



Seamos saludables

Vacunas contra la alergia para niños

Las vacunas contra la alergia pueden ayudar a los niños con alergias graves.

Ya se aproxima la temporada de alergias. Las vacunas contra la alergia pueden ayudar a los niños con alergias graves a sentirse lo mejor posible durante esta temporada.

Cómo funcionan las vacunas contra la alergia

Un médico o alergista inyecta pequeñas cantidades del alérgeno (aquello a lo que su hijo es alérgico) bajo la piel. Esto ayuda a que el organismo del niño se “acostumbre” al alérgeno. Sirve para enseñarle a su cuerpo a no reaccionar al alérgeno.

Las vacunas contra la alergia pueden ayudar a reducir o eliminar los síntomas de su hijo. Puede pasar hasta un año entero de vacunas antes de que vea un cambio en los síntomas de su hijo.

Administración de las vacunas

Al principio, su hijo podría necesitar una vacuna cada semana. Más adelante, es posible que solo deba administrarse una vacuna una vez al mes.

Después de la vacuna, su hijo podría experimentar síntomas leves, como:

- Sensibilidad, enrojecimiento, calor o hinchazón en el brazo donde le administraron la vacuna.
- Picazón.
- Urticaria.
- Erupción que se extiende a otras partes del cuerpo.



Es importante programar y asistir a todas las citas y llamar al médico si su hijo tiene algún problema. También es bueno llevar una lista de los medicamentos que toma su hijo y conocer los resultados de sus análisis.



La seguridad de su hijo en casa

Hay muchas cosas que puede hacer en casa para ayudar a limitar los síntomas de alergia de su hijo:

- Manténgalo alejado del humo y no permita que nadie fume en su casa o cerca de él.
- Utilice un filtro de aire y mantenga las ventanas cerradas cuando haya mucha contaminación, polen o polvo en el exterior.
- **Si su hijo es alérgico al polvo o a los ácaros del polvo:**
 - Lave las sábanas, fundas de almohada y demás ropa de cama con agua caliente todas las semanas.
 - Utilice fundas antipolvo para almohadas, edredones y colchones. Evite las fundas de plástico; se rompen con facilidad y se calientan porque no dejan pasar el aire.
 - Utilice mantas lavables.
 - No utilice almohadas o mantas innecesarias.
 - Considere la posibilidad de retirar las cortinas o alfombras (pueden atraer y atrapar el polvo) del lugar donde su hijo duerme.
- **Si las alergias de su hijo son provocadas por el moho:**
 - Deshágase de muebles, cortinas y alfombras que tengan olor a humedad.
 - Revise si hay moho debajo del lavabo del baño. Revise también el ático y el sótano.
 - Utilice un deshumidificador para limitar la aparición de moho en zonas húmedas.
- **Si las alergias de su hijo se desencadenan por la caspa de las mascotas:**
 - Mantenga a las mascotas fuera del dormitorio de su hijo o fuera de la casa.
 - Considere reemplazar las alfombras viejas y los muebles de tela. Estas telas pueden acumular mucha caspa animal.
- **Si las alergias de su hijo se desencadenan por el aire frío:**
 - Pídale que se ponga una bufanda alrededor de la cara y que respire por la nariz.
- **Limite otras enfermedades:**
 - Ayude a su hijo a evitar la influenza, el COVID-19 y los resfriados. Haga que se lave las manos con frecuencia.
 - Lleve a su hijo a que le administren la vacuna anual contra la influenza y asegúrese de que esté al día con las vacunas contra el COVID-19.

Cuándo pedir ayuda

Llame al **911** si piensa que su hijo necesita atención de emergencia. Estos son algunos ejemplos de reacciones alérgicas **graves**. Llame al **911** si su hijo presenta algunos de estos síntomas:

- Áreas rojas y abultadas (urticaria) repentinas en todo el cuerpo.
- Inflamación de la garganta, boca, labios o lengua.
- Dificultad para respirar.
- Desmayos (pérdida del conocimiento) o se siente mareado, débil, confuso o inquieto.
- Dolor abdominal intenso, náuseas, vómitos

o diarrea.

Llame al médico de su hijo o solicite atención médica inmediata si su hijo presenta síntomas de una reacción alérgica:

- Áreas rojas y abultadas en la piel (erupción o urticaria).
- Picazón.
- Inflamación.
- Dolor abdominal leve o náuseas.



Sífilis congénita

La sífilis congénita (CS) se produce cuando una persona transmite la sífilis a su bebé durante el embarazo. El bebé nace entonces con sífilis, una infección de transmisión sexual (STI) que puede causar graves problemas de salud si no se trata de manera adecuada.

Afortunadamente, la sífilis se puede tratar con facilidad. Si está embarazada, hágase la prueba de sífilis en su primera consulta al proveedor de atención médica. Si el resultado de la prueba de sífilis es positivo, el tratamiento de la infección por sífilis ayudará a mantener a salvo a su bebé y evitará que se contagie.

Se puede tener sífilis y no saberlo. A veces la sífilis no presenta síntomas o los síntomas son leves. Hacerse la prueba es la mejor manera de saber si tiene sífilis y las medidas que puede tomar para tratarla.

Cómo puede afectar la CS a su bebé

La CS puede tener consecuencias negativas para la salud de los bebés, incluida la muerte.

La CS puede causar:

- Aborto espontáneo (pérdida del bebé durante el embarazo).
- Muerte fetal (el bebé nace muerto).
- Prematuridad (el bebé nace antes de tiempo).
- Bajo peso al nacer.
- Muerte poco después del nacimiento.

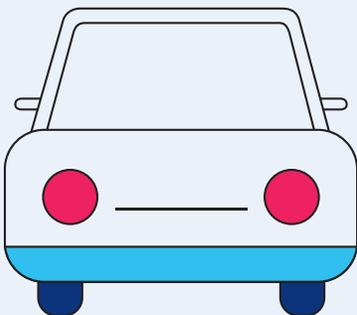
Los bebés que nacen con CS pueden presentar:

- Huesos deformes.
- Anemia grave (recuento bajo de glóbulos rojos).
- Hígado y bazo agrandados.
- Ictericia (coloración amarillenta de la piel o los ojos).
- Problemas cerebrales y nerviosos, como ceguera o sordera.
- Meningitis.
- Erupciones en la piel.

Para obtener más información sobre la CS y cómo mantenerse usted y a su bebé a salvo durante el embarazo, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en cdc.gov/syphilis/about/about-congenital-syphilis.html.

Fuente:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: About Congenital Syphilis (Información sobre la sífilis congénita) (5 de noviembre de 2024): cdc.gov.



Servicios de transporte gratuitos

Hay transporte disponible de ida y vuelta a la farmacia y las citas de atención médica que no sean de emergencia. Puede llamar al **866-680-0633** para programar el transporte con anticipación. Recuerde que debe llamar al **911** si necesita un traslado en caso de emergencia médica.





Beneficio de pañales de TennCare

TennCare tiene noticias emocionantes 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 se está asociando con farmacias de todo el estado para asegurarse de que los miembros de todos los condados puedan obtener fácilmente este beneficio.

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 todas las marcas enumeradas o un suministro suficiente de su marca preferida.

Para obtener más información sobre el beneficio de pañales, visite TennCare Pañales (Diapers) (tn.gov/tenncare/diapers).

Para recoger pañales:

1. Visite una farmacia participante. Encuentre una farmacia en tn.gov/tenncare/diapers.
2. 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.



Coordinador de apoyo de ECF CHOICES

Todas las personas inscritas en ECF CHOICES tienen asignado un Coordinador de apoyo. El Coordinador de apoyo ayuda a asegurar que usted reciba el apoyo y los servicios de salud física, salud del comportamiento y a largo plazo necesarios para que pueda vivir en su comunidad de la manera más independiente posible. Su Coordinador de apoyo se mantendrá en contacto regularmente con usted.

Es importante que sepa quién es su Coordinador de apoyo.

Hay varias maneras de averiguar quién es el Coordinador de apoyo asignado:

- Revise su Plan de apoyo centrado en la persona (PCSP). El nombre y la información de contacto del Coordinador de apoyo aparecen en su PCSP.
- Llame a Wellpoint al 866-840-4991 (TRS 711) y solicite que lo pongan en contacto con su Coordinador de apoyo. Puede enviarle un mensaje a su Coordinador de apoyo para que le devuelva la llamada.
- Póngase en contacto directamente con el equipo de administradores de Coordinación de apoyo:
 - Raven Oliver, Administradora para las Regiones Centro y Oeste de TN: Raven.Oliver@Wellpoint.com
 - Chasity Larmoyeux, Administradora para las Regiones Centro y Este de TN: Chasity.Larmoyeux@Wellpoint.com
 - Julie Vest, Administradora del programa en todo el estado: Julie.Vest@Wellpoint.com

Razones por las que podría querer comunicarse con su Coordinador de apoyo fuera de los contactos programados regularmente:

- Hablar sobre sus servicios y si es necesario hacer cambios para satisfacer sus necesidades.
- Hablar sobre sus metas, el progreso realizado para alcanzarlas o las modificaciones que puedan ser necesarias para completar las metas actuales.
- Compartir actualizaciones que podrían ser necesarias en su PCSP.
- Cualquier otra pregunta o sugerencia relacionada con sus necesidades de apoyo.

Qué esperar cuando se reúne con su Coordinador de apoyo:

- Su Coordinador de apoyo hablará con usted y con otras personas que le proporcionan apoyo para identificar sus necesidades y desarrollar un PCSP que incluya sus metas y necesidades de apoyo.
- En cada contacto, su Coordinador de apoyo analizará el progreso hacia las metas, así como cualquier modificación que pueda ser necesaria para alcanzar sus metas o su PCSP.
- Revisión de sus necesidades y los apoyos actuales que recibe para garantizar que satisfagan sus necesidades.
- Asegurar que está satisfecho con los apoyos y con las personas que los proporcionan.
- Si tiene necesidades adicionales, su Coordinador de apoyo lo referirá a otras personas o le proporcionará recursos que lo ayuden a satisfacer esas necesidades.



Póngase en contacto con su Coordinador de apoyo o con el equipo de Administración de ECF si tiene preguntas o preocupaciones. El equipo de Coordinación de apoyo de Wellpoint quiere asegurarse de que los mejores apoyos posibles están a su disposición.



Servicios en la escuela

Apoyo a los estudiantes con un plan de educación individual (IEP) o un plan de seguro médico individual (IHP)

Los planes educativos individuales (IEP) están diseñados para apoyar las metas de aprendizaje y los planes de seguro médico individuales (IHP) de los estudiantes con necesidades específicas. Un IHP es un plan de cuidados 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 (SBS) 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 estudiantes 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
- Monitoreo de signos vitales
- Cuidados y aspiración de traqueotomía
- Cuidado de colostomía
- Cateterización
- Administración de medicamentos por vía oral (por sonda)
- Monitoreo de la saturación de oxígeno (enfermedad pulmonar y/o cardíaca)
- Alimentación por sonda de gastrostomía
- Atención de heridas
- Tratamiento con nebulizador
- Drenaje postural
- Administración de medicamentos para estudiantes médicamente frágiles, según se identifique en el IEP o IHP
- Desarrollo e implementación del plan de seguro médico individual (IHP)
- Evaluación del servicio de enfermería en el IEP

Cómo obtener servicios escolares 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 Medicaid Tennessee.

¿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 para obtener información adicional.





Lo que necesita saber sobre protección solar

El cáncer de piel es el más frecuente en EE. UU. Es causado por una exposición excesiva al sol.

Esto es lo que debe saber para protegerse del sol:

- Use un sombrero de ala amplia que le de sombra en la cara, orejas y cuello.
- Use anteojos de sol que bloqueen los rayos UVA y UVB.
- Use ropa que le cubra los brazos y las piernas.
- Use protector solar y un sombrero, aunque vaya a estar poco tiempo al aire libre. La piel sin protección puede resultar dañada por los rayos ultravioleta (UV) del sol en tan solo 15 minutos.
- Utilice protección solar y sombrero incluso en días nublados. Aunque el sol no llegue directamente, los rayos UV están presentes y pueden reflejarse en el agua, la arena y la nieve.
- Permanezca en el interior o en la sombra, especialmente durante el mediodía.
- Cada dos horas, aplíquese un protector solar con SPF 15 o superior y protección UVA y UVB (de amplio espectro).
- Vuelva a aplicarse protector solar después de nadar, sudar o secarse con la toalla.

Para obtener más información sobre protección solar, visite [cdc.gov/cancer/skin](https://www.cdc.gov/cancer/skin).



En ocasiones, todos necesitamos estímulos: Recompensas Saludables

Recompensas Saludables (Healthy Rewards) lo motiva 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 lo siguiente:

- De recién nacido a 1 año (se interrumpe en el segundo cumpleaños): vacunación contra la influenza, \$25; una por miembro
- De recién nacido a 7 meses (se interrumpe a los 8 meses): serie de vacunas contra el rotavirus, \$25; una por miembro (debe completar todas las dosis para ser elegible)
- De 2 a 9 años: consulta de bienestar para niños y adolescentes, \$50; una por año
- De 3 a 17 años: percentil del índice de masa corporal (BMI) completado, \$25; uno por año
- De 9 a 12 años (se interrumpe al cumplir 13 años): serie de vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH), \$75; una por miembro (deben administrarse dos dosis con un intervalo de seis meses desde los 9 años hasta que cumpla 13 años)
- De 10 a 20 años: consulta de bienestar para niños y adolescentes, \$100; una por año
- Primera consulta de atención prenatal, \$25; una por embarazo
- Consulta de cuidado de posparto, \$75; una por embarazo
- Mujeres de 16 a 24 años: prueba de detección de clamidia, \$25; una por año

Existen otras recompensas disponibles en función de su edad y condición médica. Ingrese para obtener una lista personalizada de recompensas. Debe estar inscrito antes o en los 30 días siguientes a la fecha de servicio para ganar recompensas.



Es tan fácil como contar hasta 3

1. Regístrese en Recompensas Saludables iniciando sesión en el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) en wellpoint.com/tn/medicaid. O llame a la línea gratuita de Recompensas Saludables al **888-990-8681 (TRS 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 9 p.m. hora del Centro.
2. Complete las citas y pruebas de detección elegibles. Una vez que haya completado la cita y el proveedor facture la reclamación, la cantidad en dólares de la recompensa aparecerá en la cuenta de Recompensas Saludables.
3. Ingrese en Recompensas Saludables, elija una tarjeta de regalo y disfrute.





Por qué los adolescentes deben vacunarse contra el VPH

Hablemos de algo muy importante para su salud y su futuro: la vacuna contra el VPH. Puede que haya oído hablar de ella, pero ¿sabe por qué es tan importante? Analicémoslo.

¿Qué es el VPH?

VPH son las siglas del virus del papiloma humano. Es un virus común que puede transmitirse de una persona a otra a través del contacto íntimo piel con piel. Hay muchos tipos de VPH y, aunque algunos son inofensivos, otros pueden causar problemas de salud graves, como verrugas genitales e incluso cáncer.¹

¿Por qué debería vacunarse contra el VPH?

- 1. Previene el cáncer:** La vacuna contra el VPH puede protegerlo de los tipos de VPH que causan la mayoría de los cánceres de cuello uterino, así como otros tipos de cáncer.^{1,2}
- 2. Reduce las probabilidades de contraer verrugas genitales:** Además de prevenir el cáncer, la vacuna contra el VPH también protege contra los tipos de VPH que causan verrugas genitales.² Esto significa menos consultas al médico y menos molestias para usted.

- 3. La protección temprana es lo mejor:** La vacuna funciona mejor cuando se administra entre los 9 y los 12 años, antes de cualquier exposición al virus.^{1,2} Por eso se recomienda para preadolescentes, pero nunca es tarde para vacunarse si aún no lo ha hecho.
- 4. Protección duradera:** La protección que proporciona la vacuna contra el VPH dura mucho tiempo. Los estudios han demostrado que la eficacia de la vacuna se mantiene fuerte durante muchos años.³
- 5. Segura y eficaz:** Con más de 135 millones de dosis administradas solo en Estados Unidos, la vacuna contra el VPH tiene antecedentes de seguridad sólidos, respaldados por más de 15 años de seguimiento e investigación.¹



¿Cómo actúa la vacuna?

La vacuna contra el VPH ayuda al organismo a desarrollar inmunidad contra el virus. Es como entrenar al sistema inmunológico para que reconozca y combata el virus antes de que pueda causar ningún daño.² La mayoría de los adolescentes necesitan dos dosis de la vacuna, administradas con un intervalo de 6 a 12 meses.¹

Preocupaciones comunes

- **¿Dolerá?** La vacuna puede doler un poco, pero se pasa rápido. Los beneficios compensan con creces esta breve molestia.
- **¿Es segura?** Sí, la vacuna contra el VPH ha sido sometida a pruebas exhaustivas y su seguridad se controla continuamente.¹
- **¿Fomenta la actividad sexual temprana?** No, los estudios han demostrado que la administración de la vacuna contra el VPH no conduce a una actividad sexual más temprana.²

Póngase en acción

Hable con sus padres y su médico sobre la posibilidad de administrarse la vacuna contra el VPH. Es un paso sencillo que puede protegerlo de graves problemas de salud en el futuro. Recuerde que prevenir el cáncer siempre es mejor que tratarlo.¹

Manténgase saludable y tome las riendas de su futuro.

Fuentes:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Reasons to Get Vaccinated (Razones para vacunarse) (3 de julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).
2. Mayo Clinic: HPV Vaccine: Who needs it, how it works (25 de agosto de 2023): [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org).
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: HPV Vaccination (Vacunación contra el VPH) (20 de agosto de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).
4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades : HPV Vaccine for Preteens and Teens (Vacuna contra el VPH para preadolescentes y adolescentes) (julio de 2021): <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/hpv-basics-color.pdf>.
5. American Cancer Society: Vaccination and Cancer Prevention: [cancer.org](https://www.cancer.org).



El dinero sigue a la persona

El dinero sigue a la persona (Money Follows the Person) es un programa que ayuda a personas elegibles para Medicaid que tienen discapacidades y viven en centros de cuidados intermedios a hacer la transición de regreso a su comunidad. Proporciona fondos para pagar servicios y apoyos, para que usted pueda hacer cosas como:

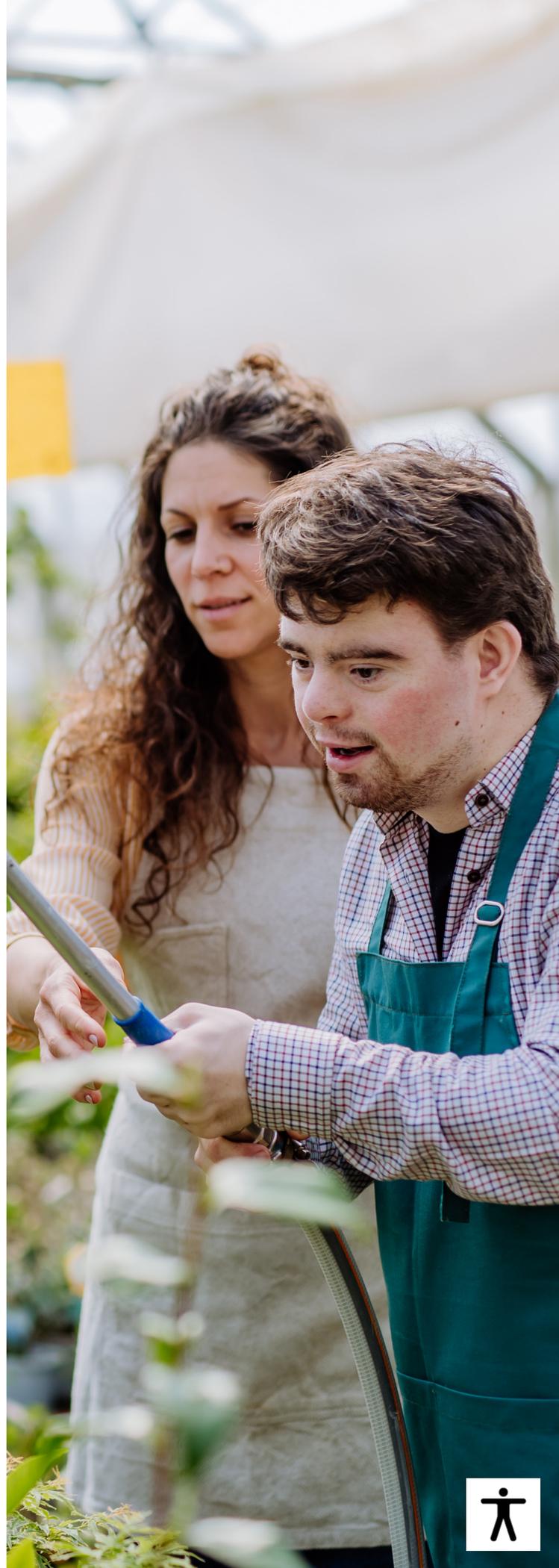
- Encontrar una vivienda.
- Recibir el cuidado que necesita en su comunidad.

Usted puede ser elegible para el programa El dinero sigue a la persona si usted:

- Es elegible para Medicaid.
- Vive en un centro de cuidados intermedios durante por lo menos 60 días.
- Está haciendo la transición a la comunidad en los programas CHOICES, Employee and Community First (ECF) CHOICES u otros programas de exención de servicios en el hogar y en la comunidad (HCBS).

Su plan de salud y los fondos que puede recibir dependen de sus necesidades. Un equipo de administración de cuidados médicos trabajará con usted para averiguar qué nivel de cuidado necesita para hacer una transición segura a la comunidad. Un coordinador de transiciones también lo ayudará a encontrar un lugar para vivir, además de médicos, enfermeros, fisioterapeutas u otros proveedores que pueda necesitar.

Consulte [este folleto](#) para obtener más información sobre el programa El dinero sigue a la persona. Si tiene preguntas, hable con su equipo de transición o llame al **877-224-0219**.



Farmacia: manejo de las alergias estacionales: no farmacéutico y farmacéutico

A medida que se acerca la temporada de alergias, es importante saber cómo controlar mejor sus síntomas. Los síntomas comunes de la alergia incluyen estornudos, secreción nasal o picazón en los ojos.

Puede limitar los síntomas de la alergia con soluciones farmacéuticas (con medicamentos) y soluciones no farmacéuticas (sin medicamentos).

Las soluciones farmacéuticas para las alergias consisten en tomar algún tipo de medicamento, como pastillas o aerosoles nasales. Las soluciones no farmacéuticas son cosas que puede hacer en casa para reducir los síntomas de la alergia.

Soluciones no farmacéuticas

A continuación se indican algunas formas sencillas de reducir la exposición a los alérgenos (los causantes de las alergias) más comunes, como el polen y el moho:

- Cierre las ventanas de la casa y el auto. Esto evita que el polen entre.
- Si tiene que mantener las ventanas abiertas, use mallas filtrantes o intente cerrarlas en la mañana temprano o antes de acostarse. Los niveles de polen suelen ser mayores al amanecer. Mantener las ventanas cerradas cuando hay viento también puede evitar que el polen entre en la casa o en el auto.
- Utilice el aire acondicionado en lugar de abrir las ventanas para ayudar a que el polen no entre.
- Dúchese antes de acostarse para eliminar los alérgenos del pelo y la piel.
- Si tiene síntomas graves, no salga.

No siempre es posible permanecer adentro cuando tiene síntomas de alergia graves. Una pastilla o un aerosol nasal pueden ayudar a reducir los síntomas.

Soluciones farmacéuticas

Si los síntomas de la alergia no desaparecen después de probar soluciones no farmacéuticas, debería considerar tomar una pastilla o usar un aerosol nasal. El mejor medicamento contra la alergia para usted dependerá de su edad, de la gravedad de sus síntomas, de sus preferencias y de cualquier otra condición médica que tenga.

Si está tomando un medicamento contra la alergia de venta libre, es importante que lea claramente la etiqueta. Algunos medicamentos no son adecuados para niños, personas mayores o personas con glaucoma u otras condiciones.

A continuación se indican algunos tipos comunes de medicamentos contra la alergia:

- Antihistamínicos: Los antihistamínicos son mejores para las personas con síntomas leves o moderados, como picazón o estornudos. Los antihistamínicos en aerosol nasal pueden ser útiles para las personas con congestión nasal causada por la alergia. Los efectos secundarios pueden incluir somnolencia, por lo que los antihistamínicos pueden limitar su capacidad para conducir o manejar maquinaria pesada. Se encuentran disponibles con o sin receta.
- Corticoesteroides nasales: Estos medicamentos son mejores para las personas con síntomas moderados, graves o persistentes, como congestión nasal u ojos llorosos, irritados o con picazón. Estos medicamentos son aerosoles nasales. Los efectos secundarios pueden incluir escozor en la nariz o hemorragias nasales. Se encuentran disponibles con o sin receta.
- Descongestionantes: Los descongestionantes son ideales para las personas con síntomas alérgicos ocasionales, como congestión nasal. Pueden combinarse con un antihistamínico oral para ayudar a controlar los síntomas. Se encuentran disponibles con o sin receta.

Para obtener más información sobre los medicamentos contra la alergia, visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) en [fda.gov/consumers/consumer-updates/know-which-medication-right-your-seasonal-allergies](https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/know-which-medication-right-your-seasonal-allergies).





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

Ofrecemos recursos para que conozca más sobre su condición médica o la de su hijo.

Cuando llame para comenzar a participar en alguno de los beneficios de Wellpoint, un administrador de casos trabajará con usted o su hijo para establecer y alcanzar metas de salud. El administrador de casos hará lo siguiente:

- Hablará con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinará la atención; por ejemplo, programará citas con diferentes médicos.
- 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 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:

- Lo pondremos en contacto con 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.

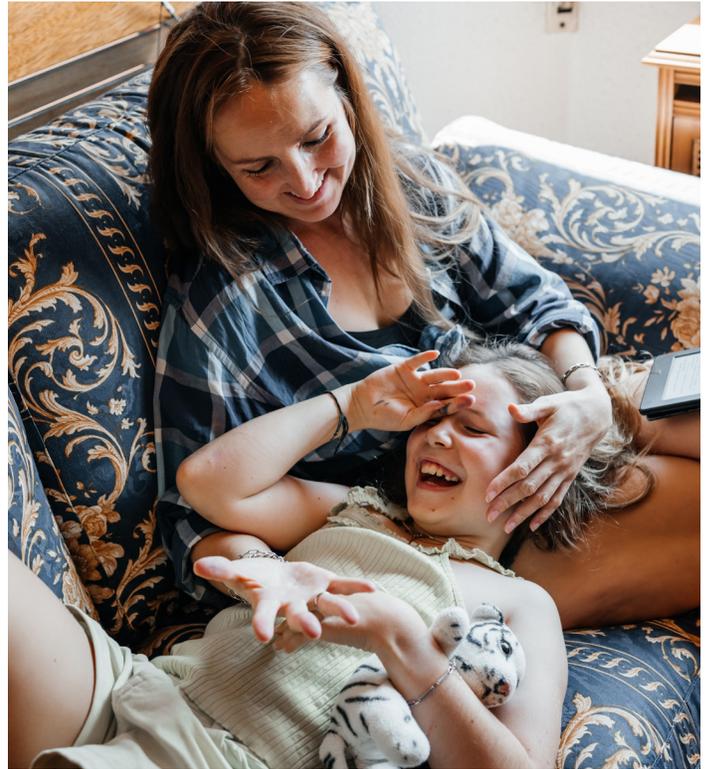


Miembros adultos y padres de TennCare Kids: Exámenes físicos anuales para niños y jóvenes hasta los 21 años

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes deben ir a chequeos de salud todos los años, aunque se sientan bien. Estas consultas ayudan al proveedor de atención primaria (PCP) a encontrar y tratar problemas a tiempo.

El programa TennCare Kids cubre los chequeos anuales hasta los 21 años. Estas consultas incluyen lo siguiente:

- Repaso del historial de salud
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio, si son necesarios
- Vacunas
- Evaluación de la audición y la visión
- Evaluación de la salud bucal
- Evaluaciones del desarrollo y el comportamiento, según sea necesario
- Consejos para lograr un buen estado de salud y mantenerse saludable



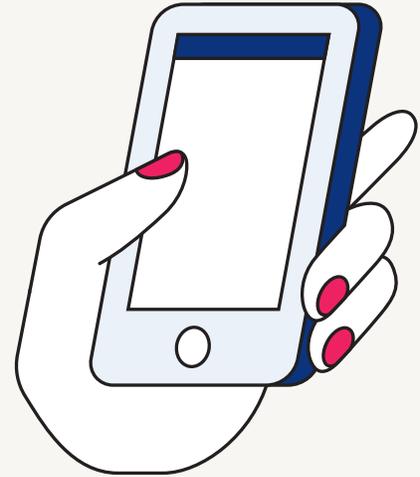
Les recomendamos a los miembros de TennCare menores de 21 años o a los padres de niños que no se hayan hecho una evaluación en el último año que llamen hoy mismo al consultorio de su PCP para programar una evaluación de TennCare Kids.



Proceso de renovación: Renueve sus beneficios cada año

Cada año, TennCare comprueba si usted sigue reuniendo los requisitos para la cobertura. Si TennCare necesita información suya para renovar, es posible que reciba un paquete por correo o una notificación electrónica con instrucciones sobre qué hacer y el plazo para presentar su renovación.

Para prepararse para el proceso de renovación, busque su fecha de renovación y asegúrese de que TennCare tenga su información de contacto actualizada. Puede hacerlo en línea en TennCareConnect.TN.gov o llamando al **855-259-0701**. Para obtener información sobre cómo completar la renovación, visite tn.gov/tcrenew.



Copagos de farmacia

Si recibe los beneficios de farmacia a través de TennCare, tiene derecho a recibir los medicamentos recetados que necesita. Ni los proveedores ni las farmacias pueden negarle los servicios si usted no puede hacer el copago para surtir una receta.* Si tiene problemas para recibir sus medicamentos recetados, usted o su médico pueden llamar a la mesa de ayuda de farmacia de TennCare al **888-816-1680**.

* Reglas de TennCare: 1200-13-13-.08(11) y 1200-13-14-.08(11).





Herramienta para necesidades sociales

Nuestra Herramienta para necesidades sociales (Social Needs tool) le permite buscar organizaciones cercanas que puedan darle 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 obtener 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.





Su derecho a cancelar la inscripción en Wellpoint

Como miembro de nuestro plan, esperamos prestarle 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 luego de haberse inscrito en nuestro plan.
- Elige otra MCO durante el periodo de elección anual y se inscribe en otra MCO.
- TennCare aprueba su solicitud o apelación para cambiar las MCO conforme a 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 servicio y se inscribe en otra MCO.
- Durante el proceso de apelación, TennCare determina que la cancelación es lo más conveniente para TennCare y para usted.
- Ya no es elegible para TennCare.
- Ya no prestamos servicios de TennCare o terminó nuestro contrato para prestar estos servicios.
- TennCare le otorga el derecho a cancelar su inscripción con nosotros e inscribirse en otra MCO.

¿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 gratuita por correo.



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



Para denunciar fraude o abuso de miembros, llame al **800-433-3982** o haga la denuncia en la Oficina del Inspector General (OIG). Para denunciar fraude o abuso de proveedores, llame al **833-687-9611** o haga la denuncia en la Oficina de Integridad del Programa (OPI) de TennCare, o envíe un correo electrónico a ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov. También puede denunciar fraude de proveedores o abuso de pacientes llamando al **800-433-5454**, a la División de Control de Fraudes contra Medicaid (MFCD) de la Oficina de Investigaciones de Tennessee (TBI), o enviar un correo electrónico a TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov.

A quién llamar...	Si tiene preguntas sobre...
Servicios para Miembros Miembros de TennCare: 833-731-2153 (TRS 711) Miembros de CHOICES/ECF CHOICES: 866-840-4991 (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: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخوڕایی، بو تو بهردهسته. پهیههندی ب 833-731-2153 (TRS 711) بکه.

¿Necesita ayuda con su atención médica, 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 EE. UU.

