



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 tan saludables como sea posible mediante la detección de signos tempranos de presión arterial alta en casa.

TennCare ahora ofrece brazaletes para medir la presión arterial en casa sin costo adicional para miembros 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 sufrir condiciones médicas graves, como preeclampsia, accidente cerebrovascular y enfermedades cardíacas.

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 de atención médica dentro de la red puede solicitarlo, no es necesario que sea el obstetra de la miembro.

¿Cómo pueden los proveedores de atención médica solicitar un brazalete para medir la presión arterial?

Los proveedores de atención médica pueden solicitarlo a través del proveedor de equipo médico



duradero (DME) correspondiente para cada organización de atención administrada (MCO).

Los proveedores de atención médica dentro de la red de Wellpoint pueden comunicarse con Pomelo Care llamando al **901-698-4232** o en 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.

Información para entender la depresión

Ser adolescente no siempre es fácil. La escuela, los amigos y el estrés del día a día pueden resultar abrumadores. Es normal sentirse triste de vez en cuando. Pero si esos sentimientos duran dos semanas o más, podría ser un signo de depresión.

La depresión es más común de lo que piensa. De hecho, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que 1 de cada 5 adolescentes experimentan síntomas de depresión, y es algo que muchos jóvenes enfrentan hoy en día. Estas son algunas señales a las que debe prestar atención:

- Sentirse triste, sin esperanzas o fácilmente molesto
- Tener poca energía o problemas para concentrarse
- Dormir demasiado o no dormir el tiempo suficiente
- Perder interés en cosas que solía disfrutar
- Alejarse de amigos y familiares

Si esto suena como lo que le sucede a usted o a alguien que conoce, no lo ignore. Hable con un adulto en quien confíe, un consejero o un médico. Ellos podrán ayudarlo. Recuerde: la depresión se puede tratar.

Pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia. Pruebe:

- Dormir lo suficiente
- Pasar tiempo al aire libre
- Mantenerse activo
- Conectarse con personas que lo apoyen

Fuentes:

1 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *Mental Health Data and Statistics: Children's Mental Health* (Datos y estadísticas sobre salud mental: Salud mental infantil) (1.º de abril de 2026):

cdc.gov/healthy-youth/mental-health/mental-health-numbers.html.

2 Anthem Blue Cross and Blue Shield: *Mental Health Signs You May Need Help — and How to Get It* (1.º de abril de 2026):

anthem.com/blog/mental-health-signs-you-may-need-help-and-how-to-get-it.



Si necesita ayuda de inmediato, llame al **911** o visite la sala de emergencia más cercana. Si tiene una crisis, chatee, envíe un mensaje de texto o llame al **988** para comunicarse con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis. No tiene costo, es confidencial y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.



Dirección del consumidor

El programa de Dirección del consumidor, o autodirección, le permite elegir los servicios que necesita para vivir de forma independiente en su casa.

Puede elegir sus propios cuidadores y establecer un horario que funcione para usted. Muchas personas eligen a alguien que ya conocen y en quien confían, lo que puede hacer que el cuidado se sienta más personal y más adaptado a sus necesidades.

Dirección del consumidor puede ayudarlo a abordar las disparidades en la atención médica al brindarle la capacidad de elegir cuidadores que entiendan sus necesidades y preferencias, lo que permite establecer confianza y una mejor comunicación, y obtener mejores resultados.

Para obtener más información sobre Dirección del consumidor, visite tn.gov/tenncare/long-term-services-supports/choices.html.



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

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

- **Fraude o abuso de miembros:**

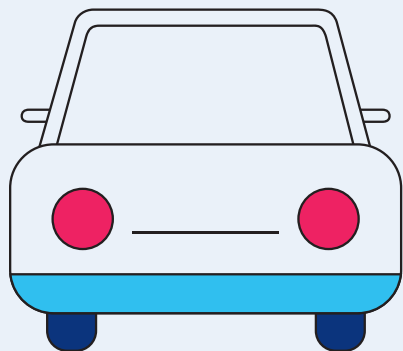
Llame al **800-433-3982** o comuníquese con la Oficina del Inspector General (OIG).

- **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.

- **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.



Beneficios de transporte de 2026

Tennessee Carriers ofrece transporte médico que no sea de emergencia para los miembros de TennCare. Los viajes deben programarse con al menos dos días hábiles de anticipación. Para programar un viaje, llame a Tennessee Carriers al **866-680-0633**.

Si tiene acceso a transporte, puede reunir los requisitos para el programa de reembolso de millas de TennCare. a las familias elegibles se les paga la tarifa federal de reembolso de millas para las citas cubiertas. Para obtener más información, comuníquese con Tennessee Carriers.



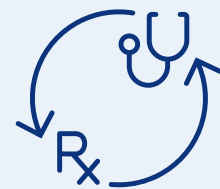
El momento en el que toma sus medicamentos es importante

Tomar sus medicamentos de la forma correcta, en el momento correcto, ayuda a que funcionen mejor. Ya sea que los tome todos los días o por un periodo corto de tiempo, seguir las indicaciones puede ayudarlo a mantenerse sano y sentirse lo mejor posible.

El horario importa. Algunos medicamentos funcionan mejor en ciertos momentos del día. Por ejemplo, algunos es mejor tomarlos con las comidas, mientras que otros funcionan mejor en ayunas. Otros pueden ser más efectivos en la mañana o antes de acostarse, según el efecto que tengan en su cuerpo.

La constancia es clave. Lo más importante es que tome sus medicamentos como se los indicaron, todos los días y a la misma hora. Saltarse dosis o tomarlos de manera incorrecta puede hacer que sean menos efectivos o incluso causar problemas de salud.

Incorpórelo a su rutina. Crear un horario simple, usar un organizador de pastillas o programar recordatorios en su teléfono puede ayudarlo a mantener el ritmo.



Tomar sus medicamentos como se los recetaron puede ayudarlo a sentirse lo mejor posible, manejar condiciones médicas y evitar complicaciones. Si en algún momento no está seguro sobre cuándo o cómo tomarlos, su médico o su farmacéutico podrán guiarlo.

Fuentes:

1 Mayo Clinic Press: What Time of Day Should You Take Your Medicine?

(1.º de abril de 2026): mcpres.mayoclinic.org/healthy-aging/what-time-of-day-should-you-take-your-medicine.

2 National Library of Medicine: When Should I Take My Medicines? PubMed Central (PMC):

(1.º de abril de 2026): pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6594844.



Servicios en la escuela: servicios de enfermería

Un plan de seguro médico individual (IHP) es un plan de salud creado por un enfermero para apoyar a un niño con necesidades de salud a corto o a largo plazo. Usted, junto con los proveedores de atención médica de su hijo, ayudan a formular y aprobar el plan para que refleje las necesidades del niño.

El plan se desarrolla paso a paso: se evalúan las necesidades, se identifican las preocupaciones, se planifica la atención, se pone en marcha el plan y se revisa cómo está funcionando.

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 (S)/ No facturable (N)
Evaluación y tratamiento de enfermedades agudas y crónicas	S
Monitoreo y prueba de glucosa en sangre	S
Cateterización	S
Cuidado de colostomía	S
Alimentación por sonda gástrica	S
Tratamiento con nebulizador	S
Monitoreo de la saturación de oxígeno (enfermedad pulmonar y/o cardíaca)	S
Cuidados y aspiración de traqueotomía	S
Atención de heridas	S
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 ^{1,2}	S

1 Restringido a medicamentos que no se administran oralmente que (a) tienen horarios definidos, cuando el medicamento no puede administrarse en casa antes de ir a la escuela; o (b) se administran pro re nata (PRN), es decir, cuando se requieren según las circunstancias, como cuando hay una exacerbación del asma, para abordar un cambio súbito en los niveles de azúcar en sangre, etc.

2 TennCare define a los estudiantes “médicamente frágiles” como niños con necesidades médicas especiales que sufren una enfermedad o condición grave documentada por un proveedor de atención médica certificado que puede volverse inestable y cambiar abruptamente y así provocar una situación mortal. El niño médicamente frágil requiere la administración frecuente y prolongada de atención o tratamientos especializados que son necesarios por razones médicas. Las necesidades de atención pueden estar relacionadas con una enfermedad crónica y/o progresiva o con una condición más aguda y limitada en el tiempo. Algunos niños/jóvenes médicamente frágiles también pueden tener problemas de comportamiento y/o salud mental.

Programa El dinero sigue a la persona

El programa El dinero sigue a la persona (Money Follows the Person, MFP) ayuda a las personas elegibles para Medicaid que viven con una discapacidad y residen en centros de atención intermedia a realizar la transición para volver a su comunidad. Proporciona fondos para ayudar a pagar los servicios y apoyos para que usted pueda hacer cosas como encontrar una vivienda y recibir la atención que necesita en su comunidad.

Es posible que sea elegible para el programa MFP si:

- Es elegible para Medicaid.
- Vive en un centro de atención intermedia durante al menos 60 días.
- Está haciendo la transición para regresar a la comunidad con el programa CHOICES, Employee and Community First (ECF) CHOICES u otro programa de exención de servicios en el hogar y en la comunidad (HCBS).

Su plan de salud y los fondos que puede recibir dependen de sus necesidades. Un equipo de administración de cuidados médicos trabajará con usted para averiguar qué nivel de atención necesita para hacer una transición segura a la comunidad.

Un coordinador de transiciones también lo ayudará a encontrar un lugar para vivir y los médicos, enfermeros, fisioterapeutas u otros proveedores que pueda necesitar.

[Vea este folleto](#) para obtener más información sobre el programa MFP. Si tiene preguntas, hable con su equipo de transición o llame al **877-224-0219**.



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 resource.findhelp.com/forms/resource-prapare-assessment-2025.

¿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 impresa, no dude en llamarnos 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.

¿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).

Arabic: العربية

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.