



Seamos saludables

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 o llamando al **855-259-0701 (TRS 711)**.

Consejos para prevenir las caries en los niños

Las caries son la enfermedad crónica más común de la infancia en los EE. UU., pero también pueden prevenirse. A continuación, encontrará algunos consejos para ayudar a prevenir las caries en los niños:

Edad	Medida
Niños menores de 2 años	<ul style="list-style-type: none">• Limpie sus encías después de comer y antes de acostarse.• Cuando empiecen a salir los dientes, cepíllelos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y agua corriente.• Programe su primera visita al dentista dentro de los seis meses posteriores a la aparición de su primer diente, o antes de su primer cumpleaños.• Pregunte al dentista sobre el uso de barniz de flúor en los dientes de su hijo cuando le salga su primer diente.
Niños mayores de 2 años	<ul style="list-style-type: none">• Ayude a su hijo a cepillarse los dientes al menos dos veces al día.• Cuando se cepille los dientes, su hijo debe usar una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.• Programe controles dentales regulares según sea necesario para su edad. Pregunte a su dentista qué es lo mejor para su hijo.• Pregunte a su dentista sobre los selladores dentales, una capa protectora que se aplica a la superficie de los dientes de su hijo y que ayuda a prevenir las caries.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Oral Health Tips for Children (Sugerencias de salud bucal para niños)* (julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Nemours KidsHealth: *Keeping Your Child's Teeth Healthy* (julio de 2024): [kidshealth.org](https://www.kidshealth.org).

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *About Dental Sealants (Información sobre selladores dentales)* (julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Cambios de estilo de vida saludables durante el embarazo

El embarazo es una excelente oportunidad para que las futuras mamás influyan de manera positiva en su propia salud y en la de su bebé en desarrollo. A continuación, presentamos una lista de cosas que puede hacer para tener un estilo de vida más saludable durante el embarazo:

Nutrición

- Alimentación equilibrada: Consuma una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables.
- Suplementos: Consulte a su proveedor de cuidados médicos sobre las vitaminas y suplementos prenatales necesarios.

Actividad física

- Ejercicio regular: Manténgase en movimiento con actividades físicas seguras, como caminar, nadar o hacer yoga prenatal para mantener un buen estado físico, controlar el peso y reducir el estrés.
- Entrenamiento del suelo pélvico: Fortalecer los músculos del suelo pélvico puede ayudar en el parto y en la recuperación posparto.

Evite sustancias nocivas

- Consumo de tabaco, alcohol y sustancias: Evite por completo fumar, beber alcohol o consumir drogas durante el embarazo.
- Cafeína: Limite el consumo de cafeína a un nivel moderado (200 mg o una taza de café de 12 oz por día).

Bienestar mental y emocional

- Manejar el estrés: Practique técnicas de relajación, meditación y atención plena.
- Sueño: Un sueño de buena calidad mejorará su salud general.

Fuentes:

Biomed Central: *Pregnancy and Childbirth* (agosto de 2024): [biomedcentral.com](https://www.biomedcentral.com).

CHRISTUS Health: *Preparing for Parenthood: Lifestyle Choices to Support a Healthy Pregnancy Journey* (agosto de 2024): [christushealth.org](https://www.christushealth.org).

Consumo de sustancias y comportamientos sexuales de riesgo entre los jóvenes

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, existen factores comunes que pueden llevar a los adolescentes a consumir sustancias y tener comportamientos sexuales de riesgo, como tener relaciones sexuales, tener múltiples parejas sexuales, no usar protección (preservativos, por ejemplo), por nombrar algunas. Cuando los adolescentes consumen sustancias y tienen comportamientos sexuales de riesgo, sus posibilidades de contraer el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y enfermedades de transmisión sexual (ETS) aumentan, al igual que el riesgo de embarazo.

Entender los factores de riesgo comunes ayuda a los padres y a sus comunidades a abordarlos mediante métodos de prevención primaria.

Algunos factores de riesgo para el consumo de sustancias y los comportamientos sexuales de riesgo incluyen:

- Pobreza.
- Antecedentes familiares de consumo de sustancias y comportamientos sexuales de riesgo.
- Falta de participación positiva de los padres.
- Presión de sus compañeros para participar en estos comportamientos.
- Falta de vinculación escolar.

Es importante que hable con su hijo adolescente sobre los riesgos de consumir drogas y sobre el sexo seguro. A continuación, se presentan algunas actividades de prevención que pueden ayudarlos a usted y a su familia a abordar el tema juntos:

- Programas de apoyo familiar
- Programas basados en la escuela
- Programas de resistencia al alcohol y a las drogas dirigidos por pares
- Capacitación en habilidades de crianza

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Substance Use and Sexual Risk Behaviors (Consumo de sustancias y comportamientos sexuales de riesgo)* (julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



¿Cuándo se utilizan los antibióticos?

A veces, los antibióticos pueden recetarse cuando no son necesarios para enfermedades comunes. **Los antibióticos solo son necesarios para tratar ciertas infecciones causadas por bacterias.** Las infecciones virales no se pueden tratar con antibióticos.

Es importante saber cuándo usar antibióticos porque pueden causar efectos secundarios y aumentar la resistencia antimicrobiana. La resistencia antimicrobiana se produce cuando los gérmenes, como las bacterias y los hongos,

aprenden a vencer a los medicamentos diseñados para matarlos, lo que dificulta el tratamiento de las enfermedades que causan.

Puede ser confuso saber cuándo usar antibióticos, ya que algunas enfermedades tienen síntomas similares y pueden ser virales o bacterianas. A continuación, se muestra un cuadro con una lista de enfermedades respiratorias comunes y si pueden tratarse con antibióticos o no.

Infecciones respiratorias comunes	Causa frecuente			¿Se necesitan antibióticos?*
	Virus	Virus o bacterias	Bacterias	
Resfriado/ secreción nasal	√			No
Dolor de garganta	√			No
COVID-19	√			No
Influenza	√			No
Bronquitis/ resfriado		√		No**
Infección del oído medio		√		Tal vez
Sinusitis		√		Tal vez
Infección estreptocócica de la garganta			√	Sí
Tos ferina			√	Sí

* Hay medicamentos antivirales disponibles para algunas infecciones virales, como el COVID-19 o la influenza.

** Los estudios muestran que en niños y adultos por lo demás sanos, los antibióticos para la bronquitis no ayudan a que los pacientes se sientan mejor.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Viruses or Bacteria, What's got you sick? (Virus o bacterias, ¿qué hizo que se enferme?)* (agosto de 2024): <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/pdfs/VirusOrBacteria-Original-P.pdf>.



Depresión: mitos y realidades

Hay muchos mitos que la gente cree sobre la depresión, pero es importante saber qué es cierto y qué no. A continuación, se muestra una lista de mitos comunes sobre la depresión y la información que los desmiente.

Mito	Realidad
<p>“La depresión no es real”.</p> <p>“Todo está en la cabeza”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La depresión es, en realidad, una enfermedad que crea desequilibrios en las sustancias químicas del cerebro. No existe una causa única, pero algunos de los factores que pueden provocar la depresión incluyen la genética, la enfermedad, los eventos estresantes y algunos medicamentos.
<p>“La depresión siempre desaparecerá por sí sola”.</p> <p>“El tratamiento no funciona”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es posible recuperarse de la depresión sin tratamiento, pero la mayoría de las personas lo necesitan. Sin tratamiento, la depresión puede durar meses o años.
<p>“Los niños no se deprimen”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier persona puede sufrir depresión, independientemente de su edad, grupo étnico, situación económica y sexo o género.
<p>“Supéralo”.</p> <p>“La depresión es un signo de debilidad”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La depresión es una enfermedad, no un defecto de carácter. La depresión no se puede curar a voluntad, de la misma manera que no se puede evitar un ataque cardíaco.
<p>“Sólo las personas que piensan en la muerte o el suicidio necesitan medicamentos”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los medicamentos pueden ayudar a tratar la depresión independientemente de si usted tiene pensamientos suicidas o no. • Si tiene depresión o cree que puede tener depresión, lo mejor es hablar con su médico. Podrá ayudarlo a decidir la mejor manera de tratarlo, con o sin medicamentos.



Maneje su propia 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:

- Hablará con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinará el cuidado; por ejemplo, programará citas con diferentes médicos y conseguirá transporte de ida y vuelta a esas citas.
- Le dará 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:

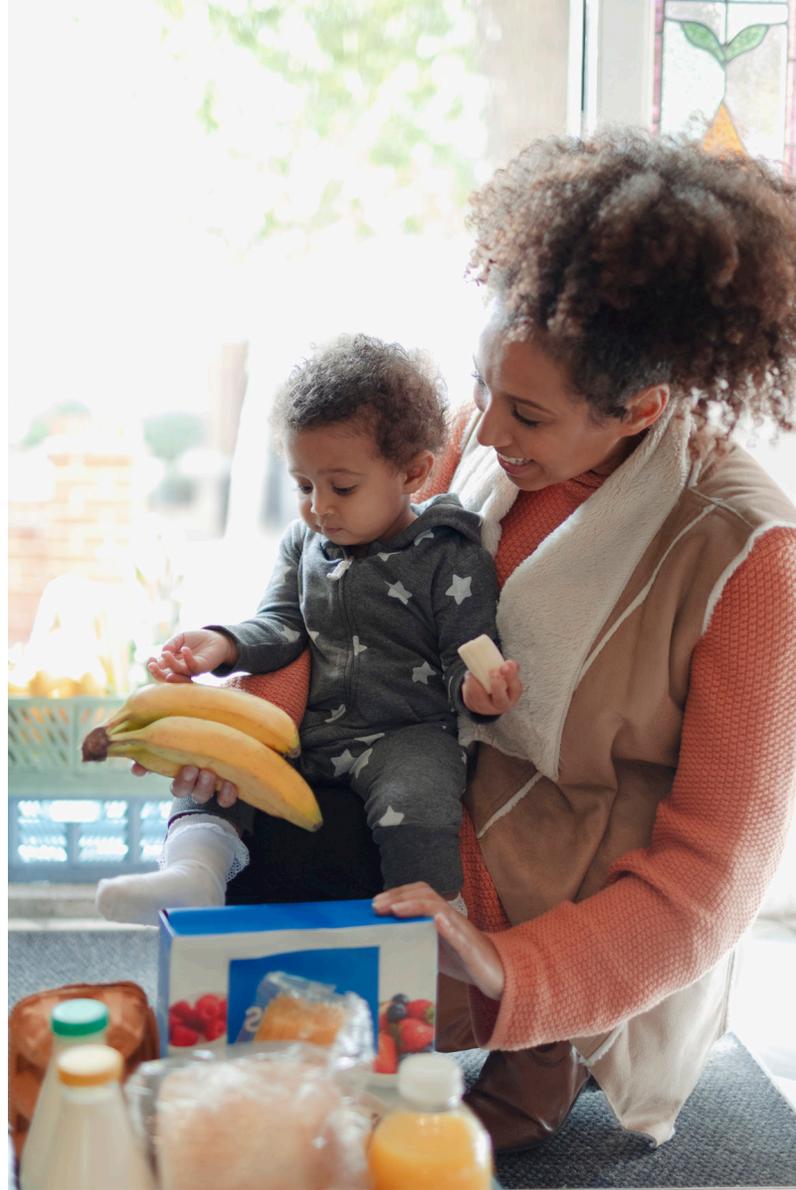
- Le asignaremos un coordinador de cuidados.
- Le haremos algunas preguntas sobre su salud o la de su hijo.
- Comenzaremos a preparar su plan de salud o el de su hijo.
- Cancelaremos su participación en el programa si no quiere participar en este momento (decide retirarse).

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

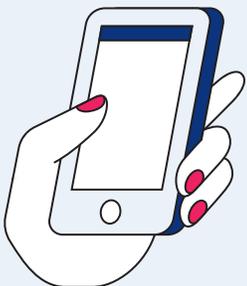
Herramienta para necesidades sociales

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 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.
- **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.



Para obtener una lista de organizaciones locales personalizada según sus necesidades, puede completar nuestra breve encuesta en línea en wellpoint.findhelp.com/forms/social_needs_tool.



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

1. Visite 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 proporcionarle los beneficios, los servicios y el apoyo que necesita para vivir una vida saludable. Entendemos que a veces es posible que necesite retirarse de nuestro 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 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.





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

Llame 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 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 Fraude a Medicaid (MFCU), llame sin cargo al **800-433-5454**.

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