

# Seamos saludables

## Beneficio de pañales de TennCare

TennCare tiene buenas noticias para las familias de TennCare en todo el estado. TennCare proporciona hasta 100 pañales por mes para niños menores de dos años que tienen TennCare o CoverKids. TennCare trabaja con farmacias de todo el estado para asegurarse de que los miembros de todos los condados puedan recibir este beneficio fácilmente. Para recoger pañales:

- Visite una farmacia participante. Encuentre una farmacia en [TN.gov/TennCare/diapers](https://TN.gov/TennCare/diapers).
- Muestre la tarjeta de identificación de farmacia de su hijo en el mostrador de la farmacia. Para los recién nacidos, puede utilizar la tarjeta de identificación de farmacia de la madre o el número de Seguro Social hasta que el recién nacido reciba su propia tarjeta de identificación.

TennCare cubrirá las marcas de pañales más populares e incluirá diferentes tipos de pañales para satisfacer las necesidades de su familia. Es posible que su farmacia no tenga en existencia todas las marcas enumeradas o un suministro suficiente de su marca preferida.

Para obtener más información sobre el beneficio de pañales, visite [TennCare Diapers \(TN.gov/TennCare/diapers\)](https://TennCare/diapers).





## Maneje su condición o la de su hijo con sus beneficios de Wellpoint

Le ofrecemos recursos para que obtenga más información sobre su condición médica o la de su hijo.

Cuando llame para participar en alguno de los beneficios de Wellpoint, un coordinador de cuidados trabajará con usted o con su hijo para establecer y alcanzar objetivos de salud. El coordinador de cuidados se encargará de:

- Hablar con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinar el cuidado; por ejemplo, programará citas con diferentes médicos y conseguirá transporte de ida y vuelta a esas citas.
- Darle información sobre los servicios de apoyo locales para condiciones médicas específicas.

Visite nuestro sitio web, en [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid). Consulte nuestra:

- **página Maneje su condición** para conocer más sobre los servicios de apoyo.
- **página Salud y bienestar** para conocer más sobre condiciones médicas, encontrar herramientas interactivas y aplicaciones de bienestar.



### Medidas que puede tomar hoy mismo

Llámenos gratis al **833-731-2153 (TRS 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 5:30 p.m. hora del Centro. Cuando llame:

- Le asignaremos un coordinador de cuidados.
- Le haremos algunas preguntas sobre su salud o la de su hijo.
- Comenzaremos a preparar su plan de salud o el de su hijo.
- Cancelaremos su participación en el programa si no quiere participar en este momento (decide retirarse).

Esperamos poder trabajar juntos por una mejor salud para usted y su hijo.



## Cáncer de cuello uterino

En enero, organizaciones y defensores crean conciencia sobre el cáncer de cuello uterino, sus causas y las estrategias de prevención para el **Mes de concientización sobre el cáncer de cuello uterino**. Estos son algunos de los puntos clave:

- Prevención y pruebas de detección:
  - El cáncer de cuello uterino a menudo se puede prevenir y se trata más fácilmente cuando se detecta a tiempo.
  - Las pruebas de Papanicolaou periódicas pueden detectar la enfermedad de forma temprana, lo que permite un tratamiento eficaz.
  - Las vacunas contra el VPH (virus del papiloma humano) protegen contra el virus que causa la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino.
- Estadística:
  - Se estimó que en 2024 se diagnosticaría cáncer de cuello uterino a unas 13,820 mujeres en Estados Unidos y que unas 4,360 morirán a causa de la enfermedad.
  - Las poblaciones negras, hispanas, de bajos ingresos y rurales son más vulnerables al cáncer de cuello uterino.<sup>1</sup>

La vacuna contra el VPH se recomienda para todas las personas de entre 9 y 12 años. La vacuna es más eficaz si se administra antes de iniciar la actividad sexual, pero se recomienda hasta los 26 años. Proporciona protección segura, eficaz y duradera contra los cánceres causados por infecciones por VPH. La vacuna contra el VPH es una serie de dos dosis que se administran con un intervalo de entre 6 y 12 meses. Si tiene más de 15 años, se requiere una tercera dosis.<sup>2</sup>



Recuerde, la vacunación previene el cáncer.

1 <https://www.aacr.org/patients-caregivers/awareness-months/cervical-cancer-awareness-month/>

2 <https://www.cdc.gov/hpv/hcp/vaccination-considerations/index.html>

## Las renovaciones anuales están en curso

Las renovaciones de TennCare están en curso. Recibirá una carta y un paquete de renovación por correo. Encuentre su fecha de renovación en la carta y actualice su información. Si se mudó recientemente y tiene una nueva dirección postal o cambió su número de teléfono, actualice su información de contacto iniciando sesión en el portal de TennCare Connect en [tenncareconnect.tn.gov](http://tenncareconnect.tn.gov) o llamando al **855-259-0701 (TRS 711)**.





## Beneficio de asesoría de lactancia

La lactancia materna puede ser un momento de conexión personal con su bebé, y si bien esto puede resultar gratificante, es posible que tenga preguntas o preocupaciones al respecto. Es por eso que le estamos informando sobre nuestro nuevo beneficio que ofrece servicios de asesoría de lactancia. Está incluido, sin costo para usted. Ofrece:

- Su propio asesor personal de lactancia.
- Ayuda con la lactancia materna y sus problemas comunes.
- Entornos adaptables. Puede recibir atención en el lugar que le resulte más cómodo, como en una visita virtual o en el consultorio de un médico.

La lactancia materna tiene muchos beneficios de salud para usted y su bebé. Puede:

- Ayudar a proteger a los bebés contra ciertas enfermedades.
- Reducir el riesgo de cáncer de mama y ovarios, diabetes tipo 2 y presión arterial alta en las madres.
- Permitir que le de a su bebé una gran fuente de nutrición.

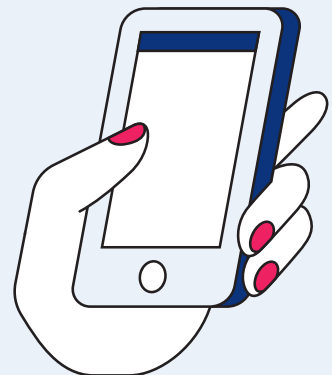
Para comenzar a utilizar este beneficio, visite [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid), y seleccione la herramienta [Encontrar cuidado médico \(Find Care Tool\)](#) para elegir el asesor en lactancia más cercano.

## ¿Sabía que puede consultar el Manual para Miembros en línea?

### Siga estos pasos:

- Visite [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid).
- Elija su plan de seguro médico.
- Deslice el cursor hacia abajo hasta encontrar el enlace del Manual para Miembros.

Si prefiere una copia impresa, no dude en llamarnos al **833-731-2153 (TRS 711)**. Con gusto le enviaremos una copia gratuita por correo.







## Salud del comportamiento en adolescentes y adultos jóvenes

El periodo de la adolescencia y la adultez joven, entre los 12 y los 20 años, está marcado por cambios físicos, emocionales y psicológicos. Entender la salud del comportamiento puede ayudar a los jóvenes a afrontar estos cambios, así como también ayudarlos a distinguir cuándo un cambio es normal o cuándo buscar ayuda profesional.

Durante la adolescencia, es normal que los adolescentes experimenten:<sup>1</sup>

- Cambios de humor: causados por cambios hormonales y el estrés de crecer
- Cambios en los patrones de sueño: los adolescentes pueden preferir quedarse despiertos hasta tarde y dormir hasta tarde
- Cambios en el comportamiento social: buscar la independencia y pasar más tiempo con amigos es normal

Si bien estos cambios de comportamiento son típicos de muchos adolescentes, los cambios drásticos pueden ser una señal de que algo más está sucediendo

Hay muchos factores de riesgo que influyen en la salud mental de un joven:<sup>2</sup>

- Factores biológicos, como la genética y la química cerebral
- Factores ambientales, incluida la dinámica familiar, el entorno escolar y las relaciones con los compañeros
- Eventos de vida, cambios traumáticos o significativos, como una mudanza o el divorcio de los padres

También existen factores protectores que favorecen su salud mental<sup>2</sup>:

- Relaciones de apoyo: Conexiones sólidas con familiares, amigos y mentores
- Estilo de vida saludable: Actividad física regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado
- Habilidades de adaptación positivas: Aprender a manejar el estrés y las emociones
- Entender la salud del comportamiento en los jóvenes es fundamental para ayudarlos a transitar la adolescencia y los primeros años de la edad adulta. Podemos apoyar su bienestar mental conociendo los cambios de comportamiento comunes, identificando factores de riesgo y promoviendo factores de protección.

Para preguntas sobre cuidado de salud física y/o del comportamiento (salud mental, trastorno por consumo de alcohol o sustancias), llame a Servicios para Miembros de Wellpoint al **833-731-2153 (TRS 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 5:30 p.m. hora del Centro.

---

1 Kids, Teens and Young Adults | NAMI. <https://www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/>.

2 Mental Health By the Numbers | NAMI. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-By-the-Numbers/>.





## Herramienta para necesidades sociales

Nuestra Herramienta para necesidades sociales le permite buscar organizaciones cercanas que puedan tenderle una mano cuando necesite un poco más de ayuda en la vida. Puede encontrar estos tipos de ayuda:

**Alimentos:** entrega de comidas a domicilio, cupones para alimentos (SNAP) y herramientas para conocer más sobre la alimentación saludable

**Vivienda:** ayuda para encontrar un refugio o una vivienda permanente, hacer reparaciones en el hogar y pagar facturas de servicios públicos y de la vivienda

**Suministros:** ropa, artículos para el hogar, suministros médicos y artículos para bebés y niños

**Transporte:** pases para el autobús y ayuda para pagar su automóvil o la gasolina

**Dinero:** beneficios del gobierno, préstamos, impuestos, seguro y clases para aprender a manejar el dinero

**Trabajo:** ayuda para encontrar empleo o herramientas para el trabajo, para retirarse y para recibir beneficios por desempleo

**Educación:** ayuda para encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, exámenes de desarrollo educativo general (GED), ayuda financiera, suministros escolares y programas de formación

**Ayuda legal:** ayuda para encontrar un abogado para casos de adopción o tutela temporal, ciudadanía e inmigración, intérpretes, discriminación o robo de identidad

Para obtener una lista de organizaciones locales personalizada según sus necesidades, puede completar nuestra breve encuesta en línea en <https://resource.findhelp.com/forms/resource-prapare-assessment-2025>.



# Ejercicio para mejorar la salud de su hijo

Si su hijo tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la actividad y el ejercicio pueden ayudarlo a desarrollar fuerza y resistencia, así como a reducir la dificultad para respirar.<sup>1</sup>

- **Los ejercicios de la parte superior del cuerpo** aumentan la fuerza de los músculos de los brazos y los hombros, que dan apoyo a la caja torácica y pueden ayudar a mejorar la respiración.
- **Los ejercicios de la parte inferior del cuerpo** desarrollan los músculos de esa parte del cuerpo y ayudarán a su hijo a moverse con más facilidad durante periodos más prolongados.
- **El ejercicio aeróbico** lleva más oxígeno a los músculos. Esto les permite trabajar durante más tiempo.

Los ejercicios para la EPOC son rápidos y sencillos de realizar. Si no sabe por dónde empezar, aquí hay algunos consejos que lo ayudarán a comenzar:<sup>2</sup>

- Hable con el médico de su hijo sobre qué ejercicios específicos podrían ayudarlo y cómo realizarlos.
- Comience lentamente y aumente el movimiento con el tiempo.
- Para evitar lesiones, no exija demasiado a su hijo antes de que esté listo.
- Dígale a su hijo que cuente sus respiraciones mientras hace ejercicio. Asegúrese de que se detenga antes de que se quede ligeramente sin aliento.

---

Fuentes:

1 COPD: Using Exercise to Feel Better | Healthwise. <https://myhealth.alberta.ca/Health/Pages/conditions.aspx?hwid=ug2684&lang=en-ca#:~:text=Stand%20on%20the%20floor%2C%20facing,steps%20with%20your%20left%20leg.>

2 Physical Activity and COPD | American Lung Association. <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/copd/living-with-copd/physical-activity#:~:text=Talk%20with%20your%20healthcare%20provider,to%20four%20days%20a%20week.>



# Cómo tomar los medicamentos según las indicaciones

Tomar los medicamentos recetados según las indicaciones de los proveedores es la mejor manera de controlar las condiciones crónicas de su hijo, pero no siempre es fácil hacerlo. a continuación se presentan algunos motivos comunes por los que su hijo podría no tomar sus medicamentos y formas de ayudarlo a mantenerse al día con los medicamentos:<sup>1</sup>

Motivos	Estrategias
Se olvida de tomarlos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Configure alarmas en los horarios en que su hijo debe tomar sus medicamentos.</li><li>• Establezca una rutina para que su hijo tome sus medicamentos todos los días, como por ejemplo cuando se cepilla los dientes.</li></ul>
No parece que los medicamentos estén funcionando.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hable con el proveedor de su hijo para obtener más información sobre cómo funcionan los medicamentos. Algunos medicamentos tardan unas semanas en hacer efecto.</li><li>• Pregúntele al proveedor de su hijo si es necesario ajustar la dosis o el tipo de medicamento si aún cree que no está funcionando después de tomarlo durante un tiempo.</li></ul>
No quiere tener los efectos secundarios de los medicamentos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lea atentamente las instrucciones de la receta; algunos medicamentos deben tomarse con alimentos y otros deben tomarse con el estómago vacío.</li><li>• Hable con el proveedor de su hijo sobre cómo controlar o prevenir posibles efectos secundarios. Podrá recetarle otros tratamientos si es necesario.</li></ul>
Los medicamentos son demasiado costosos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pregúntele al proveedor de su hijo si puede tomar una versión genérica de los medicamentos. Son los mismos medicamentos, pero menos costosos que los de marca.<sup>2</sup></li><li>• Obtenga reposiciones de 90 días para un costo general más bajo y mayor comodidad.</li></ul>

Ayudar a su hijo a ser constante en la toma de sus medicamentos recetados garantizará que los medicamentos funcionen como se espera y ayudará a su hijo a controlar sus condiciones para que se sienta lo mejor posible.

Fuentes:

1 Medication Adherence: Taking Your Meds as Directed | American Heart Association. <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/medication-information/medication-adherence-taking-your-meds-as-directed>.

2 CDC Grand Rounds: Improving Medication Adherence for Chronic Disease Management — Innovations and Opportunities | Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/wr/mm6645a2.htm>.





## Su derecho a cancelar la inscripción en Wellpoint

Como miembro de nuestro plan, esperamos proporcionarle los beneficios, los servicios y el apoyo que necesita para vivir una vida saludable. Entendemos que a veces es posible que necesite retirarse del plan de seguro médico o cancelar su inscripción.

### Como miembro de nuestro plan, tiene derecho a solicitar la cancelación de la inscripción si:

- Elige inscribirse en otra organización de atención administrada (MCO) dentro de los 90 días de haberse inscrito en nuestro plan.
- Elige otra MCO durante el periodo de elección anual y se inscribe en otra MCO.
- CoverKids aprueba su solicitud o apelación para cambiar las MCO según los criterios de dificultad, y usted se inscribe en otra MCO.
- Lo asignaron incorrectamente a nuestro plan de seguro médico, y usted se inscribe en otra MCO.
- Se muda fuera de nuestra área de servicios y se inscribe en otra MCO.
- Durante el proceso de apelación, CoverKids determina que la cancelación es lo más conveniente para CoverKids y para usted.
- Usted ya no es elegible para CoverKids.
- Ya no prestamos servicios de CoverKids o finalizó nuestro contrato para prestar estos servicios.
- CoverKids le otorga el derecho a cancelar su inscripción con nosotros e inscribirse en otra MCO.

## Poner freno al fraude, desperdicio y abuso puede ayudar a proteger su identidad



Puede llamar a la Oficina del Inspector General (OIG) sin cargo al **800-433-3982** para denunciar actividades sospechosas. También puede visitar el sitio en línea [tn.gov/TennCare](https://tn.gov/TennCare) y seleccionar **Denunciar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud)**. Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes de parte de proveedores a la Unidad de Control de Fraude a Medicaid (MFCU), llame sin cargo al **800-433-5454**.

A quién llamar ...	Si tiene preguntas sobre ...
Servicios para Miembros Miembros de CoverKids: <b>833-731-2153 (TRS 711)</b>	Sus beneficios, programas especiales de salud y otras preguntas sobre el plan de seguro médico.
Línea de ayuda de Enfermería 24 horas: <b>866-864-2545 (TRS 711)</b>	Una enfermedad, lesión u otra preocupación médica.
Línea directa de TennCare Connect: <b>855-259-0701</b>	Solicitar o renovar la cobertura de TennCare.

### Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 833-731-2153 (TRS: 711).

### Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆرای، بو تو بهردهسته. پهیههندی به 833-731-2153 (TRS 711) بکه.

¿Necesita ayuda con su atención de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos gratuitamente al: 833-731-2153 (TRS: 711).

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al 833-731-2153 (TRS 711) o a TennCare al 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.

*Seamos saludables (Make Health Happen)* es una publicación de Wellpoint para ofrecer información. No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Para obtener consejo médico personalizado, hable con su médico. ©2024. Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU.