



Seamos saludables

Conozca los detalles sobre la culebrilla

El herpes zóster, también conocido como culebrilla, se produce por la reactivación del virus varicela-zóster (VZV), el mismo que causa la varicela. Una vez que tuvo varicela, el virus permanece en su cuerpo. El virus VZV puede reactivarse más adelante en su vida y causar culebrilla. Los síntomas incluyen una erupción que crece en grupos de protuberancias abultadas y llenas de líquido en la piel. Puede ser dolorosa y producir picazón u hormigueo.

Complicaciones de la culebrilla:

- La complicación más frecuente de la culebrilla es el dolor nervioso prolongado denominado neuralgia posherpética o PHN. La PHN se produce en el lugar de la erupción de la culebrilla, incluso después de que la erupción desaparece. Puede durar meses o años después de que desaparece la erupción.
- La culebrilla en el rostro puede afectar los ojos y causar pérdida de visión.
- En muy raras ocasiones, la culebrilla también puede provocar:
 - Infección de los pulmones (neumonía)
 - Problemas de audición
 - Inflamación del cerebro (encefalitis)
- La erupción de la culebrilla también puede infectarse con bacterias.



Cómo protegerse

La vacuna contra la culebrilla puede ayudar a prevenir la enfermedad y las complicaciones derivadas de ella. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan dos dosis de la vacuna contra la culebrilla para las personas mayores de 50 años. Haga su cita para vacunarse hoy.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Padres y miembros adultos de TennCare Kids: exámenes físicos anuales para niños y jóvenes hasta los 21 años

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes deben hacerse 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 visitas incluyen:

- Repaso del historial de salud.
- Examen físico completo.
- Análisis de laboratorio, si son necesarios.
- Vacunas o “inyecciones”.
- Evaluación de la audición y la visión.
- 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 padre o madre de un niño que no se haya hecho una evaluación en el último año, le recomendamos que llame hoy mismo al consultorio de su PCP y programe un chequeo de TennCare Kids.

Renueve sus beneficios de Wellpoint

¿Se mudó en los últimos tres años? Si lo hizo, ¿actualizó su dirección en TennCare?

Si no lo hizo, es importante que actualice su información. TennCare no puede comunicarse con usted y ayudarlo 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.





La poderosa protección de la vacuna contra el VPH

Una de las formas más eficaces de proteger a sus hijos adolescentes y preadolescentes de posibles riesgos para la salud en el futuro es la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH). Esta poderosa vacuna lucha contra el VPH, un grupo de virus que podría causar algunos tipos de cáncer en el futuro.

El VPH es bastante común y, si bien a veces puede no causar ningún daño, puede haber ocasiones en las que cause graves condiciones médicas. Afortunadamente, la vacuna contra el VPH previene los tipos más peligrosos de este virus, lo que reduce en gran medida el riesgo de contraer cánceres relacionados.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan recibir dos dosis de la vacuna contra el VPH. Lo ideal es que la primera vacuna se administre a los 11 o 12 años, y la segunda dosis entre 6 y 12 meses después.

Incluso si su hijo es un poco mayor, nunca es demasiado tarde. Según indican los CDC, se puede recibir la vacuna hasta los 26 años si no se administró durante la preadolescencia.

La vacuna contra el VPH es una medida sencilla que puede marcar una gran diferencia en el futuro. Hable con su médico sobre lo que es adecuado para su hijo.



Consejos para cuidar a su hijo con diabetes tipo 1

Manejar la diabetes tipo 1 de un niño puede parecer abrumador, pero con paciencia y dedicación, usted puede ayudar a su hijo a llevar una vida sana y activa.

La comida es el combustible

Es importante que le enseñe a su hijo cómo los distintos alimentos, especialmente los refrigerios ricos en carbohidratos y azúcares, pueden influir en sus niveles de azúcar en sangre. Conviértalo en asunto familiar. Haga que todos coman una dieta equilibrada abundante en verduras y un mínimo de grasas y carbohidratos para que sea más fácil para su hijo.

Involucre a la escuela

El personal de la escuela debe tener disponibles los suministros y la insulina necesarios, y los profesores de gimnasia deben ser conscientes del impacto del ejercicio en el nivel de azúcar en sangre de su hijo. Capacite también a su hijo. Puede explicarle a sus amigos qué es la diabetes y mostrarles cómo funciona el equipo.

Deje que su hijo tome la iniciativa

A medida que su hijo crezca, anímelo a asumir mayor control sobre su tratamiento. Permítale que se encargue gradualmente de tareas como las inyecciones de insulina mientras usted lo guía y supervisa. Averigüe sobre campamentos de verano u otras actividades específicas para niños con diabetes. Son un entorno estupendo para que su hijo aprenda a manejar su condición al mismo tiempo que conoce a otros niños que se enfrentan a los mismos retos.

Recuerde que cada niño y cada caso de diabetes es único. Pero no está solo en este proceso. Hable con el médico de su hijo sobre cualquier duda que tenga acerca del manejo de su condición. Con tiempo y práctica, usted y su hijo aprenderán qué es lo que mejor les da resultado.



Beneficio de asesoría de lactancia

La lactancia materna puede ser un momento de conexión personal con su bebé. Y si bien esto puede resultar gratificante, es posible que tenga preguntas o preocupaciones al respecto. Es por eso que queremos informarle sobre nuestro nuevo beneficio que ofrece servicios de asesoría de lactancia. Está incluido, sin costo para usted. Ofrece:

- Su propio asesor personal de lactancia.
- Ayuda con la lactancia materna y sus problemas comunes.
- Entornos adaptables. Puede recibir atención en el lugar que le resulte más cómodo, como en una visita virtual o en el consultorio de un médico.

La lactancia materna tiene muchos beneficios de salud para usted y su bebé. Puede:

- Ayudar a proteger a los bebés contra ciertas enfermedades.
- Disminuir el riesgo de cáncer de mama y ovarios, diabetes tipo 2 y presión arterial alta en las madres.
- Permitir que le de a su bebé una gran fuente de nutrición.

Para comenzar a utilizar este beneficio, visite [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid), y seleccione la herramienta Encontrar cuidado médico (Find Care) para elegir el asesor en lactancia más cercano.



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 le pueden negar los servicios si usted no puede hacer el copago para surtir una receta.* Si tiene problemas para obtener 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).



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

Le ofrecemos recursos para que pueda saber más 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.
- 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 nuestra:

- Página **Maneje su condición (Manage Your Condition)** para conocer más sobre los servicios de apoyo.
- Página **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, nosotros:

- 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 participar en este momento (decide retirarse).

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



Descubra el poder de una imagen corporal positiva

La imagen corporal es lo que pensamos y sentimos sobre nuestro cuerpo. En la actualidad, la gente suele juzgarse a sí misma por su aspecto o compara su cuerpo con los que ve en los medios de comunicación. A veces, esto puede afectar nuestra autoestima o confianza.

Con frecuencia, las personas se sienten presionadas a verse de cierta manera para ser consideradas “atractivas”. Pero estas ideas son muy poco realistas y pueden provocar sentimientos negativos hacia nuestro propio cuerpo. Estos sentimientos pueden convertirse en problemas graves, como depresión o trastornos alimentarios si no se controlan.

Sentirnos bien con nuestro cuerpo y tener una buena autoestima es importante para nuestra salud emocional. Estos son algunos consejos para que se sienta mejor con su cuerpo:

- Acepte los cambios: Su cuerpo cambia en cada etapa de su vida. Piense en todo lo que le permite hacer. Recuerde que es una persona hermosa y única tal como es.
- Propóngase metas realistas: Asegúrese de que sus metas de salud o estado físico se centren en usted y no solo en verse de cierta manera. El cuerpo de cada persona es diferente, así que haga que sus metas sean específicas para usted.
- Consuma alimentos saludables: Una dieta equilibrada puede hacer que se sienta con más energía y satisfecho.

- Realice actividad física con regularidad: No se trata solo de su aspecto físico, sino también de lo bien que lo hace sentir. Puede hacerlo sentir más feliz y con más energía.

Recuerde, no se trata de tener un tamaño o forma corporal específicos. Lo más importante es gozar de buena salud, tanto mental como física. Concéntrese en ser único. Un cuerpo bien cuidado le ayudará a tener una mentalidad positiva y a sentirse bien con usted mismo.

A veces, los problemas de imagen corporal o de autoestima son demasiado para afrontarlos solos. Los problemas de salud, la depresión o los traumas pueden afectar el modo en que uno se siente con uno mismo.

Cuénteles a sus padres, a un médico o a un terapeuta por lo que está pasando. Si recibe ayuda y cuidado, la imagen corporal y la autoestima pueden mejorar. Para obtener más información sobre la imagen corporal y su efecto en la autoestima, visite kidshealth.org/en/teens/body-image.html.

Las mejores formas de guardar sus medicamentos

Es importante guardar los medicamentos correctamente para que sigan siendo eficaces y seguros para usar. Deben guardarse en un lugar fresco y seco, lejos de la luz directa del sol. Los gabinetes de la cocina o los cajones de la cómoda son buenos lugares para guardarlos. Conviene evitar los lugares expuestos al calor, como cerca de una estufa, o las zonas húmedas, como los muebles del baño.

Lo mejor es guardar los medicamentos en sus envases originales, sin bolas de algodón que puedan atraer la humedad. Si tiene dudas sobre cómo guardarlos, su farmacéutico puede ayudarle.

Cuidar los medicamentos también significa estar atento a cualquier signo de deterioro. Si su medicamento cambia de color, textura, olor o aspecto, no lo utilice, independientemente de la fecha de vencimiento.

Para obtener más información sobre cómo guardar los medicamentos de forma segura y cómo desechar medicamentos viejos, visite medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000534.htm.

Fuente: MedlinePlus: *Storing your medicines* (abril de 2024): medlineplus.gov.



Recuerde que es importante mantener los medicamentos fuera del alcance de los niños. Una buena idea es colocarlos en un armario con cerradura.

Cómo cambiar de PCP

A veces, es posible que necesite cambiar su proveedor de atención primaria (PCP). Así es como debe hacerlo:

1. Visite wellpoint.com/tn/medicaid
2. Inicie sesión o regístrese en su cuenta en Internet.
3. Una vez que haya iniciado sesión, puede ver o cambiar su PCP en la sección Proveedor de atención primaria (PCP) (Primary Care Provider [PCP]).

Si prefiere hablar con alguien para cambiar su PCP, llame al número de Servicios para Miembros que aparece en su tarjeta de identificación de miembro.



Coordinación de apoyo de ECF CHOICES y coordinación de cuidado de CHOICES

En Employment and Community First (ECF) CHOICES y CHOICES, usted tiene asignado un coordinador. Usted debe saber quién es su coordinador y cómo ponerse en contacto con esta persona. El coordinador le ayudará a recibir los servicios de salud, salud del comportamiento y apoyo que más necesite para vivir en la comunidad y a alcanzar sus metas.

Si no sabe quién es su coordinador, puede llamar al **866-840-4991 (TRS 711)** para averiguar su nombre y sus datos de contacto. También se puede enviar un mensaje a su coordinador para que le devuelva la llamada.

Puede comunicarse en cualquier momento con el coordinador si tiene preguntas o preocupaciones sobre sus servicios y apoyos. No tiene que esperar hasta que el coordinador lo visite o lo llame. Debe comunicarse con su coordinador siempre que haya cambios en su condición médica u otras cosas que puedan modificar el tipo y la cantidad de apoyo que necesita.

Otros motivos para ponerse en contacto con su coordinador podrían ser:

- Para hacer un cambio en su Plan de apoyo centrado en la persona.
- Para cambiar sus objetivos.
- Para analizar los servicios que recibe o modificarlos.
- Si ha estado en el hospital o visitado una sala de emergencia.



La coordinación de cuidado consiste en organizar proactivamente beneficios y servicios para personas en programas de servicios y apoyo a largo plazo. Los coordinadores, conscientes de la diversidad cultural, evalúan las necesidades de las personas, crean planes de apoyo personalizados y adaptan las intervenciones. Ayudan a realizar conexiones que permitan satisfacer las necesidades y las metas de las personas. Los servicios incluyen la coordinación de apoyo médico, del comportamiento, social, financiero y educativo.

Los coordinadores apoyan a los miembros en distintos entornos, como:

- En sus casas.
- En centros de vida asistida.
- En viviendas con apoyo para la vida en la comunidad.
- En centros de enfermería.

No dude en comunicarse con su coordinador de cuidados o de apoyo, o con el equipo de administración de ECF CHOICES o CHOICES si tiene alguna pregunta o preocupación. El equipo de coordinación de Wellpoint quiere asegurarse de que usted cuente con el mejor apoyo posible.



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: refugio o vivienda permanente, reparaciones del hogar y pago de facturas 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, ayuda para el retiro y para recibir beneficios por desempleo.

Educación: ayuda para encontrar y pagar educación 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.

Complete esta breve encuesta en línea para recibir una lista de las organizaciones locales personalizada según sus necesidades:
wellpoint.findhelp.com/forms/social_needs_tool.

Tecnología habilitadora: convertir las preocupaciones en oportunidades

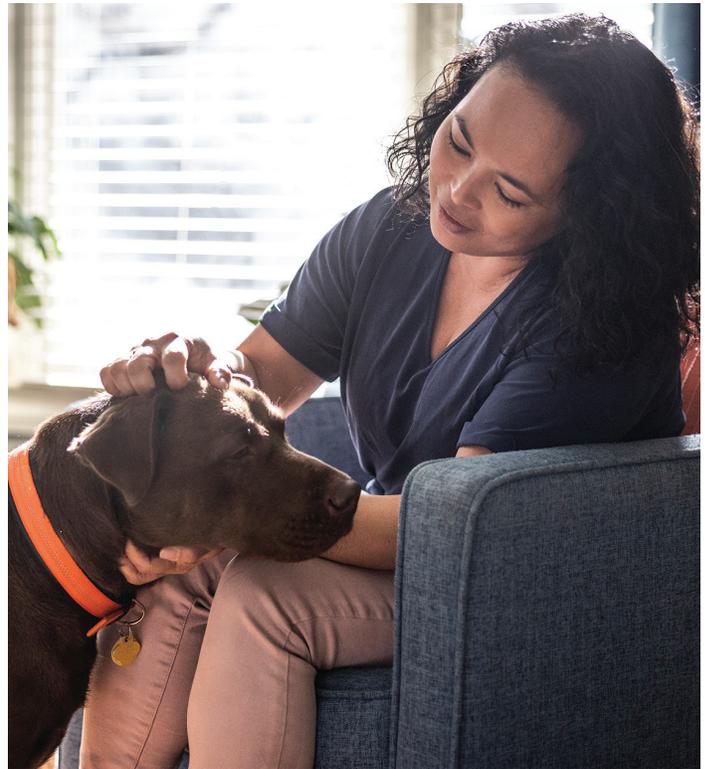
La Tecnología habilitadora ofrece oportunidades únicas y emocionantes a quienes la utilizan. Es fácil de usar y está diseñada para ayudarlo a que sea más autosuficiente e independiente en su vida diaria.

Ejemplos de servicios de tecnología habilitadora incluyen:

- Sensores en puertas exteriores para control de la entrada y salida.
- Sensores de movimiento en la vivienda para detectar caídas o inactividad.
- Un dispositivo antipánico o de localización para pedir ayuda.
- Un dispensador de medicamentos para su correcta administración.
- Sensor de estufa para alertar a los cuidadores si la estufa se deja encendida demasiado tiempo.

Estas herramientas pueden ayudar a abordar posibles preocupaciones, como las salidas del hogar, las caídas o la seguridad en la cocina. Además, le ayudan a vivir de forma más independiente en su casa, en su comunidad e incluso en su lugar de trabajo.

La Tecnología habilitadora utiliza un enfoque centrado en la persona, lo que significa que está orientada a ayudar a las personas en función de sus necesidades y situaciones únicas. Su flexibilidad le permite adaptar la tecnología a sus necesidades. Por decirlo de otro modo, la Tecnología habilitadora es como un amigo de apoyo a disposición de quienes necesitan un poco más de ayuda para ser más independientes y tener más autonomía en su vida cotidiana.



¿Le interesa obtener más información o desea agregar estos servicios a su plan de apoyo? Si es miembro de ECF CHOICES o CHOICES, póngase en contacto con su coordinador de cuidados o envíe un correo electrónico a DIDD.Enabling.Technology@tn.gov.

Fuentes: *SimplyHome*: simply-home.com.
Tennessee Department of Intellectual & Developmental Disabilities: tn.gov.

¿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 gratuitamente por correo.





Este es un buen momento para ponerse al día con las visitas de control pediátrico

Las visitas de control pediátrico son importantes para mantener a su hijo fuerte y saludable. Estos chequeos permiten a los médicos ver cómo está creciendo su hijo y administrarle inyecciones para ayudarlo a combatir enfermedades.

Qué esperar de un control médico pediátrico

De 0 a 2 años

Durante los dos primeros años, los niños deben ir al médico cada 1 a 3 meses. Estas visitas regulares permiten a los médicos ver si su hijo está creciendo como debería. Los bebés empiezan a rodar, balbucear y sentarse en distintos momentos, y el médico se fijará en todos estos aspectos. A su hijo también se le administrarán vacunas que lo protegerán contra enfermedades como la varicela y la hepatitis.

De 3 a 6 años

Entre los 3 y los 6 años, su hijo debe visitar al médico una vez al año. El médico hablará sobre cosas como:

- Cuánto tiempo pasa su hijo frente a las pantallas.
- Qué come.
- Posibles alergias.

También le administrarán vacunas para protegerlo de enfermedades como el sarampión, las paperas y la influenza.

De 7 a 13 años

Desde los 7 a los 13 años, los niños deben ir al médico una vez al año. Se les administrarán vacunas, aprenderán sobre higiene y hábitos saludables e incluso se someterán a evaluaciones para asegurarse de que estén bien, tanto física como mentalmente. Se les administrarán vacunas contra el VPH, la influenza y la meningitis.

De 14 a 18 años

Los adolescentes de 14 a 18 años deben seguir visitando al médico una vez al año para que les administren vacunas, para aprender cómo crecer de forma saludable y para preguntar cualquier duda que tengan.

Para obtener más información sobre los servicios y vacunas que puede esperar en cada consulta, visite childhood-wellness.com/wpt/tn.



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 nuestro miembro, 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.
- Le asignaron incorrectamente nuestro plan de seguro médico, y usted se inscribe en otra MCO.
- Ya no es elegible para TennCare.
- 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 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.



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 transporte en caso de emergencia médica.



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 visitar el sitio en línea tn.gov/tenncare 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), 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: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆراپی، بو تو بەردەستە. پەیوەندی بە 833-731-2153 (TRS 711) بکە.

¿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.

Seamos saludables (Make Health Happen) es una publicación de Wellpoint para ofrecer información. No pretende ofrecer asesoramiento médico personal. Para recibir asesoramiento médico personal, hable con su médico. © 2024. Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU.