



Seamos saludables

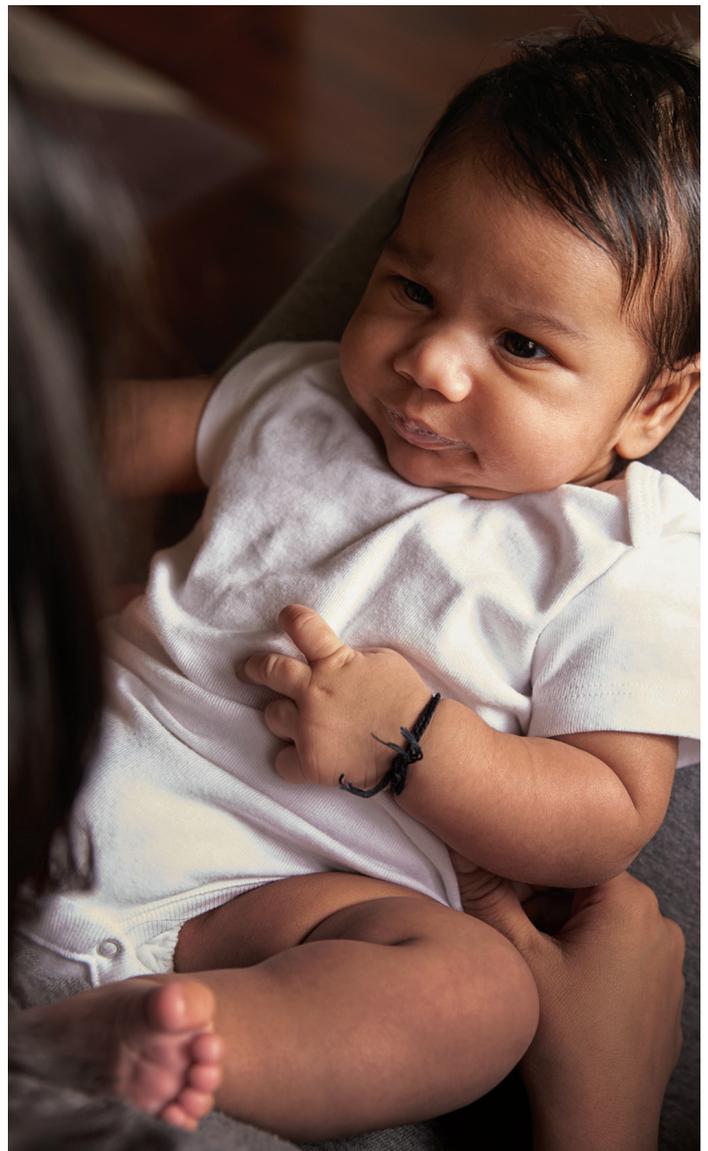
Beneficio de pañales de TennCare

TennCare tiene buenas noticias 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 trabaja con farmacias de todo el estado para asegurarse de que los miembros de todos los condados puedan recibir este beneficio fácilmente. Para recoger pañales:

- Visite una farmacia participante. Encuentre una farmacia en TN.gov/TennCare/diapers.
- 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.

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

Para obtener más información sobre el beneficio de pañales, visite TennCare Diapers.



Cáncer de cuello uterino

En enero, organizaciones y defensores crean conciencia sobre el cáncer de cuello uterino, sus causas y las estrategias de prevención para el **Mes de concienciación sobre el cáncer de cuello uterino**. Estos son algunos de los puntos clave:

- Prevención y pruebas de detección:
 - El cáncer de cuello uterino a menudo se puede prevenir y se trata más fácilmente cuando se detecta a tiempo.
 - Las pruebas de Papanicolaou periódicas pueden detectar la enfermedad de forma temprana, lo que permite un tratamiento eficaz.
 - Las vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH) protegen contra el virus que causa la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino.
- Estadística:
 - Se estimó que en 2024 se diagnosticaría cáncer de cuello uterino a unas 13,820 mujeres en Estados Unidos y que unas 4,360 morirán a causa de la enfermedad.
 - Las poblaciones negras, hispanas, de bajos ingresos y rurales son más vulnerables al cáncer de cuello uterino.¹

La vacuna contra el VPH se recomienda para todas las personas de entre 9 y 12 años. La vacuna es más eficaz si se administra antes de iniciar la actividad sexual, pero se recomienda hasta los 26 años. Proporciona protección segura, eficaz y duradera contra los cánceres causados por infecciones por VPH. La vacuna contra el VPH es una serie de dos dosis que se administran con un



intervalo de entre 6 y 12 meses. Si tiene más de 15 años, se requiere una tercera dosis.²

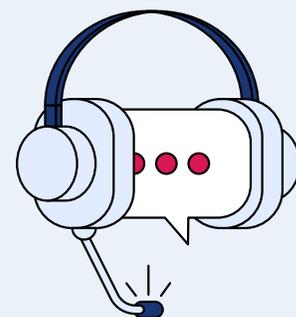
Recuerde, la vacunación previene el cáncer.

1 <https://www.aacr.org/patients-caregivers/awareness-months/cervical-cancer-awareness-month/>

2 <https://www.cdc.gov/hpv/hcp/vaccination-considerations/index.html>

Las renovaciones anuales están en curso

Las renovaciones de TennCare están en curso. Recibirá una carta y un paquete de renovación por correo cuando llegue el momento de renovar. Encuentre su fecha de renovación en la carta y actualice su información. Si se mudó recientemente y tiene una nueva dirección postal o cambió su número de teléfono, actualice su información de contacto iniciando sesión en el portal de TennCare Connect en **tennconnect.tn.gov** o llamando al **855-259-0701 (TRS 711)**.





Cómo tomar sus medicamentos según las indicaciones

Tomar sus medicamentos recetados según las indicaciones de sus proveedores es la mejor manera de controlar las condiciones crónicas, pero no siempre es fácil hacerlo. Estos son algunos motivos comunes por los que podría no tomar sus medicamentos, y estrategias para mantenerse al día:¹

Motivos	Estrategias
Se olvida de tomarlos.	<ul style="list-style-type: none">• Configure alarmas para recordar el momento en el que debe tomar sus medicamentos.• Pídale a un ser querido o cuidador que se lo recuerde.• Establezca una rutina para tomar sus medicamentos todos los días, como cuando se cepilla los dientes.
Cree que los medicamentos no están funcionando.	<ul style="list-style-type: none">• Hable con su proveedor para obtener más información sobre cómo funcionan los medicamentos. Algunos medicamentos tardan unas semanas en hacer efecto.• Pregúntele a su proveedor si es necesario ajustar la dosis o el tipo de medicamento si aún cree que no está funcionando después de tomarlo durante un tiempo.
No quiere tener los efectos secundarios de los medicamentos.	<ul style="list-style-type: none">• Lea atentamente las instrucciones de la receta. Algunos medicamentos deben tomarse con alimentos y otros deben tomarse con el estómago vacío.• Hable con su proveedor sobre cómo controlar o prevenir posibles efectos secundarios. Podrá recetarle otros tratamientos si es necesario.
Los medicamentos son demasiado costosos.	<ul style="list-style-type: none">• Pregúntele a su proveedor si puede tomar una versión genérica de los medicamentos. Son los mismos medicamentos, pero menos costosos que los de marca.²• Obtenga reposiciones de 90 días para un costo general más bajo y mayor comodidad.

Tomar sus medicamentos recetados con constancia ayudará a que estos funcionen como se espera y podrá ayudarlo a controlar sus condiciones para que se sienta lo mejor posible.

Fuentes:

1 Medication Adherence: Taking Your Meds as Directed | American Heart Association.
<https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/medication-information/medication-adherence-taking-your-meds-as-directed>.

2 CDC Grand Rounds: Improving Medication Adherence for Chronic Disease Management — Innovations and Opportunities | Centers for Disease Control and Prevention.
<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/wr/mm6645a2.htm>.



Salud del comportamiento en adolescentes y adultos jóvenes

El periodo de la adolescencia y la adultez joven, entre los 12 y los 20 años, está marcado por cambios físicos, emocionales y psicológicos. Entender la salud del comportamiento puede ayudar a los jóvenes a afrontar estos cambios, así como también ayudarlos a distinguir cuándo un cambio es normal o cuándo buscar ayuda profesional.

Durante la adolescencia, es normal que los adolescentes experimenten:¹

- Cambios de humor: causados por cambios hormonales y el estrés de crecer
- Cambios en los patrones de sueño: los adolescentes pueden preferir quedarse despiertos hasta tarde y dormir hasta tarde
- Cambios en el comportamiento social: buscar la independencia y pasar más tiempo con amigos es normal

Si bien estos cambios de comportamiento son típicos de muchos adolescentes, los cambios drásticos pueden ser una señal de que algo más está sucediendo

Hay muchos factores de riesgo que influyen en la salud mental de un joven²:

- Factores biológicos, como la genética y la química cerebral
- Factores ambientales, incluida la dinámica familiar, el entorno escolar y las relaciones con los compañeros
- Eventos de vida, cambios traumáticos o significativos, como una mudanza o el divorcio de los padres

También existen factores protectores que favorecen su salud mental:²

- Relaciones de apoyo: conexiones sólidas con familiares, amigos y mentores
- Estilo de vida saludable: actividad física regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado
- Habilidades de adaptación positivas: aprender a manejar el estrés y las emociones

Entender la salud del comportamiento en los jóvenes es fundamental para ayudarlos a transitar la adolescencia y los primeros años de la edad adulta. Podemos apoyar su bienestar mental conociendo los cambios de comportamiento comunes, identificando factores de riesgo y promoviendo factores de protección.

Para preguntas sobre cuidado de salud física y/o del comportamiento (salud mental, trastorno por consumo de alcohol o sustancias), llame a Servicios para Miembros de Wellpoint al **833-731-2153 (TRS 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 5:30 p.m. hora del Centro.

1 Kids, Teens and Young Adults | NAMI. <https://www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/>.

2 Mental Health By the Numbers | NAMI. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-By-the-Numbers/>.

Cómo recibir servicios del programa CHOICES

A partir del 1.º de julio de 2024, se ofrecerán servicios de empleo a los miembros elegibles de CHOICES hasta el 31 de marzo de 2025.

Opciones de apoyo laboral de CHOICES

Hay muchos tipos diferentes de servicios que pueden ayudarle a conseguir y mantener un trabajo. Le servirán para lo siguiente:

- Decidir si quiere trabajar y los tipos de trabajo que podría disfrutar y en los que su desempeño podría ser muy bueno.
- Probar algunos trabajos para ver cómo son y en qué necesita prepararse para poder hacerlos.
- Redactar un plan para encontrar empleo (o empezar su propio negocio) y llevarlo adelante.
- Tener un instructor laboral que le brinde apoyo cuando comience a trabajar hasta que pueda hacer el trabajo sin ayuda o con la ayuda de sus compañeros.
- Conseguir un trabajo mejor, ganar más dinero.
- Entender qué efectos tendrá el dinero que gane trabajando en otros beneficios que recibe, por ejemplo, del Seguro Social y de TennCare.

Los servicios de empleo están disponibles para personas en edad laboral de los Grupos 2 y 3 de CHOICES. En Tennessee, la edad para empezar a trabajar es a los 16 años.

El objetivo en este programa es un “empleo individual, integrado y competitivo”. a continuación, le explicamos lo que eso significa:

“**Individual**” significa que el empleo es para una persona en particular y no como integrante de un grupo pequeño de personas con discapacidades. Esto no quiere decir que no pueda trabajar con otros o formar parte de un equipo en su trabajo. También puede ser un “empleo independiente”. Es decir, el negocio es suyo y trabaja para usted.

“**Integrado**” significa que su trabajo (o su negocio si el empleo es independiente) se realiza dentro de la comunidad. Trabaja (o brinda servicios) a personas que no tienen una discapacidad.

“**Competitivo**” significa que el salario que gana por su trabajo (o su negocio, después de los gastos) equivale *por lo menos* a un salario mínimo. y debería ser el mismo salario que se les paga a las personas que no tiene discapacidades para realizar el mismo trabajo.

En el caso de algunas personas, el trabajo debería “personalizarse”. Esto significa que su proveedor de empleo lo ayuda a desarrollar un empleo que es específico para usted. Combinan las cosas que a usted le gustan y para las que es bueno con las necesidades de un empleador.

Habrá un acuerdo especial entre usted y su empleador para asegurarse de que se cumplan



las necesidades de ambos. El empleador puede acordar cambiar cosas acerca del trabajo para que este funcione para usted. Es posible que solo realice partes del trabajo, comparta partes del trabajo con otra persona o haga cosas que nadie más hace. El acuerdo también incluirá cosas como las siguientes:

- Dónde trabaja.
- El horario en que trabaja.
- Los apoyos que necesita.
- Cuánto le pagan.

Si tiene mayores necesidades de apoyo, el “empleo personalizado” puede ayudarlo a encontrar un empleo que sea adecuado para usted.

¿Qué sucede si piensa que no desea trabajar? Antes de tomar una decisión, nos gustaría ayudarlo a explorar los tipos de trabajo que le podrían gustar y para los que podría ser bueno. Queremos ayudarlo a que entienda los beneficios de trabajar y responder cualquier pregunta que pudiera tener. Esto se denomina **Decisión informada sobre el empleo**. Significa que tiene toda la información que necesita para tomar una buena decisión sobre el trabajo.

Puede recibir el servicio de Exploración para que lo ayuden a tomar una decisión informada sobre el empleo.

Exploración: lo ayuda a decidir si desea trabajar y los tipos de empleo que le gustarían y para los que sería bueno mediante la exploración de sitios de empleo que concuerdan con sus habilidades e intereses. También lo ayuda a usted (y a su familia) a entender los beneficios de trabajar y responde sus preguntas sobre el trabajo.

Servicio	¿Cómo puede ayudarlo?	¿Qué grupo de beneficios lo cubre?		Límites
		Grupo 2	Grupo 3	
Apoyos para el empleo				
Apoyos para el empleo individual				
Exploración: empleo integrado individualizado	Lo ayuda a decidir si desea trabajar y los tipos de empleo que le gustaría y para los que sería bueno mediante la exploración de sitios de empleo que concuerdan con sus habilidades e intereses. También lo ayuda a usted (y a su familia) a entender los beneficios de trabajar y responde sus preguntas sobre el trabajo.			No más de una vez por año (al menos 365 días entre servicios) y solo si no está empleado ni está recibiendo otros apoyos para el empleo y no ha decidido si desea trabajar.
Exploración: trabajo por cuenta propia	Lo ayuda a decidir si desea iniciar su propio negocio y el tipo de negocio que sería adecuado para usted. También lo ayuda a usted (y a su familia) a entender los beneficios de trabajar y responde sus preguntas sobre el trabajo.			No más de una vez al año (al menos 365 días entre servicios).
Descubrimiento	Alguien que lo ayuda a identificar los tipos de trabajos que desea realizar, las habilidades y fortalezas que aportará a su trabajo y lo que necesita para hacerlo con éxito. Esta información puede usarse para ayudarlo a redactar un plan para conseguir un empleo o empezar su propio negocio.			No más de una vez cada 3 años y solo si no está empleado ni está recibiendo otros apoyos para el empleo y si tiene la meta de conseguir un empleo dentro de un plazo de 12 meses.

Servicio	¿Cómo puede ayudarlo?	¿Qué grupo de beneficios lo cubre?		Límites
		Grupo 2	Grupo 3	
Observación y evaluación de la situación	Una oportunidad para probar algunos trabajos para ver cómo son y qué necesita hacer para prepararse para poder hacerlos.			No más de una vez cada 3 años y solo si no está empleado ni está recibiendo otros apoyos para el empleo y si tiene la meta de conseguir un empleo dentro de un plazo de 12 meses.
Plan de desarrollo laboral o Plan de trabajo autónomo	Alguien que lo ayuda a redactar un plan para conseguir empleo (o empezar su propio negocio).			No más de una vez cada 3 años y solo si no está empleado ni está recibiendo otros apoyos para el empleo y si tiene la meta de conseguir un empleo dentro de un plazo de 12 meses.
Puesta en marcha de desarrollo laboral o puesta en marcha de trabajo autónomo	Alguien que lo ayuda a ejecutar un plan para conseguir empleo (o empezar su propio negocio).			No más de una vez por año (al menos 365 días entre servicios) y solo si no está empleado ni está recibiendo otros apoyos para el empleo y si tiene la meta de conseguir un empleo dentro de un plazo de 9 meses.
Acompañamiento laboral	Un instructor laboral que le brinda apoyo cuando comienza a trabajar hasta que pueda hacer el trabajo sin ayuda con la ayuda de sus compañeros.			Máximo de 40 horas semanales; 50 si trabaja al menos 30 horas en un empleo integrado individual.
Acompañamiento laboral para trabajo autónomo	Un instructor laboral que le brinda apoyo para comenzar su negocio hasta que administre el negocio por sí mismo.			Máximo de 40 horas semanales; 50 si trabaja al menos 30 horas en un empleo autónomo integrado individual.
Apoyos de compañeros de trabajo	Pago a un compañero de trabajo para ayudarlo con su trabajo, en lugar de que lo haga un instructor laboral.			Máximo de 40 horas semanales; 50 si trabaja al menos 30 horas en un empleo integrado individual.
Desarrollo profesional	Servicios para ayudarlo a conseguir un trabajo mejor y ganar más dinero.			No más de una vez cada 3 años para obtener un ascenso o un segundo empleo.
Consejería sobre los beneficios	Alguien que lo ayude a entender qué efectos tendrá el dinero que gane trabajando en otros beneficios que recibe, incluidos los del Seguro Social y de TennCare.			<ul style="list-style-type: none"> • Solo si no puede recibir el servicio a través de otro programa • Consejería inicial hasta 20 horas no más de una vez cada 2 años • Hasta 6 horas adicionales no más de 3 veces por año para considerar un nuevo empleo, ascenso o trabajo autónomo • Hasta 8 horas adicionales 4 veces por año para ayudarlo a mantener el empleo o el trabajo autónomo



Servicio	¿Cómo puede ayudarlo?	¿Qué grupo de beneficios lo cubre?		Límites
		Grupo 2	Grupo 3	
Formación prevocacional				
Servicios integrados de preparación laboral	Formaciones de tiempo limitado para prepararlo para trabajar en la comunidad.	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> • Hasta 12 meses; puede recibir hasta 12 meses adicionales si trabaja de manera activa para conseguir un empleo • Hasta 30 horas semanales
Apoyos para la vida independiente en la comunidad				
Transporte en la comunidad	Lo ayuda a trasladarse hasta el trabajo y otros lugares en la comunidad cuando el transporte público no está disponible y no tiene otro medio para transportarse.	✓	✓	<p>Hasta \$225 por mes si recibe este servicio a través de Dirección del consumidor.</p> <p>Si recibe este servicio de un proveedor y no recibe otro servicio inmediatamente antes o después:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No más de 2 viajes de ida o de vuelta por día. • No más de 12 viajes de ida o de vuelta por semana para el trabajo. • No más de 6 viajes de ida o de vuelta por semana para hacer cosas integradas en la comunidad (aparte del trabajo). • No más de 12 viajes de ida o de vuelta por semana combinados.



Cambios en el cuidado personal y el cuidado de asistente

TennCare combinó sus servicios de cuidado personal y de asistente en un solo servicio. Este servicio se llama cuidado personal. Le da más tiempo para programar citas con su proveedor. No es necesario solicitar un nuevo servicio si se necesita otro.

El cuidado personal permite visitas de hasta 2,580 horas por año calendario.

Esto significa que alguien lo ayudará con sus necesidades de cuidado personal y apoyo en su

casa, en el trabajo o en la comunidad. Esto puede incluir cosas como ayudar con las tareas del hogar, preparar comidas, limpiar o lavar la ropa. Además, puede hacer los mandados, como comprarle alimentos o recoger sus medicamentos.

Este servicio de cuidado personal es solo para usted. El servicio de cuidado personal se encargará de estas tareas si nadie más en el hogar puede hacerlas por usted. Esto no es para otros miembros de la familia que no estén inscritos en CHOICES.



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 programar el transporte con anticipación. Recuerde que debe llamar al **911** si necesita un traslado en caso de emergencia médica.

Ejercicio para mejorar la EPOC

Si tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la actividad y el ejercicio pueden ayudarlo a desarrollar fuerza y resistencia, así como a reducir la dificultad para respirar.¹

- **Los ejercicios de la parte superior del cuerpo** aumentan la fuerza de los músculos de los brazos y los hombros, que dan apoyo a la caja torácica y pueden ayudar a mejorar la respiración.
- **Los ejercicios de la parte inferior del cuerpo** desarrollan los músculos de esa parte del cuerpo y lo ayudarán a moverse con más facilidad durante periodos más prolongados.
- **El ejercicio aeróbico** lleva más oxígeno a los músculos. Esto les permite trabajar durante más tiempo.

Los ejercicios para la EPOC son rápidos y sencillos de realizar. Si no sabe por dónde empezar, aquí hay algunos consejos que lo ayudarán a comenzar:²

- Hable con su médico sobre qué ejercicios específicos podrían ayudarlo y cómo realizarlos.
- Comience lentamente y aumente el movimiento con el tiempo.
- Para evitar lesiones, no se esfuerce demasiado antes de estar listo.
- Cuente sus respiraciones mientras hace ejercicio. Deténgase antes de quedarse ligeramente sin aliento.

Fuentes:

1 COPD: Using Exercise to Feel Better | [Healthwise](#).

2 Physical Activity and COPD | [American Lung Association](#).



¿Qué es el programa de Empleo y Comunidad Primero CHOICES?

El programa de Empleo y Comunidad Primero CHOICES es para personas de todas las edades que tengan una discapacidad intelectual o del desarrollo (I/DD). Esto incluye a las personas que tienen discapacidades significativas.

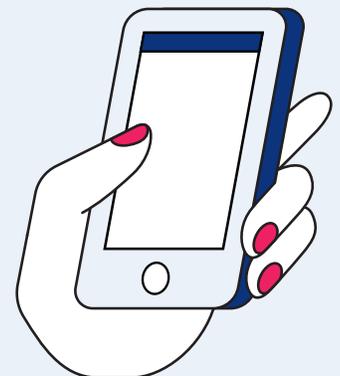
Hay cinco grupos de beneficios en el programa Empleo y Comunidad Primero CHOICES. A una persona se le asigna un grupo según sus necesidades.

- **Grupo 4: Apoyos esenciales a la familia:** Este grupo es para familias que cuidan a un familiar menor de 21 años con I/DD. Los adultos de 21 años de edad con I/DD que viven en casa con su familia también pueden inscribirse en este grupo si califican.
- **Grupo 5: Apoyos esenciales para el empleo y la vida independiente:** Este grupo es para adultos mayores de 21 años que tienen una I/DD. Una persona de 18 a 21 años con una I/DD puede inscribirse en este grupo si no puede seguir viviendo con su familia.
- **Grupo 6: Apoyos integrales para el empleo y la vida en la comunidad:** Este grupo es para adultos mayores de 21 años que tienen una I/DD y necesitan más servicios para ayudarlos a vivir en la comunidad y alcanzar sus metas de empleo y vida en comunidad. Una persona de 18 a 21 años con una I/DD puede inscribirse en este grupo si no puede seguir viviendo con su familia.
- **comportamiento para la familia:** Este grupo es para un número reducido de menores de 21 años que viven con su familia, tienen una I/DD y necesitan mucho apoyo de salud del comportamiento debido al riesgo de daños que corre el propio niño u otras personas. Este grupo ofrece tratamiento de salud mental y otros servicios en el hogar con la familia. Por lo general, las personas están en este grupo durante un periodo corto.
- **Grupo 8: Apoyos integrales de salud del comportamiento para el empleo y la vida en la comunidad:** Este grupo es para un número reducido de adultos con una I/DD que tienen grandes necesidades de apoyo de salud del comportamiento y que llegan a la comunidad desde un lugar con mucha estructura y supervisión (como un hospital de salud mental, el sistema de acogida, una cárcel o una casa de convalecencia). Estos servicios son principalmente para adultos mayores de 21 años, pero a veces una persona de entre 18 y 20 años también puede recibirlos. Por lo general, las personas están en este grupo durante un periodo corto.

¿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. Desplácese hacia abajo para encontrar un enlace al 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.





Examen de detección de plomo para niños

Puede ser difícil saber si su hijo ha estado expuesto al plomo porque muchos niños con intoxicación por plomo pueden no presentar signos o síntomas visibles.

Programa una prueba de detección de plomo en sangre para su hijo si:

- Vive o pasa tiempo en una casa o edificio construido antes de 1978.
- Proviene de un hogar de bajos ingresos.
- Es inmigrante, refugiado o fue recientemente adoptado de países menos desarrollados.

- Vive o pasa tiempo con alguien que trabaje con plomo.
- Vive o pasa tiempo con alguien que tenga pasatiempos que lo expongan al plomo.

Pregúntele al proveedor de atención médica de su hijo si su hijo está en riesgo y cuándo es el mejor momento para realizar una prueba de detección de exposición al plomo. Se recomienda que los niños se hagan la prueba a los 12 y 24 meses. También deben hacerse la prueba si tienen entre 24 y 72 meses de edad y no tienen antecedentes de haber sido sometidos a la prueba alguna vez.



LiveHealth® Online

Si tiene un teléfono inteligente, una tableta o una computadora con una cámara web, puede consultar a un médico de manera virtual con LiveHealth Online en cualquier momento, sin costo.¹ Los médicos incluso pueden enviar recetas directamente a su farmacia, si es necesario.²

Los médicos de LiveHealth Online pueden ayudarlo con:

- Síntomas de influenza, resfriado, sinusitis o dolor de garganta
- Picaduras de insectos
- Conjuntivitis, alergias o dolor de oído
- Fiebre leve
- Vómitos
- Esguinces o desgarros
- Dolor de espalda o dolores de cabeza leves

Inscríbese hoy siguiendo estos pasos:

- **Descargue** la aplicación móvil LiveHealth Online o visite livehealthonline.com.
- **Inscríbese** para crear su cuenta. Debe verificar su correo electrónico para inscribirse. Debe tener 18 años o más para tener su propia cuenta, y puede agregar un niño a su cuenta durante el proceso de registro o una vez que haya iniciado sesión.
- **Ingrese** la información de su perfil. Asegúrese de que la información que ingresa concuerde con la información en su tarjeta de identificación del miembro. Esto lo ayuda a evitar cualquier costo.

Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al **888-LiveHealth (888-548-3432) (TRS 711)** las 24 horas, los siete días de la semana.

¹ LiveHealth Online no ofrece servicios de emergencia.

² Las citas están sujetas a la disponibilidad. Los medicamentos recetados que se determinen como "sustancia controlada" (bajo la definición de la Ley de Sustancias Controladas según la ley federal) no se pueden recetar usando LiveHealth Online. Los psiquiatras en LiveHealth Online no ofrecen consejería ni psicoterapia.



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

Le ofrecemos recursos para que obtenga más información sobre su condición médica 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.
- Coordinar el cuidado; por ejemplo, programará citas con diferentes médicos y conseguirá transporte de ida y vuelta a esas citas.
- Darle 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** para conocer más sobre los servicios de apoyo.
- **Salud y bienestar** para conocer más sobre condiciones médicas, 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:

- Le asignaremos 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 ser parte en este momento (decide retirarse).

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

Miembros adultos, padres y madres de TennCare Kids:

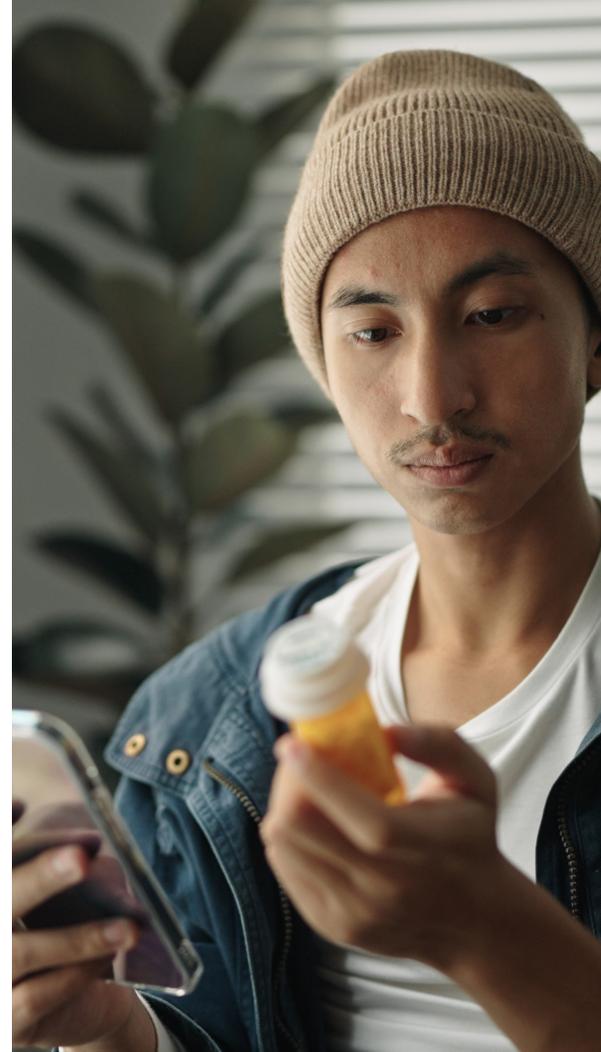
Exámenes físicos anuales para niños y jóvenes hasta los 21 años

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

El programa TennCare Kids cubre las evaluaciones anuales hasta los 21 años. Estas visitas 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
- Pruebas de detección de problemas de crecimiento y del comportamiento, según sea necesario
- Consejos para lograr un buen estado de salud y mantenerse saludable

Les recomendamos a los miembros de TennCare hasta los 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.



Copagos de farmacia

Si recibe los beneficios de farmacia a través de TennCare, tiene derecho a recibir los medicamentos recetados 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 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 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 herramientas para conocer más sobre la alimentación saludable.

Vivienda: ayuda para encontrar un refugio o una vivienda permanente, hacer reparaciones en el hogar y pagar facturas de servicios públicos y de la vivienda.

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 <https://resource.findhelp.com/forms/resource-prepare-assessment-2025>.



Su derecho a cancelar la inscripción en Wellpoint

Como miembro de nuestro plan, esperamos proporcionarle 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 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 según 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 servicios 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.



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

Puede llamar a la Oficina del Inspector General (OIG) sin cargo al **800-433-3982** para denunciar actividades sospechosas. También puede ingresar en línea a tn.gov/tenncare y seleccionar **Denunciar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud)**. Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes de parte de proveedores a la Unidad de Control de Fraude a Medicaid (MFCU), llame sin cargo al **800-433-5454**.

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 یارمەتی زمان، بهخۆراییی، بو تو بهردهسته. پهیهوهندی به 833-731-2153 (TRS 711) بکه.

¿Necesita ayuda con su atención de la salud, 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 los EE. UU.