

Seamos saludables

Qué puede esperar en la visita de control médico pediátrico de su hijo

Las visitas de control médico pediátrico ayudan a evitar que su hijo se enferme y permiten hacer un seguimiento de su crecimiento. En estas visitas, el médico de su hijo le hará un examen y le recomendará vacunas para protegerlo contra las infecciones.

Del nacimiento a los 2 años de edad

Cuándo debe visitar al médico:

Cada 1 a 3 meses

El médico de su hijo quiere asegurarse de que esté creciendo al ritmo adecuado. Hará un seguimiento de las etapas o los indicadores del desarrollo. Cuando su bebé comienza a rodar, balbucear, sentarse y gatear son ejemplos de estos indicadores. El médico de su hijo le recomendará vacunas para protegerlo de infecciones como la varicela y la hepatitis. Estas visitas garantizarán que su hijo se encuentre bien encaminado.



De los 2 a los 6 años de edad

Cuándo debe visitar al médico: Todos los años

El médico de su hijo puede hablar sobre comportamientos saludables, como el tiempo diario que pasa frente a pantallas, nutrición, alergias y otros temas. Le recomendará vacunas para enseñarle al cuerpo a protegerse contra infecciones como:

- Sarampión
- Paperas
- Influenza



De los 7 a los 13 años de edad

Cuándo debe visitar al médico: Todos los años

En estas visitas, el médico de su hijo le recomendará vacunas, le realizará exámenes de diagnóstico de salud del comportamiento y le hablará sobre higiene y hábitos saludables. También es posible que le realice los exámenes físicos anuales necesarios para la escuela, el deporte y los campamentos. El médico de su hijo le recomendará vacunas para enseñarle al cuerpo a protegerse contra infecciones como:

- Virus del papiloma humano (VPH)
- Influenza
- Meningitis

De los 14 a los 18 años de edad

Cuándo debe visitar al médico: Todos los años

En estas visitas, el médico de su hijo le hablará sobre temas importantes como la salud reproductiva y lo que significa ser un adulto saludable. También es posible que le realice los exámenes físicos anuales necesarios para la escuela, el deporte y los campamentos. El médico de su adolescente le recomendará vacunas para enseñarle al cuerpo a protegerse de infecciones como la influenza y la meningitis. También es posible que el adolescente comience a tener sus propias preguntas para el médico.

Realice los chequeos de su hijo y reciba tarjetas de regalo para comprar

Para los miembros de Wellpoint, ganar recompensas es muy fácil:

- Inscríbase en el programa Recompensas Saludables (Healthy Rewards).
- Lleve a su hijo al médico.
- [Inicie sesión para inscribirse](#)

Encontrar un médico

Elegir el pediatra de su hijo es una decisión importante. Use la herramienta Encontrar cuidado médico (Find Care) para encontrar uno de los muchos proveedores disponibles para los miembros de Wellpoint.

[Encontrar cuidado médico](#)



Más información

Obtenga más información sobre las vacunas recomendadas para su hijo:

- [Del nacimiento a los 6 años de edad](#)
- [De los 7 a los 18 años de edad](#)

Use la aplicación SydneySM Health

Maneje la salud de su hijo en cualquier momento, con todo lo que necesita en un solo lugar. Descargue la aplicación [Sydney Health](#).



Cómo mantenerse saludable durante el embarazo y después del parto

Si está embarazada, es posible que tenga muchas preguntas. Estos son algunos consejos para cuidarse a usted misma durante el embarazo:

- Visite a su ginecólogo obstetra o su proveedor de atención primaria (PCP) en cuanto crea que podría estar embarazada y asista a las visitas periódicas programadas.
- Adminístrese las vacunas que le recomiende su PCP.
- Coma pequeñas cantidades de comida con frecuencia y elija alimentos saludables.
- No fume, no tome alcohol ni consuma drogas.
- Tome una vitamina prenatal diaria con ácido fólico.
- Descanse mucho.
- Use un cinturón de seguridad con correa de hombro y coloque la parte inferior por debajo de su vientre.
- Use un condón o una barrera bucal si tiene sexo con una pareja nueva.

Después de tener a su bebé, puede tomar entre 4 y 6 semanas hasta que su cuerpo sane. Para ayudar a que su cuerpo se recupere:

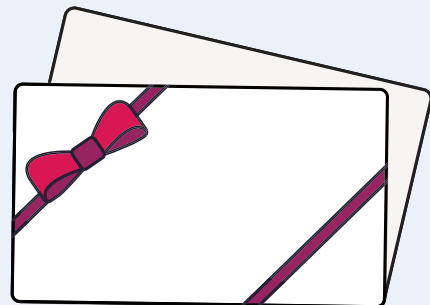
- Visite a su ginecólogo obstetra para un chequeo de 1 a 3 semanas después del parto, pero no más tarde de 12 semanas. Es posible que su proveedor de atención médica quiera verla antes si tuvo ciertos problemas antes, durante o después del parto, como presión arterial alta, o si tuvo un parto por cesárea.
- Descanse todo lo que pueda.
- No levante nada que sea más pesado que su bebé.
- Espere para darse un baño y sumergirse en la bañera. Tome duchas hasta que su ginecólogo obstetra le diga que puede darse un baño. Durante un baño, pueden entrar bacterias en su vagina y eso puede producir una infección.

Office on Women's Health: *You're pregnant: Now what?* (22 de febrero de 2021):

[womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what](https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what).

Puede obtener recompensas si se realiza chequeos regulares con su médico durante el embarazo y después del parto. Para comenzar, visite el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) en su cuenta segura e inscríbase en Recompensas Saludables. Es posible que usted reúna los requisitos para:

- \$25 por asistir a una visita prenatal durante el primer trimestre o dentro de los 42 días a partir de la inscripción.
- \$50 por asistir a una visita de posparto entre 7 y 84 días después del parto.





Cómo proteger a los niños contra el acoso cibernético

Siempre ha habido acoso, pero ahora, a menudo ocurre en línea. Esto se denomina acoso cibernético. A diferencia del acoso tradicional, el acoso cibernético puede suceder en cualquier momento y con frecuencia es anónimo. Con los teléfonos inteligentes y la redes sociales, cada vez es más común entre adolescentes y preadolescentes.

El acoso cibernético implica el uso de tecnología para hacerle daño a alguien. Esto incluye enviar mensajes hirientes, difundir rumores o compartir fotos o videos que provocan vergüenza. Puede generar tristeza, miedo e incluso puede hacer que algunos niños quieran hacerse daño a sí mismos.

Para proteger a su hijo contra el acoso cibernético, es importante conocer las

señales. Si su hijo de pronto no quiere usar su dispositivo, evita las situaciones sociales y se ve triste, es posible que esté experimentando acoso cibernético.

Si su hijo sufre acoso en línea, hable con él y hagan un plan. Recomiéndele no responder al acosador, guardar los mensajes hirientes y bloquear a esa persona. Es posible que necesite denunciar al acosador en la escuela o en el sitio web donde sucedió el acoso. Hágale saber a su hijo que no es su culpa.

Para prevenir el acoso cibernético, demore tanto como pueda en darle un teléfono inteligente a su hijo. Enséñele sobre la seguridad en línea, como qué compartir y cómo manejar los mensajes hirientes. Hable con su hijo y controle regularmente sus actividades en línea.

Servicios en la escuela

Cómo apoyar a los estudiantes con un plan educativo individual (IEP), un plan de seguro médico individual (IHP), un plan de servicios individualizado (ISP) o un plan de servicios individualizado para la familia (IFSP)

Los IEP están diseñados para apoyar las metas de aprendizaje y los IHP de los estudiantes con necesidades específicas. El IHP es un plan de cuidado para estudiantes con necesidades de salud física o mental, o en riesgo de tenerlas, que requieren servicios de enfermería escolar más complejos. Estos planes se adaptan a las necesidades específicas de cada miembro, basándose en una evaluación. Los servicios en la escuela son un recurso clave que apoya el IEP o el IHP. TennCare requiere un IEP o un IHP para cualquier servicio necesario por razones médicas prestado a un estudiante en un entorno escolar.

Los servicios de salud del comportamiento cubiertos y necesarios por razones médicas, como los servicios de análisis del comportamiento aplicado (ABA), pueden prestarse en un entorno escolar.

¿Qué servicios cubre Medicaid como parte de los servicios en la escuela?

- Evaluación y tratamiento de enfermedades agudas y crónicas
- Monitoreo y prueba de glucosa en sangre
- Cuidados y aspiración de traqueotomía
- Cuidado de colostomía
- Cateterización
- Monitoreo de la saturación de oxígeno (enfermedad pulmonar y/o cardíaca)
- Alimentación por sonda de gastrostomía
- Atención de heridas
- Tratamiento con nebulizador
- Administración de medicamentos* para estudiantes médicamente frágiles, según se identifique en el IEP o IHP**
- Administración de medicamentos no orales para estudiantes médicamente frágiles, según se identifique en el IEP, IFSP o IHP
- Evaluación del servicio de enfermería en el IEP

Cómo obtener servicios en la escuela necesarios por razones médicas y cubiertos

Los servicios necesarios por razones médicas cubiertos en el IEP o IHP son solicitados por el proveedor de atención primaria (PCP) u otro proveedor tratante en la Red de Wellpoint Medicaid Tennessee. Wellpoint puede requerir que algunos servicios sean autorizados para que sean elegibles.

¿Qué servicios no son servicios en la escuela cubiertos?

Los servicios experimentales o de investigación que no se consideren necesarios por razones médicas.



Para obtener información adicional sobre los servicios en la escuela cubiertos, comuníquese con Servicios para Miembros de Wellpoint llamando al **833-731-2153 (TRS 711)** o hable con su proveedor de atención médica o con los administradores de la escuela.

* Restringido a medicamentos que no se administran oralmente que (a) tienen horarios definidos, cuando el medicamento no puede administrarse en casa antes de ir a la escuela; o (b) se administran pro re nata (PRN), es decir, cuando se requieren según las circunstancias, como cuando hay una exacerbación del asma, para abordar un cambio súbito en los niveles de azúcar en sangre, etc.

** TennCare define a los estudiantes "médicamente frágiles" como niños con necesidades médicas especiales que sufren una enfermedad o condición grave documentada por un proveedor de atención médica certificado que puede volverse inestable y cambiar abruptamente y así provocar una situación mortal.



Tratamientos de venta libre para el resfriado común

El resfriado común es una enfermedad respiratoria leve que suele mejorar por sí sola en poco tiempo. Es importante recordar que tomar antibióticos no lo ayudará a recuperarse si tiene un resfriado, pero puede probar algunos remedios caseros o tratamientos de venta libre (OTC) para aliviar los síntomas.* La tabla a la derecha muestra algunos tratamientos para el resfriado para niños y adultos.

* Lea siempre las instrucciones del medicamento antes de dárselo a su hijo para conocer la dosis correcta. Algunos medicamentos de venta libre no están recomendados para niños de determinadas edades.

Tratamiento	Niños	Adultos
Descansar y beber líquidos	✓	✓
Usar un humidificador o vaporizador de vapor frío	✓	✓
Tomar pastillas para la garganta o la tos	Darle solamente a niños que tengan por lo menos 4 años.	✓
Usar miel para aliviar los síntomas de la tos	Darle solamente a niños que tengan por lo menos 1 año.	✓
Tomar analgésicos tal como acetaminofén o ibuprofeno	Darle solamente acetaminofén a niños menores de 6 meses. Los niños de 6 meses en adelante pueden tomar ya sea ibuprofeno o acetaminofén.	✓
Medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado	No se recomiendan para niños menores de 6 años.	✓

Centers for Disease Control and Prevention: *Relief for Common Symptoms of Colds and Cough:* cdc.gov/antibiotic-use/media/pdfs/HCP-Relief-Colds-Cough-85by11-P.pdf.

Centers for Disease Control and Prevention: *Preventing and Managing Common Cold:* cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf.

Comer sano no necesariamente significa tener que pagar mucho por productos comestibles

Aquí proporcionamos cinco consejos para disfrutar comidas nutritivas que se ajusten al presupuesto:

Planifique con anticipación: Dedique 10 minutos a planificar las comidas de la semana. Use los cupones de las tiendas, verifique las ofertas y haga una lista de compra. Utilice las sobras con creatividad en sopas, ensaladas y salteadas en la sartén.

Compre de manera inteligente: Nunca vaya de compras con hambre para evitar las compras compulsivas. Compre productos a granel, como frijoles secos o arroz, y elija frutas y vegetales congelados. Son nutritivos y costo-efectivos. Opte por los productos de temporada y las marcas genéricas.

Pruebe nuevos alimentos: Explore diferentes proteínas como huevos, pescado enlatado y legumbres, que son menos costosas que la carne. Cocinar en casa le permite ahorrar dinero y preparar comidas más saludables con porciones controladas. Intente cultivar una pequeña huerta para obtener productos frescos.

Evite los alimentos de preparación rápida: Disminuya el consumo de alimentos procesados como pizzas congeladas y refrigerios con alto contenido de azúcar y sodio. Evite la comida rápida; a menudo es menos saludable y más costosa a largo plazo.

Beneficios de comer sano: Una dieta nutritiva reduce el riesgo de enfermedades, mejora la memoria y el estado de ánimo, aumenta la energía y fortalece el sistema inmunológico.

Recuerde: comer saludable apoya el bienestar general. Para obtener apoyo relacionado con la salud, explore la aplicación Sydney Health o visite [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid) para obtener más información.



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

Para denunciar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (OIG), puede llamar al número gratuito **800-433-3982** o visitar el sitio web <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html> y seleccionar el botón 'Inicio (Start)'. Para denunciar fraude de proveedores o abuso de pacientes a la División de Control de Fraude de Medicaid (MFCD), llame al número gratuito **800-433-5454**.

Reciba la mejor vacuna para detener la influenza

Incluso las personas sanas pueden contraer influenza. Adminístrese una vacuna contra la influenza esta temporada para evitar enfermarse. Con Wellpoint, usted tiene cobertura sin costo.

Llame a su médico o farmacia para programar la administración de la vacuna contra la influenza sin costo de inmediato.

Para encontrar un médico o una farmacia:

- Visite [wellpoint.com/find-care](https://www.wellpoint.com/find-care).
- Llame al **833-731-2153 (TRS 711)**.

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:** ayuda para encontrar un refugio o una vivienda permanente, hacer reparaciones en el hogar y pago de facturas de vivienda 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, 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

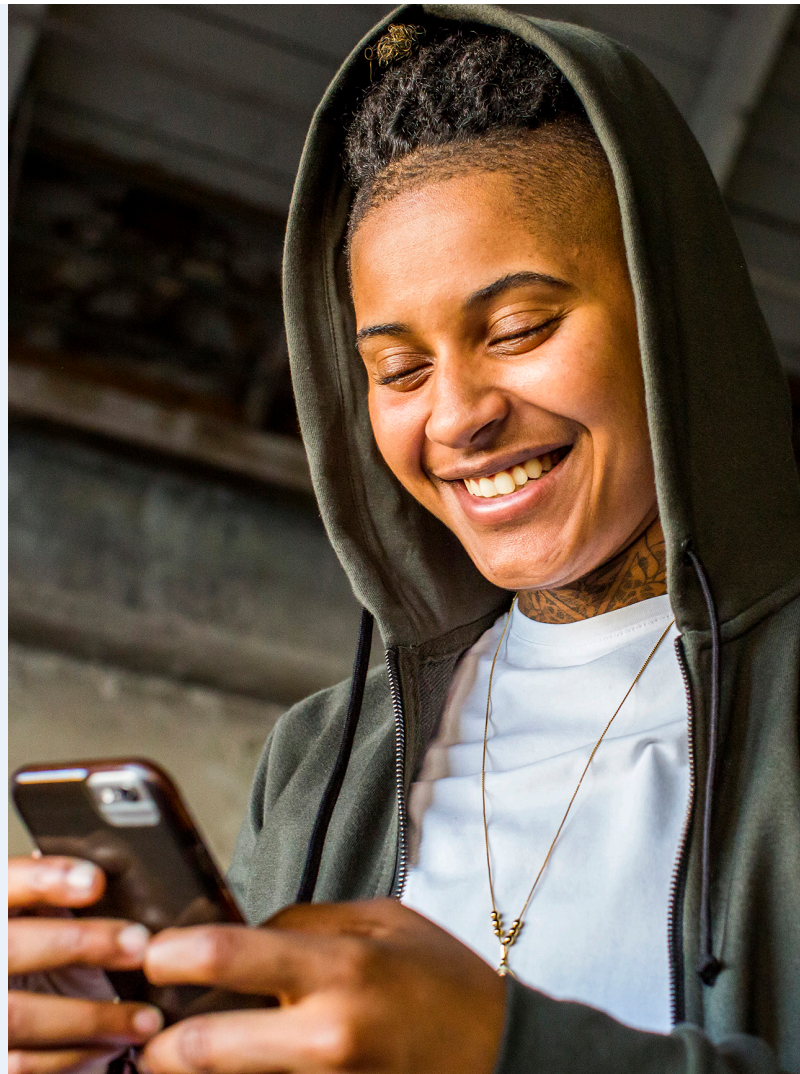
Para recibir una lista de organizaciones locales personalizada según sus necesidades, puede completar nuestra breve encuesta en línea en resource.findhelp.com/forms/resource-prapare-assessment-2025.



¿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. 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 por correo gratuitamente.





Diabetes tipo 1: Consejos para cuidar a su hijo

Si su hijo tiene diabetes tipo 1, necesita inyecciones de insulina todos los días. Si su hijo es muy pequeño, usted deberá administrarle las inyecciones. Los niños más grandes pueden aprender a hacerlo solos.

Su hijo también necesitará que controle su nivel de azúcar en sangre en diferentes momentos del día. Esto es parte importante de su atención médica y hará que el uso de insulina resulte seguro y más efectivo.

Es posible que encargarse de las inyecciones de insulina y otros aspectos del tratamiento requiera un esfuerzo adicional de su parte y también de parte de su hijo. Estos son algunos consejos para lidiar con la diabetes tipo 1:

Alimentos

Ayude a su hijo a tener cuidado con lo que come. Muchos adultos que padecen diabetes tienen problemas con esto, y puede ser incluso

más difícil para un niño. Resulta útil involucrar a toda la familia. Si la familia sigue una dieta con bajo contenido de grasa, muchos vegetales y menos carbohidratos, será más fácil para su hijo. Si bien la comida chatarra puede ser tentadora, puede equilibrarlo con alimentos saludables en casa. Es importante que su hijo vea cómo los alimentos afectan su nivel de azúcar en sangre.

Muchos niños comen alimentos adicionales sin decirles a sus padres u otros adultos. Esto puede provocar niveles altos de azúcar en sangre y visitas al hospital. Déjele claro que comer alimentos adicionales significa que necesitará más insulina. Su hijo siempre debe informarle a un adulto cuando come algo que no está en su plan de comidas del día.

Esto ayuda a enseñarles la idea de equilibrio. Si su hijo desea comer un alimento que no está en su plan de comidas del día, usted deberá ajustar la dosis de insulina.

Escuela

La escuela puede ser un desafío para un niño con diabetes tipo 1. Debido a que necesitan administrarse inyecciones de insulina durante el día y comer en un horario regular, los niños con diabetes tipo 1 se destacan entre sus compañeros. Recomiéndele hablar con sus amigos sobre la diabetes y mostrarles cómo funcionan los equipos. La mayoría de los niños simplemente son curiosos y quieren aprender.

También debe reunirse con los maestros de su hijo y el personal de enfermería y los administradores de la escuela para hablar sobre el cuidado de la diabetes en la escuela. Ley para los Estadounidenses con Discapacidades cubre a los niños con diabetes, por lo que la escuela debe ayudarlo con el tratamiento. Asegúrese de que la escuela tenga los suministros y la insulina para su hijo a mano.

También asegúrese de reunirse con el maestro de gimnasia de su hijo para hablar sobre cómo el ejercicio afecta el nivel de azúcar en sangre de su hijo. Es posible que el maestro de gimnasia no conozca los signos de un pico o una caída repentinos del nivel de azúcar en sangre. Quizás deba decirles qué síntomas podría tener su hijo y como abordarlos. Aliente a su hijo a practicar deportes y a mantenerse físicamente activo. El ejercicio le hace bien y ayudará con el tratamiento de la diabetes. Si realiza más actividad física, es posible que necesite más planificación. Su equipo de diabetes puede ayudarlo a ajustar el plan de tratamiento de su hijo para incorporar la actividad física.

Días en los que está enfermo

Cuando su hijo está enfermo, es posible que su nivel de azúcar en sangre aumente. Esto puede ser peligroso. Hable con su médico acerca de cómo tratar la diabetes los días que está enfermo.

Estas son algunas guías:

- Siga el horario de insulina normal de su hijo, incluso si vomita o tiene problemas para comer o beber. Llame al médico si no puede retener los medicamentos o los líquidos.
- Mantenga un horario de comidas normal y haga que beba más líquidos como agua, caldo y jugo de frutas.



- Controle el nivel de azúcar en sangre al menos cada 3 o 4 horas, o con más frecuencia si se eleva rápidamente.
- Haga una prueba de cetonas, especialmente si el nivel de azúcar en sangre de su hijo está alto.
- Controle la temperatura, la frecuencia respiratoria, el pulso y el peso de su hijo a menudo (más de una vez al día) si el nivel de azúcar en sangre está más alto que su rango objetivo. Llame al médico si su hijo pierde peso y su temperatura, frecuencia respiratoria y pulso aumentan.
- No le dé a su hijo ningún medicamento de venta libre sin hablar primero con su médico.



Independencia

A medida que su hijo crece, aliéntelo a tomar mayor control sobre el tratamiento. Como padre, es posible que usted quiera estar ahí cada vez que su hijo se administre una inyección de insulina, pero es importante que su hijo se vuelva más independiente.

Hay muchos campamentos de verano para niños con diabetes. En estos entornos, los niños pueden aprender sobre su enfermedad y cómo manejarla.

Apoyo para usted

Nunca sienta que su familia está sola para combatir la diabetes de su hijo. Pida ayuda al coordinador de su equipo de diabetes para encontrar:

- Grupos de apoyo locales.
- Recursos en Internet.
- Publicaciones de la Asociación Americana de la Diabetes y otros grupos.

Además de darle apoyo emocional, estos grupos también pueden dirigirlo a información que usted necesita para enfrentar los desafíos que lo esperan.

Actualizado al: 2 de octubre de 2023

Autor: Personal de la Junta de Revisión Clínica de Healthwise

Todo el material educativo de Healthwise es revisado por un equipo que incluye médicos, personal de enfermería, profesionales avanzados, nutricionistas registrados y otros profesionales de salud.

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	Cómo 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: کوردی

ئاگاداری: ئه‌گەر به زمانی کوردی قهسه ده‌کهیت، خزمهتگوزاریه‌کانی یارمهتی زمان، به‌خوێایی، بۆ تۆ به‌ردهسته. پهیوهندی 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 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. ¿Cree que no lo ayudamos o recibió un trato diferente? Llame gratuitamente al 833-731-2153 (TRS 711) o a TennCare al 855-857-1673 (TRS 711).

Sydney Health se ofrece a través de un acuerdo con Carelon Digital Platforms, una compañía independiente que ofrece servicios de aplicaciones móviles en nombre de su plan de seguro médico.

Seamos saludables (Make Health Happen) es una publicación de Wellpoint para ofrecer información. No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Para recibir consejo médico personalizado, hable con su médico. ©2025. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.