



Seamos saludables

Ayuda para la lactancia materna

Usted puede recibir apoyo para la lactancia

Sus beneficios de TennCare y TennCare Select incluyen consulta para la lactancia. Esto significa que usted puede recibir ayuda con la lactancia materna en persona, por teléfono o incluso en línea sin costo alguno.

¿Lo sabía? La leche materna tiene el equilibrio perfecto de nutrientes y protege a su bebé para que no se enferme. La lactancia materna también reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, diabetes y presión arterial alta.

Un proveedor de lactancia puede ayudarla si tiene preguntas sobre la lactancia materna.

Los proveedores de lactancia pueden enseñarle:

- Cómo amamantar, antes de que nazca su bebé
- Cómo afrontar problemas comunes de la lactancia materna, como bebés inquietos, mal agarre al pezón, dolor en el pezón o el pecho y baja producción de leche
- Cómo amamantar mientras va al trabajo o a la escuela
- Cómo amamantar a dos bebés al mismo tiempo
- Cómo amamantar a un bebé en etapa de dentición
- Cómo introducir alimentos sólidos mientras amamanta
- Cómo dejar de amamantar

¿Cómo puedo encontrar un proveedor de lactancia?

- **Llame a su médico:** Es posible que su médico ofrezca servicios de lactancia en su consultorio o que pueda remitirla a un proveedor dentro de la red en su área local.
- **Consulte con su plan de seguro médico:** Su plan puede informarle qué profesionales de lactancia tienen cobertura. O puede consultar el directorio de proveedores de su plan de seguro médico.

Sacaleches sin costo

También puede conseguir un sacaleches eléctrico sin costo alguno con una receta de su médico. Comuníquese con su plan de seguro médico para obtener más información.

Apoyo para la salud mental

Está bien sentirse triste o deprimida a veces si está embarazada o es madre primeriza. Pero si estos sentimientos interfieren en su vida diaria, es hora de buscar ayuda. Puede recibir ayuda gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana a través de la Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna. Simplemente llame o envíe un mensaje de texto al 833-943-5746. Puede hablar con un consejero en inglés o en español y su llamada es privada.



Fluoruro de diamina de plata: una maravilla dental

El fluoruro de diamina de plata (SDF) es un líquido que ayuda a prevenir las caries. Los dentistas lo utilizan para fortalecer los dientes y combatir los gérmenes. Cuando se coloca SDF en un diente, este forma un escudo que lo protege contra las caries.

¿Cómo funciona?

El SDF agrega flúor al esmalte, la capa exterior dura de los dientes. Esto hace que el esmalte sea más fuerte y menos propenso a tener caries.

Los estudios demuestran que el SDF puede reducir las caries hasta en un 70%.¹ La Academia Americana de Pediatría también lo recomienda para niños y adultos.²

Aplicar SDF es rápido e indoloro. El dentista lo cepilla o dando pequeños golpes sobre los dientes en cuestión de minutos.

¿Quiere saber más?

Consulte con la Asociación Dental Americana o la Academia Americana de Pediatría para obtener más información sobre el fluoruro de diamina de plata.



Proveedor de atención dental

A partir del 1.º de noviembre de 2025, Renaissance se convirtió en el nuevo plan dental de TennCare. Este cambio no afectará sus beneficios dentales. Seguirá utilizando su tarjeta del plan de seguro médico para programar citas dentales y seguirá recibiendo atención dental de calidad. Para obtener más información sobre sus beneficios dentales, puede visitar: [TN.gov/TennCare/rs-applicants/dental-services](https://www.tn.gov/TennCare/rs-applicants/dental-services) o llamar a Renaissance al **866-864-2526**.

Fuentes

1 Cheng, A. Y., Chen, J., Zheng, F. M., Duangthip, D. y Chu, C. H. (2024). Arresting Early Childhood Caries with Silver Diamine Fluoride Gel Among Preschool Children: Protocol for a Randomised Clinical Trial (Detención de las caries en la primera infancia con gel de fluoruro de diamina de plata en niños en edad preescolar: protocolo para un ensayo clínico aleatorizado). *Dentistry journal*, 12(12), 419. <https://doi.org/10.3390/dj12120419>.

2 Academia Americana de Pediatría: Silver Diamine Fluoride (SDF) FAQ for Families (Preguntas frecuentes sobre el fluoruro de diamina de plata [SDF] para familias): [aap.org](https://www.aap.org).

Transporte en la comunidad

El transporte en la comunidad es un servicio que ayuda a los miembros a llegar a diversos lugares, siempre adhiriéndose a su plan de apoyo centrado en la persona. Este servicio es útil para quienes enfrentan dificultades para utilizar el transporte público, ya sea por el costo u otras limitaciones. A continuación, le mostramos cómo puede utilizar su plan de seguro médico para acceder a estos viajes.

Cuándo y cómo utilizar el transporte en la comunidad

Su plan de seguro médico puede ayudarlo a pagar el transporte al trabajo y otras actividades importantes, siempre que se alineen con su plan de apoyo. Existen guías específicas para utilizar este servicio:

- Si pagar un pase de autobús le resulta difícil, su plan de seguro médico puede ayudarlo a comprar uno para que pueda usar el transporte público cuando sea posible.
- Participe en viajes compartidos. Si un compañero de trabajo se dirige al mismo lugar, pueden compartir el transporte y el costo.
- Si participa en otros servicios de Dirección del consumidor, puede contratar a alguien que lo lleve. Esto debería analizarse durante las entrevistas e incluirse en la descripción del trabajo. Confirme que la persona tenga licencia y seguro e incluya la conducción en su acuerdo de servicio.

Pago de transporte a través de Dirección del consumidor

Utilizar Dirección del consumidor le da flexibilidad para el pago del transporte. Así es como puede manejar el proceso:

- Mantenga un registro de sus transportes y gastos. Deberá presentar un registro de viajes junto con los recibos para obtener el reembolso. En los casos donde el pago por adelantado resulte un desafío, infórmele a su coordinador para que pueda solicitar un adelanto.
- Además de los pases de autobús, considere otros métodos como pagarle a alguien por el transporte (si no vive con usted) o utilizar servicios como taxis, Uber o Lyft.



- Trabaje con su coordinador para establecer un presupuesto inferior a \$225 mensuales. Planifique cuidadosamente su transporte para maximizar este presupuesto y evitar gastos innecesarios aprovechando las opciones gratuitas, como el transporte a citas médicas, que su plan de seguro médico cubre por separado.

Aproveche al máximo su presupuesto de transporte

- Asegúrese de que su plan de apoyo utilice opciones de transporte costo-efectivas y ahorre el presupuesto para viajes esenciales que no están cubiertos.
- El transporte gratuito a las citas médicas debe manejarse a través de su plan de seguro médico, de modo que pueda ahorrar su presupuesto para otros viajes necesarios.
- Una vez que se agote su presupuesto, no habrá más fondos disponibles hasta el mes siguiente. El dinero no gastado no se transfiere al próximo mes.

Al administrar cuidadosamente su presupuesto de transporte, podrá cumplir con sus obligaciones personales y profesionales. Dirección del consumidor de CHOICES aún no está disponible, pero se espera que sea una opción en el futuro.



Mirar hacia adelante: el futuro de los LTSS en Tennessee

Los servicios y apoyo a largo plazo (LTSS) ayudan a las personas con las actividades de la vida diaria, como vestirse, preparar comidas, permanecer seguros en casa o participar en actividades comunitarias. En Tennessee, los LTSS son parte de los programas de servicios y apoyo administrados a largo plazo (MLTSS) de TennCare, lo que incluye CHOICES y Employment and Community First (ECF) CHOICES.

En 2026, TennCare está preparando actualizaciones importantes que darán forma al futuro de los LTSS para los miembros y sus familias. Estos cambios están diseñados para hacer que los servicios sean más fáciles de usar y estén más enfocados en ayudar a las personas a vivir donde quieren, con el apoyo que necesitan.

¿Qué cambiará en 2026?

- Un plan, menos confusión. Tennessee ampliará los Planes de Necesidades Especiales para Personas Doblemente Elegibles (D-SNP). Estos planes combinan Medicare y Medicaid en un solo paquete, por lo que los miembros que califican no tienen que lidiar con dos programas diferentes (snppalliance.org).
- Mayor enfoque en la independencia. Las nuevas medidas de calidad analizarán cómo funcionan los LTSS en la vida real: por ejemplo, si las personas pueden quedarse en casa, participar activamente en su comunidad o encontrar y conservar un trabajo.
- Revisión y rendición de cuentas del programa. Antes del 31 de diciembre de 2026, TennCare debe informar al gobierno federal sobre qué tan bien los LTSS están cumpliendo sus objetivos. Esta revisión ayudará a dar forma a los próximos pasos del programa.

Por qué es importante

Estas actualizaciones son más que solo beneficios. Se trata de dignidad, elección e independencia. Con una mejor coordinación entre Medicare y Medicaid y mayor atención en los apoyos diarios y la responsabilidad hacia los miembros y las familias, los LTSS en Tennessee están avanzando con una visión: ayudar a las personas a vivir mejor en casa y en la comunidad.

Un vistazo rápido al año 2026

- Opciones de planes D-SNP para personas con Medicare y Medicaid
- Nuevas medidas de calidad que incluyen apoyos de LTSS, no solo atención médica
- El informe oficial de evaluación federal de TennCare vence el 31 de diciembre de 2026

¿Qué significa esto para usted?

Los LTSS de Wellpoint Tennessee están avanzando hacia una atención médica más coordinada, apoyos comunitarios más sólidos y un acceso más sencillo, para que las personas puedan vivir donde quieran, con la ayuda que necesitan.

Servicios en la escuela: servicios de enfermería

Un plan de seguro médico individual (IHP) es un plan de atención médica desarrollado por un enfermero registrado para niños con problemas de salud agudos o crónicos. Los padres y otros proveedores de atención médica involucrados con el niño participan en el desarrollo y la aprobación del plan. El IHP debe desarrollarse utilizando los cinco pasos del proceso de enfermería: evaluación, diagnóstico, planificación, implementación y valoración.

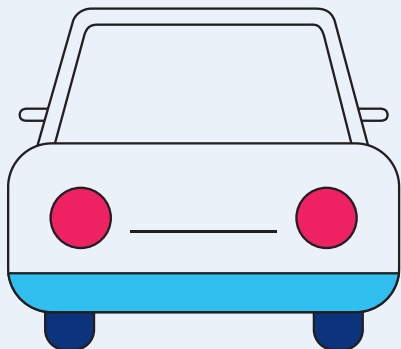
De acuerdo con las Reglas 0520-01-13-.03(3)(b) de la Junta Estatal de Educación, el IHP deberá incluir:

- Procedimientos de atención de emergencia
- Una evaluación de enfermería
- Indicaciones del médico
- Autorización de los padres

Servicio	Facturable (Y)/ No facturable (N)
Evaluación y tratamiento de enfermedades agudas y crónicas	Y
Monitoreo y prueba de glucosa en sangre	Y
Cateterización	Y
Atención de colostomía	Y
Alimentación por sonda gástrica	Y
Tratamiento con nebulizador	Y
Monitoreo de la saturación de oxígeno (enfermedad pulmonar y/o cardíaca)	Y
Atención y aspiración de traqueotomía	Y
Atención de heridas	Y
Administración de medicamentos no orales* para estudiantes médicamente frágiles** según lo identificado en el plan de educación individual (IEP), el plan de servicios individualizado (ISP), el plan de servicios individualizado para la familia (IFSP) o el IHP	Y

* 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 tratar 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. El niño médicamente frágil requiere la administración frecuente y prolongada de atención o tratamientos especializados que son necesarios por razones médicas. Las necesidades de atención pueden estar relacionadas con una enfermedad crónica y/o progresiva o con una condición más aguda y limitada en el tiempo. Algunos niños/jóvenes médicamente frágiles también pueden tener problemas de comportamiento y/o salud mental.



Beneficios de transporte de 2026

Tennessee Carriers ofrece servicios de transporte médico que no sea de emergencia para los miembros de TennCare. Los viajes a las citas deben programarse con al menos dos días hábiles de antelación. Para programar su transporte, llame a Tennessee Carriers al **866-680-0633**. A partir del 7/1/2025, solo se lo podrá recoger y dejar en su dirección de casa registrada.

Prevención y manejo del resfriado común

¿Qué es un resfriado?¹

El resfriado común es una enfermedad leve de las vías respiratorias superiores que se resuelve en un corto periodo de tiempo. Más de 200 virus pueden causar un resfriado y pueden propagarse de persona a persona a través del aire y del contacto personal cercano. Los síntomas de un resfriado generalmente alcanzan su punto máximo en 2 o 3 días y pueden incluir:

- Estornudos
- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Tos
- Fiebre (aunque esto no es habitual)

Si usted es un miembro de TennCare menor de 21 años, o 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 médico de atención primaria (PCP) o el PCP de su hijo y programe un chequeo de TennCare Kids.

Cómo tratarlo¹

No existe una “cura” para el resfriado; uno puede recuperarse sin antibióticos en un par de semanas. Algunas estrategias que lo ayudarán a sentirse mejor más rápido incluyen:

- Descansar lo suficiente.
- Mantenerse hidratado.

- Sentarse cerca de un humidificador limpio o un vaporizador de vapor frío.
- Usar gotas o aerosol nasal de solución salina. En el caso de los niños pequeños, utilice una pera de goma de succión para eliminar la mucosidad.
- Tomar pastillas para la garganta o para la tos. No le dé pastillas a niños menores de 4 años de edad.
- Usar miel para aliviar la tos en adultos y niños de al menos 1 año de edad o mayores.

Cómo prevenirlo¹

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan las siguientes estrategias básicas de prevención para ayudarlo a protegerse y proteger a los demás de enfermedades respiratorias comunes:

- Mantenerse al día con las vacunas.
- Lavarse las manos con regularidad.²
- Limpiar las superficies de uso común.²
- Asegurarse de que el aire esté limpio en los lugares donde vive y trabaja (por ejemplo, utilizando un purificador de aire portátil de alta eficiencia para partículas (HEPA)).²
- Quedarse en casa si está enfermo para no contagiar a otras personas.



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 a la División de Control de Fraudes contra Medicaid (MFCD) de la Oficina de Investigaciones de Tennessee (TBI) llamando al **800-433-5454**, o por correo electrónico a TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov.

¹ Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Preventing and Managing Common Cold (Cómo prevenir y manejar el resfriado común): https://www.cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf.

² Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Preventing Respiratory Illnesses (Cómo prevenir enfermedades respiratorias): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



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

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).

¿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, llámenos al **833-731-2153 (TRS 711)**. Con gusto le enviaremos una copia por correo gratuitamente.

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: کوردی

ئاگاداری: ئه‌گهر به زمانی کوردی قهسه ده‌که‌یت، خزمه‌تگوزاریه‌کانی یارمه‌تی زمان، به‌خو‌رای، بو‌تو 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, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Piensa que no lo ayudamos o recibió un trato diferente? Llame al **833-731-2153 (TRS 711)** o a TennCare al **855-857-1673 (TRS 711)** gratuitamente.

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