incluimos las recomendaciones de la Clínica Cleveland sobre las visitas periódicas a los exámenes de salud de adultos asintomáticos:

- **19 a 39 años de edad:** Cada 1 a 3 años. (Las mujeres deben hacerse un examen de Papanicolaou al año. Si una mujer tiene 3 exámenes de Papanicolaou consecutivos, entonces puede hacerse cada 3 años.)
- **40 a 64 años de edad:** Cada 1 a 2 años, según los factores de riesgo.
- **65 años de edad en adelante:** Cada año.



EDAD	EXÁMENES	FRECUENCIA
Desde los 18 años en adelante	Presión arterial, altura, índice de masa corporal (BMI), consumo de alcohol	Cada año de 18 a 21 años. Posteriormente, cada 1 a 2 años o a recomendación del PCP.
Hombres de 35 a 65 años	Colesterol (sin ayuno, TC/HDL)	Cada 5 años (Más frecuentemente para niveles altos)
Mujeres de 45 a 65 años	Colesterol (sin ayuno, TC/HDL)	Cada 5 años (Más frecuentemente para niveles altos)
Hombres y mujeres de alto riesgo de 20 años en adelante	Colesterol (sin ayuno, TC/HDL)	Cada 5 años (Más frecuentemente para niveles altos)
Mujeres sexualmente activas de 18 a 25 años (si es sexualmente activa, debe considerarse a los 12 años)	Clamidia	Anualmente o según la recomendación de su PCP
Mujeres de 18 a 65 años (o 3 años después de iniciar actividades sexuales, lo que ocurra antes)	Examen de Papanicolaou	Cada 1 a 3 años
Mujeres de 40 años en adelante	Mamografía	Cada 1 a 2 años
Desde los 50 años en adelante	Examen colorrectal	Periódicamente dependiendo del examen y riesgo (p.ej., colonoscopia cada 10 años si es de riesgo bajo, 2 años si es de riesgo alto)
Mujeres de 65 años en adelante (60 años en adelante, si tiene riesgo de sufrir fracturas)	Osteoporosis	Densitometría ósea cada dos años
Desde los 65 años en adelante	Visión, audición	Periódicamente

VACUNACIÓN

Tétanos, difteria y tos ferina acelular (Td/Tdap)	19 años o más, Tdap: Substituir 1 dosis de Tdap por Td después aumentar con Td cada 10 años
Varicela (VZV)	Todos los adultos sin prueba de inmunidad a la varicela deberán de recibir 2 dosis de una vacuna antigénica de la varicela si no fueron vacunados con anterioridad o la segunda dosis si recibieron 1 dosis solamente, a menos que tengan contradicción médica
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Los adultos nacidos durante o después de 1957 deberán de recibir de 1 a 2 dosis a menos que tengan contradicción médica
Neumococo polisacárido (PPSV)	65 años en adelante—1 dosis
Gripe	Anualmente desde los 50 años en adelante
Vacuna Hepatitis B (HepB)	Adultos en riesgo desde los 18 años en adelante—3 dosis
Vacuna conjugada con el meningococo (MCV)	Alumnos del primer año universitario en residencias estudiantiles y otras personas en riesgo, desde los 18 años en adelante—1 dosis
Papiloma humano (HPV)	Para socios elegibles hasta 26 años de edad (serie de 3 dosis)*
Herpes zóster	60 años en adelante—1 dosis

PREVENCIÓN

Aspirina como preventivo cardiovascular.	Hombres: Desde los 40 años en adelante Mujeres: Desde los 50 años en adelante
Cáncer de mama (mujeres en alto riesgo).	
Prueba del antígeno prostático específico (PSA) y examen rectal (para hombres de 40 a 75 años de edad a discreción del PCP).	

ASESORÍA

Calcio: 1,000mg al día para mujeres de 18 a 50 años; 1,200 a 1,500mg al día para mujeres de 50 en adelante
Ácido fólico: 0.4mg al día para mujeres de edad de procrear, 4mg al día para mujeres que hayan tenido hijos con defectos congénitos del tubo neural (NTD)
Lactancia materna: Mujeres que han dado a luz
Dejar de fumar tabaco; drogas y alcohol; enfermedades de transmisión sexual (STD) y VIH; nutrición; la actividad física; exposición al sol; salud oral; prevención de lesiones; polifarmacia

Referencias:

- Guía para Servicios Clínicos Preventivos, 2007: Recomendaciones del Depto. de salud y servicios humanos de E.E.U.U., 2007.
- *Comunicado de prensa*, Comité Asesor de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) recomienda la vacunación contra el virus del papiloma humano, 29 de junio de 2006
- *Programa de vacunación para adultos recomendado - Estados Unidos, 2009*
- Tercer informe del Panel Experto sobre Detección, Evaluación y Tratamiento de Hipercolesterolemia en Adultos (Panel de Tratamiento de Adultos III), mayo de 2001
- La salud ósea y la osteoporosis: Informe del Cirujano General (2004)
- *Clínica Cleveland*, www.cchs.net/health/health-info, *Exámenes de salud periódicos y diagnósticos de cáncer*
- Recomendaciones ACG para el examen de cáncer colorrectal para pacientes de riesgo promedio y alto en práctica clínica, abril de 2008.

Limitación de responsabilidad: Esta guía preventiva para la salud está basada en información y recomendaciones de terceros independientes disponibles antes de la impresión. Esta guía no sustituye a la consulta médica con su doctor. Su médico puede tener información más actualizada. Siempre debe hablar con su doctor sobre el cuidado apropiado para usted. El hecho de que un servicio se encuentre en esta guía no es garantía de cobertura ni de pago. Consulte los documentos de cobertura de su plan para saber qué es y qué no es un beneficio cubierto. WellCare no ofrece asesoría médica ni proporciona atención médica. La compañía no garantiza ningún resultado ni consecuencia. WellCare no garantiza ni se responsabiliza por ninguna información que se incluya o no en esta guía, o por recomendaciones de terceros independientes de quienes se obtuvo cualquier parte de esta información.

*Sujeto a cobertura individual

HEALTHY FOOD FINDS...

Find the missing words below in the word scramble. Remember, words can be forward, backward, up, or down. Here's a hint: These words are foods that are good for you and taste good.

1. APPLE
2. FISH
3. ORANGE
4. PEAR
5. BROCCOLI
6. MILK

