

Seamos saludables

La cafeína durante el embarazo

La cafeína puede estar presente en muchas bebidas y refrigerios. Las bebidas y refrigerios comunes que contienen cafeína son:

- Café
- Refrescos
- Té
- Chocolate

Cuando está embarazada, es importante limitar la cantidad de cafeína que consume cada día. Demasiada cafeína puede causar:

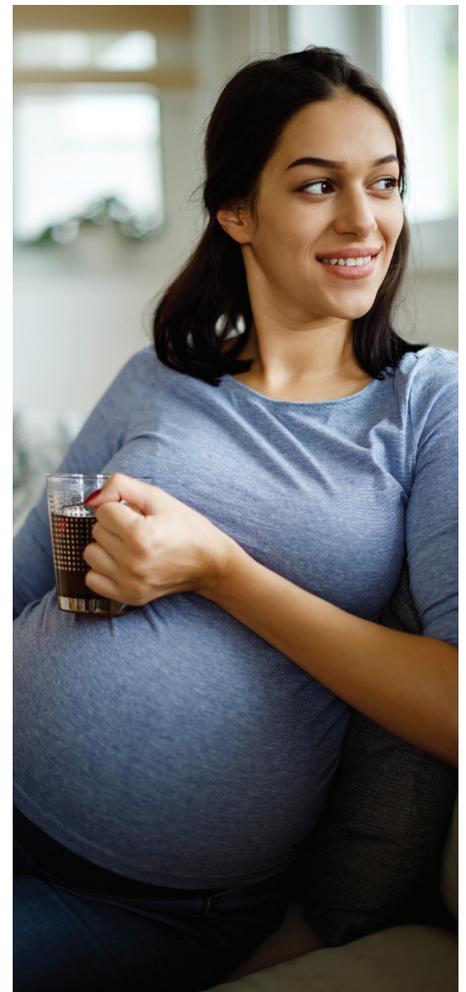
- Presión arterial más alta
- Deshidratación
- Aumento del ritmo cardíaco

La cafeína que consume también puede pasar a su bebé cuando está embarazada. Puede mantener despierto a su bebé y provocar cambios en su sueño o movimiento durante las últimas etapas del embarazo.



La mayoría de los médicos recomiendan limitar el consumo de cafeína a menos de 200 mg por día durante el embarazo.

Esto equivale a aproximadamente una taza de café de 12 oz. Si tiene preguntas o dudas sobre la cantidad de cafeína que puede consumir cuando está embarazada, hable con su médico.



El vapeo y los adolescentes

El uso de cigarrillos electrónicos está en aumento entre los adolescentes. Muchas personas creen que usar cigarrillos electrónicos o vapear es más seguro que fumar, pero no lo es.



La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. La nicotina es adictiva y puede dañar la forma en que se desarrolla el cerebro de un adolescente. También puede estrechar sus vasos sanguíneos y aumentar la carga sobre el corazón.



Los usuarios de cigarrillos electrónicos tienen una mayor probabilidad de comenzar a fumar cigarrillos regulares.



Los saborizantes y la nube de aerosol de los cigarrillos electrónicos pueden contener muchas de las mismas sustancias químicas dañinas y tóxicas que se encuentran en el humo del cigarrillo.

Si eres un adolescente que está listo para dejar de vapear, prueba “This is Quitting”, un programa gratuito por mensaje de texto para dejar el hábito. Simplemente envía un mensaje de texto con VAPEOUTTN al 88709 para comenzar.

Fuentes: cdc.gov/tobacco/infographics/youth/index.htm#ecigs-ad-sources y cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html

Importancia de las vacunas

Las vacunas ayudan al sistema inmunitario del cuerpo a aprender cómo combatir ciertas enfermedades. Son la mejor manera de protegerlos a usted y a sus seres queridos contra enfermedades comunes como la influenza, el sarampión y la hepatitis B.

Antes de administrar nuevas vacunas a las personas, se hacen pruebas en laboratorios para asegurar que sean eficaces y seguras. Al igual que los medicamentos, algunas vacunas pueden tener efectos secundarios. Los más comunes son fiebre, cansancio, dolores corporales, enrojecimiento o hinchazón en la zona de administración. Los síntomas generalmente desaparecen a los pocos días.

Fuentes: cdc.gov/vaccines/parents/why-vaccinate/vaccine-decision.html y cdc.gov/vaccines/adults/reasons-to-vaccinate.html

Si tiene preguntas sobre las vacunas, hable con su médico o el médico de su hijo. También puede seleccionar los enlaces a continuación para obtener más información sobre las vacunas que puede necesitar a cualquier edad:

- [Desde el nacimiento hasta los 6 años](#)
- [Desde los 7 hasta los 18 años](#)
- [Desde los 19 años en adelante](#)





Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental Infantil

La salud dental es una parte importante de la salud general de su hijo. Las caries son el problema de salud dental más común entre los niños. Pueden causar dolor, infecciones, y provocar problemas para comer, hablar y aprender. Lo bueno es que las caries pueden prevenirse.

Estos son algunos consejos para ayudarle a prevenir las caries y mantener los dientes y las encías de su hijo saludables:

- Lávele los dientes a su hijo al menos dos veces al día con pasta dental con flúor. Si su hijo tiene menos de 2 años, pregúntele a su médico o dentista cuándo debe comenzar a usar pasta dental con flúor.
- Limite la cantidad de bebidas y alimentos azucarados, y aliente a su hijo a comer más frutas y vegetales. Los alimentos que contienen gran cantidad de calcio, como el yogur, el brócoli y la leche, también son buenos para desarrollar dientes fuertes.

- Programe la primera consulta dental de su hijo para cuando cumpla el primer año o después de que aparezca el primer diente. Asegúrese de que vaya al dentista regularmente para que le hagan chequeos.
- Limpie las encías de su bebé después de cada comida, y trate de no acostar a su bebé con un biberón.
- Consulte a su dentista acerca de los selladores dentales. Los selladores dentales son recubrimientos delgados que se aplican en las muelas para ayudar a prevenir las caries.



Si desea encontrar más consejos y recursos sobre el cuidado de los dientes de su hijo, consulte este [útil artículo](#). Para buscar un dentista cercano, visite [dentaquest.com](https://www.dentaquest.com).



Es importante que acuda a su médico para una consulta posparto de 1 a 3 semanas después del parto, pero no más tarde de 12 semanas.

Consultas posparto

Tener un bebé puede cambiar su vida y su rutina. Para mantenerse saludable después de tener a su bebé, es importante que acuda a su médico para una consulta posparto de 1 a 3 semanas después del parto, pero no más tarde de 12 semanas. Su médico podría aconsejarle una consulta antes si ha tenido complicaciones antes, durante o después del parto.

En la consulta posparto, hágale al médico todas las preguntas que tenga. Puede ser útil anotar sus preguntas o preocupaciones antes de la consulta. También puede hablar con el médico sobre cómo manejar el estrés, la nutrición y cualquier otro tipo de apoyo que pueda necesitar.

Aquí hay algunas otras recomendaciones que pueden ayudar a su cuerpo a recuperarse después del parto:

- Coma alimentos saludables, como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Beba abundante agua.
- Descanse lo más que pueda cuando llegue a casa. Trate de acostarse o dormir una siesta mientras el bebé duerme. No se preocupe si al principio siente que lo único que puede hacer es comer, dormir y cuidar a su bebé.
- Evite levantar objetos que pesen más que su bebé. Tome las cosas con calma y solo levante objetos livianos.
- Báñese en regadera hasta que su médico le diga que puede bañarse en tina. Si se baña en tina, pueden entrar bacterias en la vagina y eso puede producir una infección.

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

Le ofrecemos recursos para que pueda saber más sobre su condición de salud 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.



Darle información sobre los servicios de apoyo locales para condiciones médicas específicas.



Coordinar el cuidado; por ejemplo, programar citas con diferentes médicos.



Visite nuestro sitio web en wellpoint.com/tn/medicaid. Consulte estas páginas:

- *Maneje su condición (Manage Your Condition)*, para conocer más sobre los servicios de apoyo.
- *Mejore su salud (Improving Your Health)*, para obtener más información sobre condiciones médicas, además de 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 nosotros:

- Le asignaremos un coordinador de cuidados.
- Le haremos algunas preguntas acerca de su salud o la de su hijo.
- Comenzaremos a elaborar 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.





Renovación de sus beneficios de Wellpoint

¿Se mudó en los últimos tres años? Si lo hizo, ¿le dio su nueva dirección a TennCare?

Si todavía no lo ha hecho, es importante que actualice su información. TennCare no puede comunicarse con usted y ayudarle 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**.



Todo lo que necesita saber sobre su plan de seguro médico en un solo lugar

Con una cuenta segura, usted puede:

- Cambiar de PCP.
- Ver o imprimir su tarjeta de identificación de miembro.
- Completar el análisis de riesgos de salud (HRS).
- Ver su información de contacto.
- Chatear con una persona en vivo o enviarnos un mensaje seguro.
- Solicitar que Servicios para Miembros lo llame.



Escanee el código QR para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. También puede descargar la aplicación móvil Sydney Health en App Store® o Google Play™.



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 medios para conocer más sobre la alimentación saludable

Vivienda: refugio o vivienda permanente, reparaciones del hogar y pago de gastos de vivienda y servicios públicos

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

Transporte: pases de 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, retiro y beneficios por desempleo

Educación: ayuda para encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, tomar el examen de desarrollo educativo general (GED), ayuda financiera, útiles 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:

wellpoint.findhelp.com/forms/wellpoint-social-needs-assessment.

¿Sabía que puede consultar el Manual para Miembros en línea? Para verlo, siga estos pasos:

1. Visite **wellpoint.com/tn/medicaid**.
2. Elija su plan de seguro médico.
3. 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 gratis una copia por correo.

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

Puede llamar a la Oficina del Inspector General (OIG) al número gratuito **800-433-3982** para denunciar actividades sospechosas. También puede visitar **tn.gov/tennicare** en línea 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 al número gratuito **800-433-5454**.

Su derecho a cancelar la inscripción en Wellpoint

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

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 otras preocupaciones médicas.
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: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرای، بۆ تو بهردهسته. پهپوهندی به 833-731-2153 (TRS 711) بکه.

¿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 al TennCare 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 personal, hable con su médico. ©2024. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.