

Seamos saludables

Ayuda para la lactancia materna

Usted puede obtener apoyo para la lactancia

Sus beneficios de CoverKids 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

Colocarse SDF es rápido e indoloro. El dentista lo cepilla o lo aplica 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: <https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/dental-services.html> 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).



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 debe 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

* Esto es para medicamentos que no se administran por vía oral (por boca) y que: A) Tienen horarios definidos. Por ejemplo, cuando el medicamento no puede administrarse o tomarse en casa antes de ir a la escuela. B) Se administran pro re nata (PRN), es decir, cuando se requieren. Por ejemplo, cuando hay una exacerbación del asma o un cambio súbito en los niveles de azúcar en sangre.

** Los estudiantes médicamente frágiles son niños con necesidades médicas especiales que un proveedor de atención médica certificado ha determinado que tienen una enfermedad o condición grave que puede volverse inestable o cambiar con rapidez y así provocar una situación mortal. Estos niños necesitan una gran cantidad de atención especializada o tratamiento que requiere más tiempo. Esto puede relacionarse con una enfermedad progresiva y/o crónica o una condición a corto plazo más grave.

Prevención y manejo del resfriado común

¿Qué es un resfriado?¹

Un resfriado es una enfermedad leve de las vías respiratorias altas que no dura mucho 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 normalmente llegan a su peor momento dentro de los 2 a 3 días y pueden incluir:

- Estornudos
- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Tos
- Fiebre (esto es poco frecuente)

Cómo tratarlo¹

No existe una “cura” para el resfriado; uno puede recuperarse sin antibióticos en unas pocas semanas. Algunos consejos 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 de partículas de alta eficiencia [HEPA] portátil).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/respiratory/index.html).



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 en papel, 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)**.

¿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. ¿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 consejo médico personalizado. Para obtener consejo médico personalizado, hable con su médico. ©2025. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.