



Seamos saludables

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. Provee fondos para pagar servicios y apoyos, para que usted pueda hacer cosas como:

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

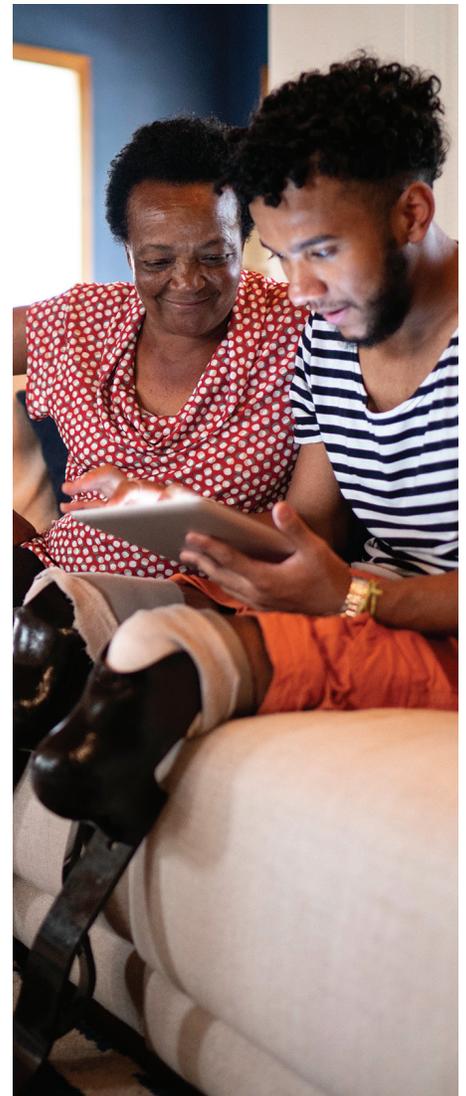
Usted puede ser elegible para el programa El dinero sigue a la persona si usted:

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

Su plan de seguro médico y los fondos que puede recibir dependen de sus necesidades. Un equipo de administración de atención médica trabajará con usted para averiguar qué nivel de cuidado necesita para hacer la transición segura a la comunidad sin riesgos. Un coordinador de transiciones también le 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**.

wellpoint.com/tn/medicaid



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 contienen muchos de los mismos productos químicos tóxicos y nocivos 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](https://www.cdc.gov/tobacco/infographics/youth/index.htm#ecigs-ad-sources) and [cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html](https://www.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](https://www.cdc.gov/vaccines/parents/why-vaccinate/vaccine-decision.html) y [cdc.gov/vaccines/adults/reasons-to-vaccinate.html](https://www.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](#)
- [De los 7 a los 18 años](#)
- [De 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 de 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 y bebidas 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**.

¿Qué son la tecnología asistiva y la tecnología habilitadora?

La tecnología asistiva (AT) y la tecnología habilitadora (ET) son herramientas que ayudan a las personas a vivir de manera independiente. Estas tecnologías asisten en actividades diarias que pueden ser difíciles de realizar por cuenta propia para personas con ciertas condiciones de salud. Por ejemplo:



Comunicarse con los demás.



Trasladarse de un lugar a otro.



Tomar los medicamentos a tiempo.

La tecnología asistiva incluye elementos o dispositivos que ayudan a las personas a hacer tareas de manera más fácil o segura en su hogar, como extensores de alcance para facilitar el acceso a objetos

La tecnología habilitadora, por otro lado, ayuda a las personas que viven con discapacidades a navegar en su trabajo y la comunidad, tener más control sobre su entorno o recibir recordatorios para realizar ciertas tareas. La tecnología habilitadora incluye cosas como:

- Sensores.
- Aplicaciones móviles.
- Dispositivos inteligentes.
- Apoyo remoto de un cuidador.

Los miembros que están inscritos en el Grupo 2 o el Grupo 3 de CHOICES, o que están inscritos en Employment and Community First (ECF) CHOICES pueden recibir hasta:

- \$900 por año calendario para tecnología asistiva.
- \$5,000 por año calendario para tecnología habilitadora.

Para obtener más información sobre la tecnología asistiva y la tecnología habilitadora hable con su coordinador o proveedor de servicios. Ellos pueden ayudarle a encontrar las herramientas adecuadas para satisfacer sus necesidades y alcanzar sus metas. También puede enviar un correo electrónico a DIDD. Enabling.Technology@tn.gov para obtener más información sobre el programa de tecnología habilitadora.

Cómo elegir o cambiar su PCP

El proveedor de atención primaria (PCP) es el médico principal al que debe acudir para chequeos y otras preocupaciones de salud. Su PCP lo conocerá a usted y sus necesidades de salud para ayudarle a administrar y coordinar su atención médica.

Si necesita elegir un PCP o cambiarlo, puede:



Buscar un PCP con nuestra herramienta en línea Encontrar un médico (Find a Doctor) y cambiar de PCP en cualquier momento iniciando sesión en su cuenta en Internet.



Llamar a Servicios para Miembros al 833-731-2153 (TRS 711) de lunes a viernes de 7 a.m. a 5:30 p.m. hora del Centro.

Una vez que elija o cambie su PCP, le enviaremos una nueva tarjeta de identificación de miembro en la que figurará el nombre de su PCP.





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

Visitas 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 recomendaciones que pueden hacer para ayudar a recuperarse después de 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.



Manejo de los medicamentos

Los medicamentos pueden ayudarle a sentirse mejor. Hágase estas preguntas cuando comience a tomar un nuevo medicamento:

- ¿Por qué tomo este medicamento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?
- ¿Es seguro tomarlo con otros medicamentos que estoy tomando?
- ¿Es seguro combinarlo con alcohol o drogas recreativas?
- ¿Cuánto tiempo tardará en surtir efecto?

Formas acordarse de tomar su medicamento:

- Trate de tomar su medicamento a la misma hora todos los días.
- Incorpore la toma del medicamento en actividades cotidianas, como al levantarse o al lavarse los dientes.
- Use un pastillero que le permita organizar sus medicamentos por hora o día de la semana.
- Pídale a un ser querido que le ayude a acordarse.

- Descargue una aplicación para el seguimiento de medicamentos de App Store® o Google Play™. Algunas incluso le recordarán cuando sea el momento de reponer sus medicamentos

Su farmacéutico puede ser de gran ayuda:

- Respondiendo preguntas sobre su medicamento y cómo funciona.
- Facilitando el contacto con su proveedor de atención médica.
- Creando un sistema para ayudarle a administrar sus medicamentos.

Además, su farmacéutico también podría organizar sus pastillas en paquetes de burbujas para dosis diarias o semanales, o proporcionarle tapas con alarmas para que los frascos que emitan un sonido cuando es hora de tomar su medicamento.

Si tiene preguntas sobre sus medicamentos o los efectos secundarios, llame a la Línea de ayuda de Enfermería 24 horas al **866-864-2545 (TRS 711)** a cualquier hora, de día o de noche.

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

Le ofrecemos recursos para que pueda saber más información 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.

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





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

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes deben ir a chequeos médicos todos los años, aunque se sientan bien. Estos chequeos ayudan al PCP a detectar y tratar problemas a tiempo.

El programa TennCare Kids cubre los chequeos anuales de los miembros hasta los 21 años. Estos chequeos incluyen:

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

Si usted es un miembro de TennCare menor de 21 años, o es padre o madre de un niño que no se haya hecho un chequeo en el último año, le recomendamos que llame hoy mismo al consultorio de su PCP para programar un chequeo de TennCare Kids.

Copagos de farmacia



Si recibe beneficios de farmacia a través de TennCare, tiene derecho a recibir los medicamentos con receta que necesite. 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 conseguir sus medicamentos con receta, 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).



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**.



Servicios de transporte gratuitos

Cubrimos transporte de ida y vuelta hasta la farmacia y las citas de atención médica que no sean de emergencia. Puede llamar al **866-680-0633** para pedir el transporte con anticipación. Recuerde que cuando necesite transporte en caso de una emergencia médica, debe llamar al 911.

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 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, jubilación 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](https://www.wellpoint.com/tn/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](https://www.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/tenncare](https://www.tn.gov/tenncare) 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 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 con nosotros.
- Elige otra MCO durante el periodo de elección anual y se inscribe en otra MCO.
- TennCare aprueba su solicitud o apelación para cambiar de MCO conforme a los criterios de dificultad, y usted se inscribe en otra MCO.
- Lo asignaron por error a nuestro plan de seguro médico, y usted se inscribió en otra MCO.
- Se muda fuera de nuestra área de servicio y se inscribe en otra MCO.
- Durante el proceso de apelación, TennCare determina qué es lo mejor para usted y para TennCare.
- 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.

A quién llamar...	Si tiene preguntas sobre...
Servicios para Miembros Miembros de TennCare: 833-731-2153 (TRS 711) Miembros de los programas 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 دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆراییی، بو تو بهردهسته. پهیههندی 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. ¿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.