

# Seamos saludables

## TennCare cubre brazaletes para medir la presión arterial en casa para miembros embarazadas y en etapa de posparto

Ayudamos a las miembros embarazadas y en etapa de posparto a mantenerse saludables detectando en casa los signos tempranos de presión arterial alta.

TennCare ahora proporciona brazaletes para medir la presión arterial en casa sin costo para las miembros que están embarazadas o que dieron a luz recientemente. Medir la presión arterial en casa puede ayudar a detectar problemas de manera temprana y disminuir el riesgo de problemas de salud graves, como preeclampsia, accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca.



[wellpoint.com/tn/medicaid](https://wellpoint.com/tn/medicaid)

Para ayudar a que se corra la voz, TennCare ha creado un [folleto sobre el brazalete para medir la presión arterial](#) que puede compartirse en línea o imprimirse y publicarse.

### ¿Quién es elegible?

Las miembros de TennCare o CoverKids que están embarazadas o en el periodo de posparto.

### ¿Quién puede solicitar un brazalete para medir la presión arterial?

Cualquier proveedor médico dentro de la red puede solicitarlo, no es necesario que sea el obstetra de la miembro.

### ¿Cómo pueden los proveedores solicitar un brazalete para medir la presión arterial?

Los proveedores pueden solicitarlo a través del proveedor de equipo médico duradero (DME) correspondiente para cada organización de atención administrada (MCO).

Los proveedores médicos dentro de la red de Wellpoint Tennessee pueden comunicarse con Pomelo Care llamando al **901-698-4232** o en [pomelocare.com/cuffs](https://pomelocare.com/cuffs).

### ¿Tiene alguna pregunta?

Para obtener más información sobre los brazaletes para medir la presión arterial, escriba a Sara Wilson, administradora del programa de salud materna, a [Sara.Wilson@wellpoint.com](mailto:Sara.Wilson@wellpoint.com).



## Tres maneras de cuidar su cuerpo y su mente

### Cuide su cuerpo

Su cuerpo trabaja mucho todos los días. Cuidar su salud física lo ayuda sentirse mejor, ahora y en el futuro.

Maneras de apoyar su salud física:

- **Evaluaciones regulares:** Incluso si siente que está sano, una evaluación anual ayuda a su médico a detectar problemas de manera temprana y a apoyar los hábitos saludables.
- **Actividad física:** El ejercicio ayuda al cuerpo y la mente. Puede mejorar su estado de ánimo, impulsar su sistema inmunitario y ayudarlo a dormir mejor.
- **Alimentación saludable:** Los alimentos le dan energía al cuerpo. Comer alimentos sanos y beber suficiente agua ayuda a su cuerpo y a su cerebro a trabajar bien.
- **Sueño de calidad:** Dormir ayuda a su cuerpo y a su cerebro a recuperarse. Propóngase dormir de 7 a 9 horas cada noche. Intente apagar las pantallas antes de irse a la cama y de mantener un horario de sueño regular.

### Dedique tiempo a la salud mental

No podemos evitar el estrés, pero demasiado estrés puede afectar su salud.

Maneras de apoyar su salud mental:

- **Hable con un profesional:** Su plan de seguro médico puede ayudarlo a encontrar apoyo para la salud mental.
- **Pase tiempo al aire libre:** Pasar tiempo en la naturaleza puede disminuir el estrés y mejorar la concentración.
- **Practique la gratitud:** Cada día, dedique tiempo a pensar por qué cosas está agradecido.

### Relaciónese con otras personas

Pasar tiempo con otras personas es bueno para la salud.

Maneras de mantenerse conectado:

- **Sociabilice:** Salude a sus vecinos, pase tiempo con amigos o hable con alguien en quien confíe.
- **Participe:** El voluntariado ayuda a su comunidad y apoya su salud mental.
- **Descanse de las redes sociales:** Demasiado tiempo frente a las pantallas puede afectar el sueño y el estado de ánimo. Intente establecer límites.



## Servicios en la escuela IEP: apoyo al éxito de los estudiantes

Un programa de educación individualizado (IEP) es un plan escrito creado por una escuela pública para un niño que necesita servicios de educación especiales. Un equipo formado por los padres, maestros y un representante de la agencia de educación local (LEA), trabaja en conjunto para crear el plan. También puede incluirse a otras personas que conocen bien al niño.

El plan describe los apoyos y servicios que un niño necesita para desempeñarse con éxito en la escuela y recibir una educación pública adecuada y gratuita (FAPE).

Incluye las habilidades actuales, las metas de aprendizaje, cómo se mide el progreso y los servicios necesarios en el salón de clases. También pueden incluirse apoyos médicos o del comportamiento.

Una vez que los padres aprueban el plan, la escuela comienza a prestar los servicios. Es posible que algunos de los servicios de enfermería, del comportamiento y de terapia necesaria por razones médicas estén cubiertos por TennCare Medicaid, CoverKids o TennCare Select.

### Denuncie el fraude, desperdicio y abuso para ayudar a proteger su identidad

TennCare alienta a los miembros y proveedores a denunciar las sospechas de fraude o abuso.



- **Fraude o abuso de miembros:** Llame al **800-433-3982** o comuníquese con la Oficina del Inspector General (OIG).
- **Fraude o abuso de proveedores:** Llame al **833-687-9611**, comuníquese con la Oficina de Integridad del Programa (OPI) de TennCare o escriba un correo electrónico a [ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov](mailto:ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov).
- **Fraude de proveedores o abuso de pacientes (TBI):** Llame al **800-433-5454**, comuníquese con la División de Control de Fraudes de Medicaid (MFCD) de la Oficina de Investigaciones de Tennessee (TBI) o escriba un correo electrónico a [TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov](mailto:TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov).

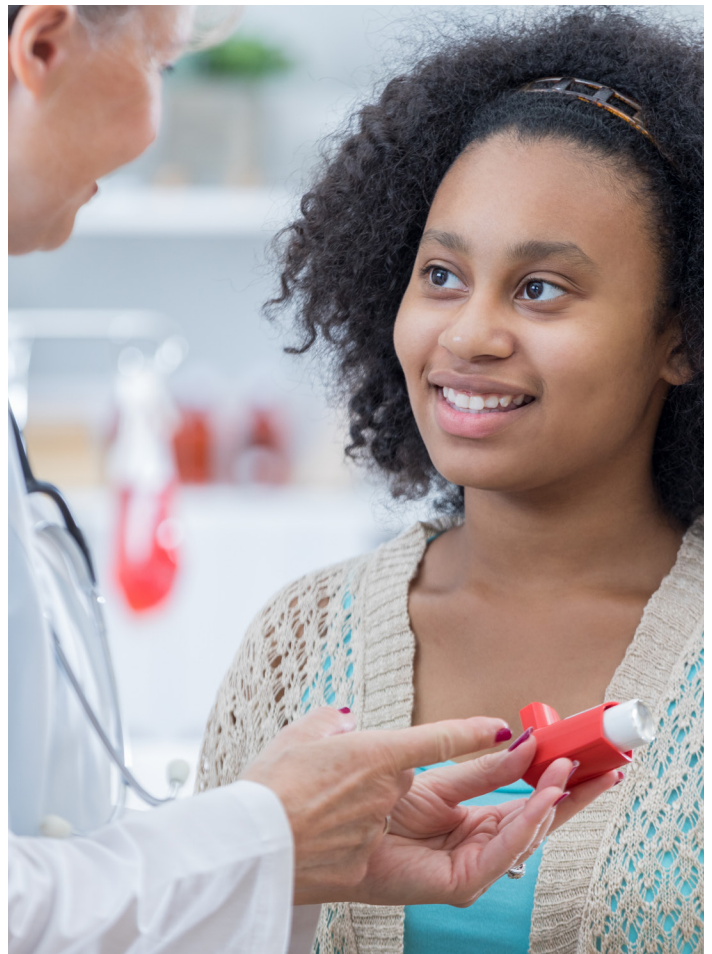
# ¿Está pensando en dejar de tomar un medicamento? Primero, hable con su médico.

Es posible que quiera dejar de tomar un medicamento por los efectos secundarios, el costo o porque se siente mejor. Pero dejar de tomar un medicamento repentinamente puede no ser seguro.

Algunos medicamentos controlan cosas como la presión arterial, la frecuencia cardíaca o el estado de ánimo. Dejar de tomarlos demasiado rápido puede provocar que los síntomas regresen o empeoren.

Antes de dejar cualquier medicamento que toma regularmente, hable con su médico o farmacéutico. Algunos medicamentos se deben dejar de tomar lentamente; este proceso se denomina “reducción gradual”. Esto ayuda a su cuerpo a adaptarse y disminuye el riesgo de que surjan problemas.

Los cambios en los medicamentos pueden resultar confusos. Una consulta rápida con su médico o farmacéutico puede ayudarlo a dejar de tomar un medicamento de forma segura y con confianza.



Fuentes:

1 Harvard Health Publishing. *Stopping a medication? Check first, quit safer* (December 1, 2023):

<https://health.harvard.edu/staying-healthy/stopping-a-medication-check-first-quit-safer>.

2 Banner Health: *Don't quit cold turkey: How to safely taper off medication* (January 19, 2025):

<https://bannerhealth.com/healthcareblog/advice-me/taper-off-how-to-safely-stop-taking-your-medication>.

## Copagos de farmacia



Si tiene 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).



## Herramienta para necesidades sociales

Nuestra Herramienta para necesidades sociales le permite buscar organizaciones cercanas que puedan darle 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 recibir una lista de organizaciones locales personalizada según sus necesidades, puede completar nuestra breve encuesta en línea en <https://resource.findhelp.com/forms/resource-prapare-assessment-2025>.



### Proveedor de atención dental

Desde el 1.º de noviembre de 2025, Renaissance es el nuevo plan dental de TennCare. Este cambio no afecta sus beneficios dentales. Puede continuar usando la tarjeta de su plan de seguro médico para las consultas dentales.

Para obtener más información sobre sus beneficios dentales, visite <https://tn.gov/TennCare/members-applicants/dental-services> o llame a Renaissance al **866-864-2526**.

## ¿Sabía que puede consultar el Manual para Miembros en línea? Siga estos pasos:

1. Visite [wellpoint.com/tn/medicaid](https://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 CoverKids: <b>833-731-2153 (TRS 711)</b>	Sus beneficios, programas especiales de salud y otras preguntas sobre el plan de seguro médico.
Línea de ayuda de Enfermería 24 horas: <b>866-864-2545 (TRS 711)</b>	Una enfermedad, lesión u otra preocupación médica.
Línea directa de TennCare Connect: <b>855-259-0701</b>	Solicitar o renovar la cobertura de TennCare.

### ¿Necesita ayuda?

Ofrecemos servicios y apoyos auxiliares gratuitos, como letra grande, para comunicarnos eficazmente con usted.

Llámenos al 833-731-2153 (TRS: 711)

#### Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-833-731-2153

(TRS/TTY: 866-503-0264).

#### العربية: Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتكلم العربية، فإن المساعدات اللغوية متوفرة لك مجاناً. اتصل بالرقم: 1-833-731-2153

El [Sistema de apoyo para beneficiarios \(BSS\)](#) ayuda a las personas que están inscritas o quieren solicitar CHOICES, Employment and Community First (ECF) CHOICES y el programa Katie Beckett. Para recibir ayuda, llame al 888-723-8193.

El programa TennCare no discrimina a las personas por su raza; color; nacionalidad de origen, lo que incluye dominio limitado del inglés e idioma primario; edad; discapacidad; religión o sexo. ¿Necesita ayuda para presentar un reclamo? Llame a TennCare Connect al 855-259-0701.

*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. ©2026. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.