

Seamos saludables

En ocasiones, todos necesitamos estímulos: Recompensas Saludables

Recompensas Saludables (Healthy Rewards) lo motiva para llevar un estilo de vida saludable con tarjetas de regalo de tiendas populares. Es un programa opcional y sin costo para miembros elegibles inscritos en nuestro plan de seguro médico.

Usted puede ser elegible para ganar recompensas por completar lo siguiente:

- De recién nacido a 1 año (se interrumpe en el segundo cumpleaños): vacunación contra la influenza, \$25; una por miembro
- De recién nacido a 7 meses (se interrumpe a los 8 meses): serie de vacunas contra el rotavirus, \$25; una por miembro (debe completar todas las dosis para ser elegible)
- De 2 a 9 años: consulta de bienestar para niños y adolescentes, \$50; una por año
- De 3 a 17 años: percentil del índice de masa corporal (BMI) completado, \$25; uno por año
- De 9 a 12 años (se interrumpe al cumplir 13 años): serie de vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH), \$75; una por miembro (deben administrarse dos dosis con un intervalo de seis meses desde los 9 años hasta que cumpla 13 años)
- De 10 a 20 años: consulta de bienestar para niños y adolescentes, \$100; una por año

- Primera consulta de atención prenatal, \$25; una por embarazo
- Consulta de cuidado de posparto, \$75; una por embarazo
- Mujeres de 16 a 24 años: prueba de detección de clamidia, \$25; una por año

Existen otras recompensas disponibles en función de su edad y condición médica. Inicie sesión para obtener una lista personalizada de recompensas. Debe estar inscrito antes o en los 30 días siguientes a la fecha de servicio para ganar recompensas.

Es tan fácil como contar hasta 3

1. Regístrese en Recompensas Saludables iniciando sesión en el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) en wellpoint.com/tn/medicaid. O llame a la línea gratuita de Recompensas Saludables al **888-990-8681 (TRS 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 9 p.m. hora del Centro.
2. Complete las citas y pruebas de detección elegibles. Una vez que haya completado la cita y el proveedor facture la reclamación, la cantidad en dólares de la recompensa aparecerá en la cuenta de Recompensas Saludables.
3. Inicie sesión en Recompensas Saludables, elija una tarjeta de regalo y disfrute.



Adolescentes que fuman/vapean

La vida de un adolescente puede estar llena de estrés y emociones intensas, pero recurrir al tabaco no es la solución. Su adolescente podría dejar de fumar:

Al disminuir el estrés

- Muchas cosas pueden resultar estresantes para un adolescente, entre ellas, las tareas escolares, las actividades extracurriculares, las relaciones o la incertidumbre acerca de la vida después de la escuela secundaria o la universidad. Descubra formas de reducir el estrés sin recurrir al tabaco.

Al manejar los sentimientos negativos

- Muchos adolescentes experimentan emociones intensas y cambios de humor como parte normal del crecimiento. Aprenda cómo manejar los sentimientos negativos de maneras saludables.

Al buscar ayuda

- Si su adolescente se siente deprimido o piensa en el suicidio o en hacerse daño, es importante que consulte con un médico o un profesional de la salud. Infórmese e informe a su adolescente sobre la depresión.

Apoyo en caso de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana

Si necesita ayuda de inmediato, llame a un centro de crisis con atención las 24 horas al **988** o al **800-SUICIDE (800-784-2433)** para recibir apoyo confidencial sin costo, o llame al 911. Si usted o alguien a quien usted conoce tiene pensamientos suicidas, busque ayuda de inmediato. Para obtener ayuda en español las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **888-628-9454**.

Smokefree.gov: *Handling Hard Times* (consultado el 21 de febrero de 2025): teen.smokefree.gov/tobacco-triggers/handling-hard-times.

Beneficio de pañales de TennCare

TennCare tiene noticias emocionantes para las familias de TennCare en todo el estado. TennCare proporciona hasta 100 pañales por mes para niños menores de dos años que tienen TennCare o CoverKids. TennCare se está asociando con farmacias de todo el estado para asegurarse de que los miembros de todos los condados puedan recibir fácilmente este beneficio. Para recoger pañales:

Para recoger pañales:

- Visite una farmacia participante. Encuentre una farmacia en tn.gov/tenncare/diapers.
- Muestre la tarjeta de identificación de farmacia de su hijo en el mostrador de la farmacia. Para los recién nacidos, puede utilizar la tarjeta de identificación de farmacia de la madre o el número de Seguro Social hasta que el recién nacido reciba su propia tarjeta de identificación.

TennCare cubrirá las marcas de pañales más populares e incluirá diferentes tipos de pañales para satisfacer las necesidades de su familia. Es posible que su farmacia no tenga todas las marcas enumeradas o un suministro suficiente de su marca preferida.

Para obtener más información sobre el beneficio de pañales, visite tn.gov/tenncare/diapers.





Medicamentos para el trastorno de hiperactividad por déficit de atención (ADHD)

El ADHD es un trastorno del neurodesarrollo muy común en niños y adultos. Los síntomas de los adultos pueden verse diferentes a los de los niños. Por ejemplo, la hiperactividad en los niños puede manifestarse como agitación extrema en los adultos.¹

Los síntomas de ADHD pueden manejarse con medicamentos, pero ciertos medicamentos funcionan de forma diferente en función de su tipo. Todos los medicamentos para el ADHD incrementan los niveles de importantes neurotransmisores como la dopamina y la norepinefrina en el cerebro, lo que ayuda a mejorar los síntomas del ADHD incluyendo:¹

- Aumento de la capacidad de atención.
- Reducción de la hiperactividad.
- Control del comportamiento impulsivo.
- Manejo de la disfunción ejecutiva.

Los dos tipos principales de medicamentos para el ADHD son:

Medicamentos psicoestimulantes

- Los psicoestimulantes son los medicamentos más utilizados para manejar los síntomas del ADHD. No incrementan la estimulación de la persona. En su lugar, ayudan a que las redes de células nerviosas del cerebro se comuniquen con mayor eficacia entre ellas.²

Medicamentos no estimulantes

- Los medicamentos no estimulantes pueden utilizarse cuando los psicoestimulantes no funcionan, o si la persona desea evitar sus efectos secundarios. Reducen los síntomas de falta de atención e hiperactividad/impulsividad del ADHD al influir sobre aspectos específicos del sistema de norepinefrina.²

Tome los medicamentos recetados para el ADHD exactamente como se los indicaron³

Ciertos medicamentos para el ADHD (estimulantes) son sustancias controladas, por lo que es muy importante seguir con exactitud las instrucciones de su proveedor de atención médica cuando los toma.

- No tome más medicamento ni lo tome más a menudo que lo que le indicaron.
- Nunca le dé a nadie de su medicamento estimulante recetado ya que esto puede implicar graves riesgos para las personas a quienes no se les ha recetado.

- Guarde sus medicamentos estimulantes recetados en un lugar seguro, fuera de la vista y el alcance de los niños, y en un lugar inaccesible, incluso para las personas que visitan su casa.
- Deseche inmediatamente los medicamentos estimulantes recetados no utilizados o vencidos de manera adecuada o llévelos a un sitio, lugar o programa de devolución de medicamentos.

Posibles efectos secundarios de los medicamentos para el ADHD¹

La mayoría de los efectos secundarios inmediatos relacionados con estos medicamentos son leves y de corta duración. Los efectos secundarios más comunes incluyen:

- Reducción del apetito
- Dificultad para dormir
- Efecto rebote estimulante: un periodo breve de malhumor, fatiga o aumento de la actividad cuando el medicamento está dejando de hacer efecto
- Dolores de cabeza y estómago

Los efectos secundarios generalmente se manejan con un cambio de dosis o el ajuste del tipo de medicamento de uno de acción breve a uno de liberación prolongada. Algunos niños pueden tener un leve efecto inicial de aumento

de estatura y peso, pero los estudios sugieren que la estatura y el peso muy rara vez se ven afectados en última instancia. Algunos estudios sugieren que ciertos niños con ADHD alcanzan la pubertad más tarde que sus pares, pero esto no parece ser el resultado del tratamiento con medicamentos.

Si tiene preguntas sobre los posibles efectos secundarios, consulte a su proveedor de atención médica o a otro profesional médico.

1 Cleveland Clinic: *ADHD Medication* (consultado el 21 de febrero de 2025): my.clevelandclinic.org/health/treatments/11766-adhd-medication.

2 Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD): *Managing Medication* (consultado el 21 de febrero de 2025): chadd.org/for-parents/managing-medication/.

3 U.S. Food and Drug Administration: *FDA updating warnings to improve safe use of prescription stimulants used to treat ADHD and other conditions* (consultado el 21 de febrero de 2025): fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-updating-warnings-improve-safe-use-prescription-stimulants-used-treat-adhd-and-other-conditions#:~:text=Always%20take%20your%20prescription%20stimulant,site%2C%20location%2C%20or%20program.

Proceso de renovación: renueve sus beneficios cada año

Cada año, TennCare comprueba si usted sigue reuniendo los requisitos para la cobertura. Si TennCare necesita información suya para renovar, es posible que reciba un paquete por correo o una notificación electrónica con instrucciones sobre qué hacer y el plazo para presentar su renovación.

Para prepararse para el proceso de renovación, busque su fecha de renovación y asegúrese de que TennCare tenga su información de contacto actualizada. Puede hacerlo en línea en tenncareconnect.tn.gov o llamando al **855-259-0701**. Para obtener información sobre cómo completar la renovación, visite tn.gov/tcrenew.





Servicios en la escuela

Apoyo a los estudiantes con un plan educativo individual (IEP) o un plan de seguro médico individual (IHP)

Los planes educativos individuales (IEP) están diseñados para apoyar las metas de aprendizaje y los planes de seguro médico individuales (IHP) de los estudiantes con necesidades específicas. Un IHP es un plan de cuidados para estudiantes con necesidades de salud física o mental, o en riesgo de tenerlas, que requieren servicios de enfermería escolar más complejos. Estos planes se adaptan a las necesidades específicas de cada miembro, basándose en una evaluación. Los Servicios en la escuela (SBS) son un recurso clave que apoya el IEP o el IHP. TennCare requiere un IEP o un IHP para cualquier servicio necesario por razones médicas prestado a un estudiante en un entorno escolar.

Los servicios de salud del comportamiento cubiertos y necesarios por razones médicas, como los servicios de análisis del comportamiento aplicado (ABA), pueden prestarse en un entorno escolar.

¿Qué servicios cubre Medicaid como parte de los SBS?

- Evaluación y tratamiento de enfermedades agudas y crónicas
- Monitoreo y prueba de glucosa en sangre
- Monitoreo de signos vitales
- Cuidados y aspiración de traqueotomía
- Cuidado de colostomía
- Cateterización
- Administración de medicamentos por vía oral (por sonda)
- Monitoreo de la saturación de oxígeno (enfermedad pulmonar y/o cardíaca)
- Alimentación por sonda de gastrostomía
- Atención de heridas
- Tratamiento con nebulizador
- Drenaje postural
- Administración de medicamentos para estudiantes médicamente frágiles, según se identifique en el IEP o IHP
- Desarrollo e implementación del IHP
- Evaluación del servicio de enfermería en el IEP

Cómo obtener servicios en la escuela necesarios por razones médicas y cubiertos

Los servicios necesarios por razones médicas cubiertos en el IEP o IHP son solicitados por el proveedor de atención primaria (PCP) u otro proveedor tratante en la red de Wellpoint Medicaid Tennessee. Wellpoint puede requerir que algunos servicios sean autorizados para que sean elegibles.

¿Qué servicios no son servicios en la escuela cubiertos?

Los servicios experimentales o de investigación que no se consideren necesarios por razones médicas.



Para obtener información adicional sobre los servicios en la escuela cubiertos, comuníquese con Servicios para Miembros de Wellpoint llamando al **833-731-2153 (TRS 711)** o hable con su proveedor de atención médica o con los administradores de la escuela para obtener información adicional.

La cafeína durante el embarazo

Podemos encontrar cafeína en muchas bebidas y refrigerios. Algunas bebidas y refrigerios comunes que tienen cafeína son:

- El café
- Los refrescos
- El té
- El chocolate

Cuando está embarazada, es importante que limite la cantidad de cafeína que ingiere cada día. Un exceso de cafeína puede provocar:

- Presión arterial más alta
- Aumento del ritmo cardíaco
- Deshidratación

La cafeína que ingiere también puede afectar a su bebé cuando está embarazada. Puede hacer que se mantenga despierto y provocar cambios en el sueño o los movimientos de su bebé durante las últimas etapas del embarazo.



La mayoría de los médicos recomiendan limitar la ingesta de cafeína a menos de 200 mg por día durante el embarazo.

Eso equivale, aproximadamente, a una taza de café de 12 oz. Si tiene preguntas o preocupaciones sobre cuánta cafeína es seguro ingerir mientras está embarazada, hable con su médico.



American Pregnancy Association: *Caffeine During Pregnancy* (consultado el 24 de febrero de 2025): americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/caffeine-intake-during-pregnancy/.



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

Para denunciar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (OIG), puede llamar al número gratuito **800-433-3982** o visitar el sitio web <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html> y hacer clic en el botón 'Inicio'. Para denunciar fraude de proveedores o abuso de pacientes a la División de Control de Fraude de Medicaid (MFCD), llame al número gratuito **800-433-5454**.

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

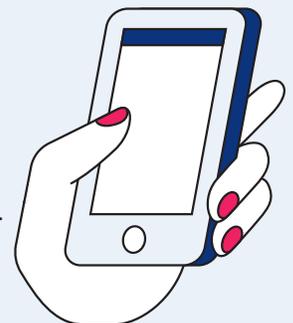
Para obtener una lista de organizaciones locales personalizada según sus necesidades, puede completar nuestra breve encuesta en línea en resource.findhelp.com/forms/resource-prepare-assessment-2025.



¿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 gratuita por correo.





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 miembro de nuestro plan, 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 en nuestro plan.
- Elige otra MCO durante el periodo de elección anual y se inscribe en otra MCO.
- CoverKids aprueba su solicitud o apelación para cambiar su MCO conforme a los criterios de dificultad, y usted se inscribe en otra MCO.
- Lo asignaron incorrectamente a nuestro plan de seguro médico, y usted se inscribe en otra MCO.
- Se muda fuera de nuestra área de servicio y se inscribe en otra MCO.
- Durante el proceso de apelación, CoverKids determina que es lo más conveniente para usted y CoverKids.
- Usted ya no es elegible para CoverKids.
- Ya no prestamos servicios de CoverKids o terminó nuestro contrato para prestar servicios de CoverKids.

CoverKids le otorga el derecho a cancelar su inscripción con nosotros e inscribirse en otra MCO.



Alimentación saludable para niños

¿Qué es la alimentación saludable?

Una alimentación saludable significa comer una variedad de alimentos para que el niño obtenga los nutrientes que necesita para un crecimiento normal. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Un niño que, con regularidad, come una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios, tendrá una buena nutrición.

¿Cuánto debería comer su hijo?

Muchos padres se preocupan porque su hijo come demasiado o muy poco. Tenga en cuenta que cada niño necesita una cantidad diferente de calorías. Los niños tienden a comer la misma cantidad de calorías cada uno o dos días. Generalmente, lo mejor es proporcionarle alimentos saludables y permitir que el niño decida cuánto comer.

¿Por qué debería prestar atención a lo que come su hijo?

Los niños que no tienen buenos hábitos de alimentación no obtienen los nutrientes que necesitan para un desarrollo saludable. Esto puede llevarlos a estar por debajo o por encima del peso normal. Suelen tener un sistema inmunológico más débil, lo que incrementa sus posibilidades de enfermarse. Pueden tener mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y colesterol en etapas posteriores de la vida.

¿Cómo puede ayudar a su hijo a aprender sobre los alimentos saludables?

Ayude a sus hijos a entender la alimentación saludable enseñándoles sobre los alimentos: de dónde vienen y qué nutrientes contienen. Quizás pueda cultivar algunos alimentos en su jardín o en una maceta. Los niños mayores pueden ayudarlo a cocinar o con las compras.

¿Cómo puede ayudar a su hijo a comenzar con una alimentación saludable?

Aquí presentamos algunas ideas para lograr que su hijo comience con una alimentación saludable. Si tiene otras ideas que funcionan para su familia, agréguelas a la lista.

- Establezca un horario regular de comidas y refrigerios.
 - La mayoría de los niños están bien con tres comidas y dos o tres refrigerios por día. Cuando el cuerpo de su hijo se acostumbra a un horario, el hambre y el apetito son más regulares.
- Encuentre al menos un alimento de cada grupo alimenticio que le guste a su hijo.
 - Asegúrese de que ese alimento esté disponible la mayor parte del tiempo. No se preocupe si a su hijo solo le gusta un vegetal o uno o dos tipos de carnes o frutas. Los niños tienden a aceptar los nuevos alimentos gradualmente, y sus preferencias se amplían con el tiempo.
- Proporcióneles un desayuno saludable.
 - Un desayuno rápido y saludable podría ser un cereal con alto contenido de fibra con leche y fruta, yogur descremado o semidescremado o tostadas de pan integral.
- Coman en familia siempre que sea posible.
 - Haga que las comidas familiares sean agradables y positivas.
- Limite el consumo de comida chatarra.
 - Compre refrigerios saludables que a su hijo le gusten y déjelos a su alcance.

Cómo ayudar a su hijo a comer bien

La infancia es el mejor momento para aprender hábitos saludables que duren toda la vida. Estas son algunas formas de ayudar a sus hijos a aprender hábitos de alimentación saludables.

- Establezca un horario regular de comidas y refrigerios.
 - La mayoría de los niños están bien con tres comidas y dos o tres refrigerios por día.
- Haga que sus hijos coman un desayuno saludable.
 - Pruebe con cereales con leche y fruta, yogur descremado o semidescremado, o tostadas de pan integral.

- Coman en familia siempre que sea posible.
 - Haga que las comidas familiares sean agradables y positivas.
- Comience con cambios pequeños y sencillos.
 - Intente agregar más frutas y vegetales a las comidas y refrigerios. Por ejemplo, ponga un poco de fruta en el cereal que come su hijo por la mañana, e incluya palitos de zanahoria en el almuerzo de su hijo.
- Ofrezca nuevos alimentos.
 - Cuando prueben un nuevo alimento en una comida, asegúrese de incluir otro alimento que ya le guste a su hijo.
 - No deje de ofrecer nuevos alimentos. Los niños pueden necesitar probar varias veces antes de aceptar un nuevo alimento.
- Ofrezca opciones saludables.
 - Compre refrigerios saludables que a su hijo le gusten y déjelos a su alcance.
 - Limite el consumo de bebidas dulces. Aliente a sus hijos a beber agua cuando tienen sed.
 - Haga de la comida rápida un evento ocasional. Pida las porciones más pequeñas disponibles.
- Deje que su hijo decida cuánto comer.
 - Los niños saben cuándo están llenos. Cuando tratamos de controlar cuánto comen los niños, interferimos con esta habilidad natural.
 - Usted decide cuándo, dónde y qué come la familia. Su hijo decide qué y cuánto come de las opciones que usted le ofrece.
- Evite usar los alimentos como una recompensa.
 - Encuentre otras formas de recompensar el éxito en la escuela y los deportes. Y no recompense el comportamiento de alimentación deseado (como probar un nuevo alimento). Si sirve postre, considérelo parte de la comida, no un gusto que se dan después del plato principal.
- Sea un buen ejemplo.
 - Sus propias elecciones de alimentación y estilo de vida son una poderosa herramienta de enseñanza. Su hijo ve las elecciones que usted hace y sigue su ejemplo.

Necesidades de vitaminas y minerales de los niños

Los niños necesitan una variedad de nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) para un crecimiento normal. Pero en ciertas etapas, los niños tienen necesidades especiales de vitaminas y minerales.

Bebés

Los bebés necesitan una fuente de hierro.

- La Academia Americana de Pediatría recomienda suplementos de hierro para los bebés que toman leche materna. Los suplementos deben comenzar a los 4 meses de edad para los bebés nacidos a término y en el caso de los bebés prematuros, cuando cumplen el primer mes.
- Use leche fortificada con hierro en el caso de los bebés que toman leche de fórmula.
- Cuando su bebé comience a comer alimentos sólidos, incluya cereales para bebés con alto contenido de hierro y/o alimentos para bebés con carne.

Los bebés también pueden necesitar un suplemento diario de vitamina D. Hable con su médico acerca de cuánto y qué fuentes de vitamina D son adecuadas para su bebé.

Niños de 6 meses a 16 años

Algunos niños de esta edad pueden necesitar flúor adicional. Si su hijo

necesita flúor adicional, su dentista puede recomendarle suplementos.

- Use estos suplementos según las indicaciones de su dentista.
- Mantenga los suplementos de flúor fuera del alcance de los niños. Demasiado flúor puede ser tóxico y manchar los dientes de los niños.

Niñas de 9 a 18 años

Las niñas de 9 a 18 años necesitan calcio adicional y es posible que no obtengan suficiente calcio de los alimentos que comen.

- Aliente a su hija a comer alimentos ricos en calcio como leche, yogur, queso y salmón enlatado con espinas. El calcio también se añade a alimentos como el jugo de naranja, los cereales, las bebidas de soja y el tofu fortificados con calcio.
- Si su hija no obtiene suficiente calcio de los alimentos, es posible que necesite un suplemento de calcio. Pídale a su médico que le recomiende uno. Asegúrese de elegir un suplemento que incluya vitamina D. El cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio.

Children's Hospital at Montefiore Einstein: Healthy Eating for Children (24 de octubre de 2024): [cham.org](https://www.cham.org).





Cómo proteger su piel del sol

Ponga en práctica las siguientes sugerencias para proteger su piel del sol. Es posible que disminuya sus posibilidades de contraer cáncer de piel y ayude a prevenir las arrugas.

Las personas con piel más oscura no se queman fácilmente con el sol. Pero aún así pueden contraer cáncer de piel. Es importante usar protección solar, sin importar de qué color sea su piel.

- No se exponga al sol durante el horario pico de radiación ultravioleta (UV).
 - El horario pico es de 10 a.m. a 4 p.m. Busque la sombra si debe permanecer al aire libre. También puede calcular su exposición a los rayos UV utilizando la sombra. Si su sombra es más larga que usted, la exposición a los rayos UV es baja. Si su sombra es más corta que usted, la exposición a los rayos UV es alta.
- Use ropa que lo proteja. Esto puede incluir:
 - Sombreros de ala ancha que protegen la cara y el cuello.
 - Ropa de tejidos cerrados hecha con materiales gruesos, como algodón crudo, poliéster, lana o seda.
 - Ropa oscura con tinturas agregadas que ayudan a absorber la radiación UV.
 - Ropa holgada de mangas largas que cubra tanta piel como sea posible.
 - Ropa con factor de protección solar (SPF) en la tela que no se quita al lavarla.
- Use un protector solar con un SPF de 30 o más todos los días.
 - Esto incluye verano e invierno, tanto los días despejados como los nublados.
- Use un protector solar que bloquee tanto los rayos UVA como los UVB.
 - Aplíquelo en toda la piel expuesta, incluida la nariz, los labios, las orejas, el cuero cabelludo, la parte posterior de las manos y el cuello. Aplique el protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol, y vuelva a aplicarlo cada dos horas y después de nadar, hacer ejercicio o sudar.
- Use un bálsamo labial con protección.
 - Use un bálsamo labial o crema que tenga un SPF de 30 o más para proteger sus labios del sol.
- Use anteojos de sol envolventes.
 - Elija unos que bloqueen al menos el 99% de los rayos UVA y UVB.
- Tenga cuidado cuando esté en la arena, la nieve o el agua.
 - Estas superficies pueden reflejar el 85% de los rayos del sol.
- Evite las fuentes artificiales de rayos UVA.
 - Esto incluye las lámparas de sol y las camas de bronceado. Al igual que el sol, pueden provocar daño en la piel e incrementar el riesgo de cáncer de piel.

Cómo elegir un protector solar

Si no puede evitar exponerse al sol, use un protector solar para ayudar a proteger su piel mientras se encuentra al sol. Los protectores solares vienen en lociones, geles, cremas, ungüentos y aerosoles. Así es como debe elegir el protector solar adecuado.

- Lea la etiqueta del protector solar.
 - Asegúrese de que el protector solar tiene un factor de protección solar (SPF) de al menos 30 o más alto.
 - Asegúrese de que el protector solar es “de amplio espectro”. Este tipo de protector solar protege la piel de los rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB).
 - Verifique la fecha de vencimiento del protector solar. No use el protector solar luego de su fecha de vencimiento. Los ingredientes del protector solar podrían no funcionar como deben después de esa fecha.
 - Siga las instrucciones de la etiqueta para la aplicación del protector solar. Al hacerlo, se asegurará de que el protector solar funcione bien para proteger su piel de los rayos ultravioleta del sol.
- Considere su situación.
 - Si su piel es sensible a los productos para la piel o si ha tenido una reacción cutánea (reacción alérgica) a un protector solar, use una que no tenga productos químicos, ácido paraaminobenzoico (PABA), conservantes, perfumes ni alcohol.
 - Si va a tener mucha exposición al sol, considere usar un protector solar físico. Estos protectores, como el óxido de zinc, evitarán que la mayor parte de la luz solar llegue a la piel. Generalmente son cremas espesas blancas o de color. Evitan que la piel se esponga a los rayos ultravioleta del sol. Son útiles para las áreas de alto riesgo como la nariz, los labios y los hombros.
 - Si necesita usar protector solar y repelente para insectos con DEET (N,N-Dietil-meta-toluamida), no use un producto que combine las dos cosas. Puede colocarse

primero el protector solar y luego aplicar el repelente para insectos con DEET. Pero debe volver a aplicar el protector solar cada dos horas.

- Si va a nadar o si suda mucho, use un protector solar que diga “resistente al agua” en la etiqueta. La etiqueta dirá si el protector solar lo protegerá por 40 minutos o por 80 minutos.
- Use un bálsamo labial o crema que tenga un SPF de 30 o más para proteger sus labios del sol.

Prevención de la exposición al sol en los niños

Comience a proteger a su hijo del sol desde que es un bebé. Debido a que los niños pasan mucho tiempo jugando al aire libre, la mayor parte de toda la exposición al sol ocurre durante sus primeros 18 años.

- Mantenga a los bebés menores de 6 meses fuera del sol.
 - Es lo más seguro para los bebés pequeños. A partir de los 6 meses, los niños pueden exponerse al sol, pero su piel debe protegerse del exceso de exposición solar.
- Enseñe a los niños cómo proteger su piel del sol. Use el “ABC” para hacerlo. Es así:
 - **A = Alejarse.** Hay que mantenerse alejado del sol tanto como sea posible desde las 10 de la mañana hasta las 4 de la tarde. Debemos buscar la sombra si estamos al aire libre.
 - **B = Bloquear.** Hay que usar un protector solar con factor de protección solar (SPF) de 30 o más alto para proteger la piel sensible de los bebés y los niños.
 - **C = Cubrirse.** Los niños deben usar ropa que cubra la piel, sombreros de ala ancha y anteojos de sol con protección UV. Incluso los niños de 1 año deben usar anteojos de sol con protección UV.

[Children’s Hospital at Montefiore Einstein: Protecting Your Skin From the Sun \(4 de diciembre de 2024\): cham.org.](#)



A quién llamar...	Si tiene preguntas sobre...
Servicios para Miembros Miembros de CoverKids: 833-731-2153 (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: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆرای، بو تو بهردهسته. پهیههندی به 833-731-2153 (TRS 711) بکه.

¿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. ¿Cree 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 (Make Health Happen) es una publicación de Wellpoint para ofrecer información. No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Para obtener consejo médico personalizado, hable con su médico. ©2024. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.