

# Seamos saludables

## Conozca los detalles sobre la vacuna contra el VPH

Una de las formas más eficaces de proteger a sus hijos adolescentes y preadolescentes de posibles riesgos para la salud en el futuro es la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH). Esta potente vacuna combate el VPH, un grupo de virus que puede causar ciertos tipos de cáncer en el futuro.

El VPH es bastante común y, aunque a veces puede no causar daño, puede haber ocasiones en las que provoque condiciones de salud graves. Afortunadamente, la vacuna contra el VPH protege contra los tipos más peligrosos de este virus, lo que reduce en gran medida el riesgo de contraer cánceres relacionados.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan recibir dos dosis de la vacuna contra el VPH. Lo ideal es que la primera inyección se administre a los 11 o 12 años, y la segunda dosis entre 6 y 12 meses después.

Incluso si su hijo es un poco mayor, nunca es demasiado tarde. Según indican los CDC, se puede recibir la vacuna hasta los 26 años si no se administró durante la preadolescencia.

La vacuna contra el VPH es una medida sencilla que puede marcar una gran diferencia en el futuro. Hable con su médico sobre lo que es adecuado para su hijo.



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *HPV Vaccine* (Vacuna contra el VPH) (abril de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



## 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://wellpoint.com/tn/medicaid), y seleccione la herramienta Encontrar cuidado médico (Find Care) para elegir el asesor de lactancia más cercano.

## Recompensas Saludables

Recompensas Saludables (Healthy Rewards) ayuda a motivarlo para llevar un estilo de vida saludable con tarjetas de regalo de tiendas populares. Es un programa opcional y sin costo para miembros elegibles inscritos en nuestro plan de seguro médico. Usted puede ser elegible para ganar recompensas por completar:



- Visitas de atención prenatal.
- Visitas de cuidado posparto.
- Visitas de bienestar para niños, adolescentes y adultos.

- Vacunas para niños y adolescentes según el programa.
- Exámenes de diagnóstico de diabetes A1c y exámenes oculares.
- Un breve cuestionario sobre el manejo de la diabetes.
- Reposiciones de medicamentos para la presión arterial alta y antidepresivos.
- Exámenes de diagnóstico de cáncer de mama y de cuello uterino.

Para inscribirse en Recompensas Saludables, ingrese en su cuenta de Wellpoint y visite el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) en [wellpoint.com/tn/medicaid](https://wellpoint.com/tn/medicaid).



## Descubra el poder de una imagen corporal positiva

La imagen corporal es lo que pensamos y sentimos sobre nuestro cuerpo. En la actualidad, la gente suele juzgarse a sí misma por su aspecto o compara su cuerpo con los que ve en los medios de comunicación. A veces, esto puede afectar nuestra autoestima o confianza.

Con frecuencia, las personas se sienten presionadas a verse de cierta manera para ser consideradas “atractivas”. Pero estas ideas son muy poco realistas y pueden provocar sentimientos negativos hacia nuestro propio cuerpo. Estos sentimientos pueden convertirse en problemas graves, como depresión o trastornos alimentarios si no se controlan.

Sentirnos bien con nuestro cuerpo y tener una buena autoestima es importante para nuestra salud emocional. Estos son algunos consejos para que se sienta mejor con su cuerpo:

- Acepte los cambios: Su cuerpo cambia en cada etapa de su vida. Piense en todo lo que le permite hacer. Recuerde que es una persona hermosa y única tal como es.
- Propóngase metas realistas: Asegúrese de que sus metas de salud o estado físico se centren en usted y no solo en verse de cierta manera. El cuerpo de cada persona es diferente, así que haga que sus metas sean específicas para usted.
- Consuma alimentos saludables: Una dieta equilibrada puede hacer que se sienta con más energía y satisfecho.

- Realice actividad física con regularidad: No se trata solo de su aspecto físico, sino también de lo bien que lo hace sentir. Puede hacerlo sentir más feliz y con más energía.

Recuerde, no se trata de tener un tamaño o forma corporal específicos. Lo más importante es gozar de buena salud, tanto mental como física. Concéntrese en ser único. Un cuerpo bien cuidado lo ayudará a tener una mentalidad positiva y a sentirse bien con usted mismo.

A veces, los problemas de imagen corporal o de autoestima son demasiado para afrontarlos solos. Los problemas de salud, la depresión o los traumas pueden afectar el modo en que uno se siente con uno mismo.

Cuénteles a sus padres, a un médico o a un terapeuta por lo que está pasando. Si recibe ayuda y cuidado, la imagen corporal y la autoestima pueden mejorar. Para obtener más información sobre la imagen corporal y su efecto en la autoestima, visite [kidshealth.org/en/teens/body-image.html](https://kidshealth.org/en/teens/body-image.html).

## Las mejores formas de guardar sus medicamentos

Es importante guardar los medicamentos correctamente para que sigan siendo eficaces y seguros para usar. Deben guardarse en un lugar fresco y seco, lejos de la luz directa del sol. Los gabinetes de la cocina o los cajones de la cómoda son buenos lugares para guardarlos. Conviene evitar los lugares expuestos al calor, como cerca de una estufa, o las zonas húmedas, como los muebles del baño.

Lo mejor es guardar los medicamentos en sus envases originales, sin bolas de algodón que puedan atraer la humedad. Si tiene dudas sobre cómo guardarlos, su farmacéutico puede ayudarlo.

Cuidar los medicamentos también significa estar atento a cualquier signo de deterioro. Si su medicamento cambia de color, textura, olor o aspecto, no lo utilice, independientemente de la fecha de vencimiento.

Para obtener más información sobre cómo guardar los medicamentos de forma segura y cómo desechar medicamentos viejos, visite [medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000534.htm](https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000534.htm).

Fuente: MedlinePlus: *Storing your medicines* (abril de 2024): medlineplus.gov.



Recuerde que es importante mantener los medicamentos fuera del alcance de los niños. Una buena idea es colocarlos en un armario con cerradura.

## Renueve sus beneficios de Wellpoint

**¿Se mudó en los últimos tres años? Si lo hizo, ¿actualizó su dirección en TennCare?**

Si todavía no lo ha hecho, es importante que actualice su información. TennCare no puede comunicarse con usted y ayudarlo a mantener sus beneficios si su dirección no está actualizada.

**Para actualizar su información, usted puede:**

- Llamar a TennCare Connect al **855-259-0701**.
- Descargar la aplicación TennCare Connect.
- Visitar el sitio web de TennCare Connect en [tenncareconnect.tn.gov](https://tenncareconnect.tn.gov).





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

Le damos recursos para que conozca más 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, programar citas con diferentes médicos.
- 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 estas páginas:

- *Maneje su condición (Manage Your Condition)*, para conocer más sobre los servicios de apoyo.
- *Salud y bienestar (Health & Wellness)*, para obtener más información sobre condiciones médicas, y encontrar herramientas interactivas y aplicaciones de bienestar.



### Medidas que puede tomar hoy mismo

Llámenos sin cargo 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 ser parte en este momento (decide retirarse).

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



## 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 ayuda con:

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

**Vivienda:** refugio o vivienda permanente, reparaciones del hogar y pago de facturas y servicios públicos.

**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, ayuda 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.

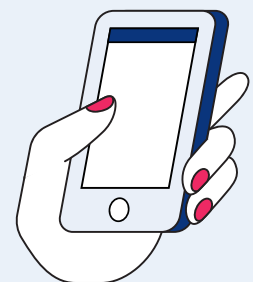
**Ayuda legal:** ayuda para encontrar un abogado para casos de adopción o tutela temporal, ciudadanía e inmigración, intérpretes, discriminación o robo de identidad.

Complete esta breve encuesta en línea para recibir una lista de las organizaciones locales personalizada según sus necesidades [tn.gov/humanservices/division-ofappeals-and-hearings/dhs-appeals-legal-aid.html](https://tn.gov/humanservices/division-ofappeals-and-hearings/dhs-appeals-legal-aid.html).

## ¿Sabía que puede consultar el Manual para Miembros en línea? Siga estos pasos:

1. Visite [wellpoint.com/tn/medicaid](https://wellpoint.com/tn/medicaid).
2. Elija su plan de seguro médico.
3. Desplácese hacia abajo para encontrar un enlace al 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.





## Su derecho a cancelar la inscripción en Wellpoint

Como miembro de nuestro plan, esperamos prestarle los beneficios, los servicios y el apoyo que necesite para vivir una vida saludable. Entendemos que a veces es posible que necesite retirarse o cancelar su inscripción a nuestro plan de seguro médico. 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 luego 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 su MCO conforme a los criterios de dificultad, y usted se inscribe en otra MCO.
- Le asignaron incorrectamente nuestro plan de seguro médico, y usted se inscribe en otra MCO.
- Se muda fuera de nuestra área de servicio y se inscribe en otra MCO.
- Durante el proceso de apelación, CoverKids determina que es lo más conveniente para usted y CoverKids.
- Ya no es elegible para CoverKids.
- Ya no prestamos servicios de CoverKids o terminó nuestro contrato para prestar estos servicios.
- CoverKids le otorga el derecho a cancelar su inscripción con nosotros e inscribirse en otra MCO.



## Este es un buen momento para ponerse al día con las visitas de control pediátrico

Las visitas de control pediátrico son importantes para mantener a su hijo fuerte y saludable. Estos chequeos permiten a los médicos ver cómo está creciendo su hijo y administrarle inyecciones para ayudarlo a combatir enfermedades.

### Qué esperar en una visita de control pediátrico

#### De 0 a 2 años

Durante los dos primeros años, los niños deben ir al médico cada 1 a 3 meses. Estas visitas regulares permiten a los médicos ver si su hijo está creciendo como debería. Los bebés empiezan a rodar, balbucear y sentarse en distintos momentos, y el médico se fijará en todos estos aspectos. Su hijo también recibirá vacunas para protegerlo contra enfermedades como la varicela y la hepatitis.

#### De 3 a 6 años

Entre los 3 y los 6 años, su hijo debe visitar al médico una vez al año. El médico hablará sobre cosas como:

- Cuánto tiempo pasa su hijo frente a las pantallas.
- Qué come.
- Posibles alergias.

También le administrarán vacunas para protegerlo de enfermedades como el sarampión, las paperas y la influenza.

#### De 7 a 13 años

Desde los 7 a los 13 años, los niños deben ir al médico una vez al año. Se les administrarán vacunas, aprenderán sobre higiene y hábitos saludables e incluso se someterán a evaluaciones para asegurarse de que estén bien, tanto física como mentalmente. Se les administrarán vacunas contra el VPH, la influenza y la meningitis.

#### De 14 a 18 años

Los adolescentes de 14 a 18 años deben seguir visitando al médico una vez al año para que les administren vacunas, para aprender cómo crecer de forma saludable y para preguntar cualquier duda que tengan.

Para obtener más información sobre los servicios y vacunas que puede esperar en cada consulta, visite [childhood-wellness.com/wpt/tn](http://childhood-wellness.com/wpt/tn).



# Hacer un cambio: cómo empezar

Hacer cambios en su salud requiere tiempo y valor. El hecho de decidirse a intentarlo es un buen comienzo.

Todo el mundo desea cambiar algo relacionado con su salud. Quizá quiera perder peso, comer mejor, hacer más ejercicio o dejar de fumar.

Si pudiera cambiar algo relacionado con su salud, ¿qué sería?

Algunos cambios son pequeños y otros grandes, pero todos empiezan dando un primer paso.

## Paso 1: Decidirse a intentarlo

Quizá el primer paso no parezca difícil, pero es importante. Si no está realmente preparado para hacer un cambio, le resultará más difícil mantenerlo. Plantearse algunas preguntas puede ayudarlo a saber cómo se siente respecto a hacer un cambio.

1. ¿Qué me dice mi instinto sobre hacer un cambio?

---

---

---

2. ¿Cómo me sentiré si no hago este cambio?

---

---

3. ¿Qué es lo peor que podría pasar si hago un cambio?

---

---

---

Aquí tiene algunas cosas en que pensar. Puede que faciliten la decisión de intentarlo:

- No necesito pensar que el cambio será para siempre.
- Está bien si hago el cambio poco a poco.
- Puedo conversar con familiares o amigos que hayan hecho un cambio similar.

## Paso 2: Visualizar el éxito

Visualizar el éxito es otro paso importante. Intente imaginar cómo mejorarán las cosas.

El cambio que quiero hacer es \_\_\_\_\_

---

---

Me sentiré mejor después de hacer este cambio. Estas son algunas maneras en las que me sentiré mejor.

1. Me sentiré orgulloso de mí mismo por haber hecho el cambio.

2. \_\_\_\_\_

---

---

3. \_\_\_\_\_

---

---

## Paso 3: ¿Preparado? Listo. ¡Ya!

¿Cómo sabrá que ha llegado el momento de dar el primer paso? Cuando llegue el momento de actuar, es muy posible que tenga pensamientos como estos:

- “No quiero seguir así”.
- “Algo tiene que cambiar”.
- “¿Qué puedo hacer para que esto mejore?”.

Si lleva tiempo pensando en cómo este cambio mejoraría su salud, probablemente esté preparado.

Si todavía no está preparado, está bien. Tómese su tiempo. Solo siga prestando atención a la sensación de que cada vez falta menos para hacer un cambio.

Pero si está listo para mejorar su salud y sentirse mejor, hágalo.



## 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](http://tn.gov/tenncare) y seleccionar Denunciar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud). Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes por parte de proveedores ante la Unidad de Control de Fraudes de Medicaid (MFCU), puede llamar 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: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆرای، بو تو بەردەستە. پەیوەندی بە 833-731-2153 (TRS 711) بکە.

¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis 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 EE. UU.