



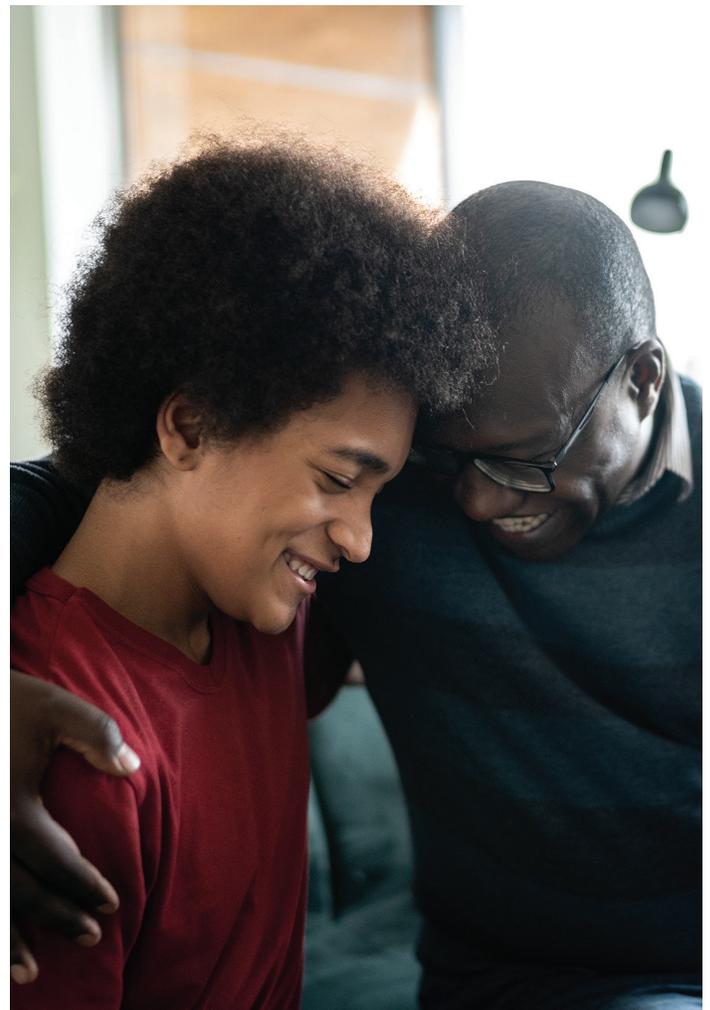
Logre una buena salud

Sus ahorros para la universidad llegan más lejos con la contrapartida de 4 a 1 de TIPS

Convierta \$125 en \$625 con TIPS. Abra una cuenta de ahorros para la universidad e impulse ahora el futuro de su hijo aprovechando la contrapartida de 4 a 1 que ofrece el Programa Tennessee Investments Preparing Scholars (TIPS).

TIPS es un programa de subvenciones de contrapartida diseñado para poner el ahorro universitario al alcance de más habitantes de Tennessee. Cuando una familia que califica abre una cuenta TNStars College Savings, a partir de tan solo \$25, e inscribe a un beneficiario de 14 años o menos en el programa TIPS, el Estado proporcionará una contribución equivalente de 4 a 1 a la cuenta TNStars del beneficiario. Es decir, \$100 por cada \$25 aportados por el titular de la cuenta, hasta \$500 anuales por hijo, con un monto máximo de por vida de \$1,500 por hijo.

Los pequeños montos suman. Un niño con ahorros escolares antes de llegar a la edad universitaria tiene más de tres veces más probabilidades de inscribirse en la universidad y cuatro veces más probabilidades de graduarse que un niño sin cuenta de ahorros.



Para ver si usted o alguien que usted conoce es elegible para TIPS, visite Treasury.TN.gov/TIPS. Empiece hoy mismo, invierta en el futuro de su hijo y comparta este artículo con otras familias que puedan beneficiarse de este programa.



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 chequeos de salud todos los años, aunque se sientan bien. Estas visitas ayudan al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo a encontrar y tratar problemas de forma temprana.

El programa TennCare Kids cubre los chequeos anuales hasta que cumplan 21 años. Estas visitas incluyen:

- Conversación sobre el historial de salud.
- Examen físico completo.
- Análisis de laboratorio, si son necesarios.
- Vacunas.
- Chequeo de la visión y audición.
- Chequeo de la salud bucal.
- Exámenes médicos del crecimiento y conductuales, según se necesiten.
- Consejos sobre cómo estar y mantenerse saludable.

Si usted es 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 y programe un chequeo de TennCare Kids.

Se están realizando las renovaciones anuales

Se están realizando las renovaciones de TennCare. Recibirá una carta y un paquete de renovación por correo. Busque su fecha de renovación en la carta y actualice su información. Si recientemente se mudó y tiene una nueva dirección postal o si cambió su número de teléfono, actualice su información de contacto iniciando sesión en su portal de TennCare Connect en **[tenncareconnect.tn.gov](https://tennconnect.tn.gov)** o llamando al **855-259-0701 (TRS 711)**.





Consejos para evitar las caries en los niños

Las caries son la enfermedad crónica más frecuente de la infancia en EE. UU., pero también se pueden prevenir. Estos son algunos consejos para ayudarle a evitar que sus hijos tengan caries.

Niños menores de 2 años

- Límpiéles las encías después de comer y antes de acostarse.
- Cuando empiecen a salir los dientes, cepíllelos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y agua corriente.
- Programe su primera visita al dentista dentro de seis meses de cuando le salga el primer diente o antes de su primer cumpleaños.
- Pregunte al dentista sobre el uso de barniz de flúor en los dientes de su hijo cuando le salga el primer diente.

Niños de 2 años en adelante

- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día.
- Haga que su hijo utilice una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante cuando se cepille los dientes.
- Programe chequeos dentales periódicos según sea necesario para su edad. Pregunte a su dentista qué es adecuado para su hijo.
- Pregunte a su dentista por los selladores dentales, una capa protectora que se aplica a la superficie de los dientes de su hijo y que ayuda a prevenir las caries.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Oral Health Tips for Children (julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Nemours KidsHealth: Keeping Your Child's Teeth Healthy (julio de 2024): kidshealth.org.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: About Dental Sealants (julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Dirección del consumidor

La Dirección del consumidor, a menudo denominada autodirección, ofrece a los miembros la posibilidad de seleccionar los servicios y apoyos que mejor se adaptan a sus necesidades personales, lo que les facilita vivir de forma independiente dentro de la comodidad de su casa.

Los miembros pueden elegir a sus cuidadores y adaptar su horario de atención a su gusto. Pueden elegir a cuidadores de su confianza, que suelen ser personas que ya conocen. Esta conexión personal ayuda a los cuidadores a satisfacer las necesidades únicas del miembro.

La Dirección del consumidor puede ayudar a abordar las desigualdades raciales en el cuidado médico. Las comunidades minoritarias se han enfrentado históricamente a desigualdades en el acceso a la salud y sus resultados. La autodirección puede ayudar a mitigar estas desigualdades otorgando a las personas el poder de elegir cuidadores culturalmente competentes que entiendan sus necesidades únicas. Esto puede conducir a una mejor comunicación, confianza y mejores resultados de salud.

Cómo cambiar un PCP

En ocasiones, usted puede necesitar cambiar su proveedor de atención primaria (PCP). Así es como se hace:

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

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





Maneje su condición o la de su hijo con sus 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 uno de nuestros beneficios de Wellpoint, un coordinador de cuidado trabajará con usted o con su hijo para establecer y alcanzar objetivos de salud. Un coordinador de cuidado:

- Hablará con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinará el cuidado, tal como programar citas para diferentes médicos y buscar transporte para ir y regresar de esas citas.
- Dará información sobre servicios locales de apoyo para condiciones médicas específicas.

Visite nuestro sitio web en [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid). Consulte nuestras páginas:

- **Maneje su condición (Manage Your Condition)** para conocer más sobre nuestros servicios de apoyo.
- **Salud y bienestar (Health & Wellness)** para obtener más información acerca de las condiciones médicas y buscar herramientas interactivas y aplicaciones de bienestar.



Medidas que puede tomar hoy mismo

Llámenos gratuitamente 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 cuidado.
- Le haremos algunas preguntas acerca de 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.



Tratamientos de venta libre para el resfriado común

El resfriado común es una enfermedad respiratoria leve que suele mejorar por sí sola en poco tiempo. Es importante recordar que tomar antibióticos no le ayudará a recuperarse si está resfriado, pero puede probar algunos remedios caseros o tratamientos de venta libre (OTC)* para aliviar los síntomas. En la tabla a continuación se indican algunos tratamientos contra el resfriado para niños y adultos.

Tratamiento	Niños	Adultos
Descansar y beber líquidos	✓	✓
Usar un humidificador o vaporizador de vapor frío	✓	✓
Tomar pastillas para la garganta o la tos	Darle solamente a niños que tengan por lo menos 4 años.	✓
Usar miel para aliviar los síntomas de la tos	Darle solamente a niños que tengan por lo menos 1 año.	✓
Tomar analgésicos tal como paracetamol o ibuprofeno	<ul style="list-style-type: none"> Darle solamente acetaminofén a niños menores de 6 meses. Los niños de 6 meses en adelante pueden tomar ya sea ibuprofeno o acetaminofén. 	✓
Medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado	No se recomiendan para niños menores de 6 años.	✓

* Lea siempre las instrucciones del medicamento antes de dárselo a su hijo para conocer la dosis correcta. Algunos medicamentos de venta libre no están recomendados para niños de determinadas edades.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Relief for Common Symptoms of Colds and Cough: <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/media/pdfs/HCP-Relief-Colds-Cough-85by11-P.pdf>.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Preventing and Managing Common Cold: https://www.cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf.

Uso de sustancias y conductas sexuales de riesgo entre los jóvenes

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, existen factores comunes compartidos que pueden llevar a los adolescentes a participar en el uso de sustancias y en conductas sexuales de riesgo, como mantener relaciones sexuales, tener varias parejas sexuales o no usar protección tal como condones, por citar algunos.

Cuando los adolescentes participan en el uso de sustancias y en conductas sexuales de riesgo, aumentan sus posibilidades de contraer VIH, ETS y quedar embarazadas.

Entender los factores de riesgo comunes ayudará a los padres y a sus comunidades a abordarlos mediante métodos de prevención primaria.

Algunos factores de riesgo para uso de sustancias y conductas

sexuales de riesgo incluyen:

- Pobreza.
- Antecedentes familiares de ya sea uso de sustancias o conductas sexuales de riesgo.
- Falta de compromiso positivo de los padres.
- Presión de sus compañeros para que adopten estas conductas.
- Falta de conexión escolar.

Es importante hablar con su adolescente sobre los riesgos de usar drogas y sobre el sexo seguro.

Estas son algunas actividades de prevención que pueden ayudarle a usted y a su familia a navegar por este tema juntos:

Programas de apoyo familiar

- Programas escolares
- Programas dirigidos por compañeros de resistencia a las drogas y el alcohol
- Capacitación de habilidades para ser padres

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Substance Use and Sexual Risk Behaviors (julio de 2024): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Copagos de farmacia

Si recibe 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 conseguir sus medicamentos recetados, usted o su médico pueden llamar al servicio de ayuda de farmacia de TennCare al **888-816-1680**.

* TennCare Rules 1200-13-13-.08(11) y 1200-13-14-.08(11).

Voces de las familias de TN: Coordinación de apoyo de ECF CHOICES y coordinación de cuidado de CHOICES

Voces de las familias de TN es un programa de la Tennessee Disability Coalition que ayuda a las personas a informarse sobre los sistemas y programas de cuidado médico para niños con discapacidades, enfermedades crónicas y necesidades médicas especiales.

El programa proporciona:

- **Apoyo de pares:** Voluntarios entrenados prestan apoyo individualizado a los miembros que manejan sus necesidades de salud basándose en sus propias experiencias vividas.
- **Ayuda para navegar por los sistemas de servicios:** Obtenga ayuda con Medicaid y TennCare, SSI para Niños, Título V (Servicios Especiales para Niños), Intervención Temprana (TEIS) y otros programas como ECF Choices y Katie Beckett.
- **PEARS (Parents (Padres). Empowerment (Fortalecimiento). Access (Acceso). Resources (Recursos). Support (Apoyo)):** Este programa ofrece apoyo a las familias con niños sordos, con dificultades auditivas o con pérdida de audición.

Para saber más sobre Voces de las familias de TN, puede visitar familyvoicestn.org o llamar al **615-383-9442**.

Fuente: Voces de las familias de Tennessee: Get Connected (julio de 2024): familyvoicestn.org.



¿Sabía que tiene acceso al manual del miembro en línea? Puede seguir estos pasos:

1. Visite wellpoint.com/tn/medicaid.
2. Elija su plan médico.
3. Desplácese hacia abajo para encontrar el enlace al manual del miembro.

Si prefiere una copia impresa, no dude en llamarnos al **833-731-2153 (TRS 711)**. Con gusto le enviaremos una copia por correo gratis.





Herramienta de necesidades sociales

Nuestra Herramienta de necesidades sociales le permite buscar organizaciones cercanas que puedan echarle 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 sobre alimentación saludable.

Vivienda: ayuda para encontrar refugio o vivienda permanente, reparaciones a la casa y pago de facturas de vivienda y servicios públicos.

Suministros: ropa, artículos para la casa, 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 trabajo o herramientas para el trabajo, jubilación y beneficios por desempleo.

Educación: ayuda para encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, tomar la prueba de GED, ayuda financiera, útiles escolares y programas de capacitación.

Ayuda legal: ayuda para encontrar un abogado para casos de adopción o tutela temporal, ciudadanía e inmigración, intérpretes, discriminación o robo de identidad.

Para recibir una lista de organizaciones locales personalizada según sus necesidades, puede llenar nuestra breve encuesta en línea en wellpoint.findhelp.com/forms/social_needs_tool.



Depresión: mitos y verdades

Hay muchos mitos que la gente cree sobre la depresión, pero es importante saber qué es verdad y qué no. A continuación, encontrará una lista de mitos comunes sobre la depresión y las verdades que los desmienten.

Mito	Verdad
“La depresión no es real”. “Todo está en tu cabeza”.	La depresión es en realidad una enfermedad que crea desequilibrios en las sustancias químicas del cerebro. No existe una causa única, pero algunos factores que pueden provocar depresión son la genética, las enfermedades, los eventos estresantes y algunos medicamentos.
“La depresión siempre desaparecerá por sí sola”. “El tratamiento no funciona realmente”.	Es posible recuperarse de una depresión sin tratamiento, pero la mayoría de las personas lo necesitan. Sin tratamiento, la depresión puede durar meses o años.
“Los niños no se deprimen”.	Cualquier persona puede padecer depresión, independientemente de su edad, grupo étnico, situación económica y sexo o género.
“Solo supéralo”. “La depresión es una señal de debilidad”.	La depresión es una enfermedad, no es un defecto de la personalidad. La depresión no puede evitarse como tampoco puede evitarse un ataque cardíaco.
“Solo la gente que piensa en la muerte o en el suicidio necesita medicarse”.	<ul style="list-style-type: none">• Los medicamentos pueden ayudar a tratar la depresión tanto si tiene pensamientos suicidas como si no.• Si tiene depresión o cree que puede tenerla, lo mejor es que hable con su médico. Este puede ayudarle a decidir la mejor manera de tratarla, con o sin medicamentos.



Pruebas de detección del nivel de plomo en sangre

Una prueba de detección de plomo mide el nivel de plomo en la sangre. El plomo es un veneno muy peligroso para los niños pequeños y puede causar anemia, dificultades de aprendizaje y otros problemas médicos. Los niños pueden inhalar o tragar plomo por exposición a:

- Pintura a base de plomo y polvo contaminado con plomo en edificios antiguos.
- Suelo contaminado con plomo.
- Agua que circula por tuberías de plomo o se almacena en depósitos revestidos de plomo.
- Cerámica y porcelana vidriadas con plomo.
- Algunos juguetes de metal y joyas de juguete.

Un análisis de concentración de plomo en sangre es la mejor manera de averiguar si un niño tiene envenenamiento por plomo. Muchos niños intoxicados por plomo parecen y actúan

de forma saludable. Los padres pueden hablar con el proveedor de cuidados médicos de su hijo sobre la posibilidad de realizar un análisis de concentración de plomo en sangre si su hijo puede haber estado expuesto al plomo.

¿Quién debe someterse a prueba de detección?

- Niños entre los 12 y 24 meses*
- Niños entre los 36 y 72 meses sin un nivel de plomo en sangre documentado*
- Niños cuyos padres/tutores solicitan un análisis de concentración de plomo en sangre
- Niños cuyos padres/tutores respondan “Sí” o “No lo sé” a cualquier pregunta del Cuestionario de evaluación de riesgos o cuyo estado de riesgo de plomo haya cambiado

* Se requiere para todos los receptores de TennCare.



Su derecho a cancelar la inscripción en Wellpoint

Como miembro nuestro, esperamos proporcionarle los beneficios, servicios y apoyos que necesita para vivir una vida saludable. Entendemos que a veces, es posible que necesite retirarse de nuestro plan médico o cancelar su inscripción. Como miembro nuestro, 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 médico, y usted se inscribió en otra MCO.
- Ya no es elegible para TennCare.
- Se muda fuera de nuestra área de servicio y se inscribe en otra MCO.
- TennCare determina que es lo más conveniente para TennCare y usted durante el proceso de apelación.
- Ya no prestamos servicios de TennCare o terminó nuestro contrato para prestar estos servicios.
- TennCare le otorga el derecho a finalizar su inscripción con nosotros e inscribirse en otra MCO.



Servicios de transporte gratis

Cubrimos traslados de ida y vuelta a la farmacia y a citas de cuidado médico que no sean de emergencia. Puede llamar al **866-680-0633** para programar un traslado con anticipación. Recuerde, cuando necesite un traslado en una emergencia médica, marque **911**.



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

Para denunciar actividad sospechosa a la Oficina del Inspector General (OIG), llame gratuitamente al **800-433-3982**. También puede visitar **tn.gov/tennicare** y seleccionar **Denunciar fraude a TennCare**. Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes por parte de proveedores ante la Unidad de Control de Fraudes de Medicaid (MFCU), llame al número gratuito **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 médico.
Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas: 866-864-2544 (TRS 711)	Una enfermedad, lesión u otra preocupación médica.
Línea directa de TennCare Connect: 855-259-0701	Solicitar o renovar 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، بهخۆراپی، بو تو بهرهدهسته. پهیهوهندی به 833-731-2153 (TRS 711) بکه.

¿Necesita ayuda con su cuidado médico, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos gratuitamente al: 833-731-2153 (TRS: 711).

Respetamos las leyes federales y estatales de derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente por su raza, color, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Cree que no lo ayudamos o lo tratamos de manera diferente? Entonces llame al 833-731-2153 (TRS 711) o a TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.

Logre una buena salud es publicado por Wellpoint para brindar información. No tiene la intención de ofrecer consejos médicos personales. Para consejos médicos personales, hable con su médico. ©2024. Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU.