



Seamos saludables

Qué puede esperar en la visita de control médico pediátrico de su hijo

Las visitas de control médico pediátrico ayudan a evitar que su hijo se enferme y permiten hacer un seguimiento de su crecimiento. En estas visitas, el médico de su hijo le hará un examen y le recomendará vacunas para protegerlo de las infecciones.

Del nacimiento a los 2 años de edad

Cuándo debe visitar al médico: Cada 1 a 3 meses

El médico de su hijo quiere asegurarse de que esté creciendo al ritmo adecuado. Hará un seguimiento de las etapas o los indicadores del desarrollo. Cuando su bebé comienza a rodar, balbucear, sentarse y gatear son ejemplos de estos indicadores. El médico de su hijo le recomendará vacunas para protegerlo de infecciones como la varicela y la hepatitis. Estas visitas garantizarán que su hijo se encuentre bien encaminado.

De los 2 a los 6 años de edad

Cuándo debe visitar al médico: Todos los años

El médico de su hijo puede hablar sobre comportamientos saludables, como el tiempo diario que pasa frente a pantallas, nutrición, alergias y otros temas. Le recomendará vacunas para enseñarle al cuerpo a protegerse contra infecciones como:

- Sarampión
- Paperas
- Influenza



De los 7 a los 13 años de edad

Cuándo debe visitar al médico: Todos los años

En estas visitas, el médico de su hijo le recomendará vacunas, le realizará exámenes de diagnóstico de salud del comportamiento y le hablará sobre higiene y hábitos saludables. También es posible que le realice los exámenes físicos anuales necesarios para la escuela, el deporte y los campamentos. El médico de su hijo le recomendará vacunas para enseñarle al cuerpo a protegerse contra infecciones como:

- VPH
- Influenza
- Meningitis

De los 14 a los 18 años de edad

Cuándo debe visitar al médico: Todos los años

En estas visitas, el médico de su hijo le hablará sobre temas importantes como la salud reproductiva y lo que significa ser un adulto saludable. También es posible que le realice los exámenes físicos anuales necesarios para la escuela, el deporte y los campamentos. El médico de su adolescente le recomendará vacunas para enseñarle al cuerpo a protegerse de infecciones como la influenza y la meningitis. También es posible que el adolescente comience a tener sus propias preguntas para el médico.

Realice los chequeos de su hijo y obtenga tarjetas de regalo para comprar

Para los miembros de Wellpoint, ganar recompensas es muy fácil:

- Insíbrase en el programa Recompensas Saludables (Healthy Rewards).
- Lleve a su hijo al médico.
- [Inicie sesión para inscribirse.](#)

Encontrar un médico

Elegir el pediatra de su hijo es una decisión importante. Para encontrar un médico, use la herramienta Encontrar cuidado médico (Find Care) que se ofrece a los miembros de Wellpoint.

[Encontrar cuidado médico](#)



Más información

Obtenga más información sobre qué vacunas necesita su hijo y cuándo debe administrárselas:

- [Del nacimiento a los 6 años de edad](#)
- [De los 7 a los 18 años de edad](#)

Programe un transporte

TennCare cubre el transporte a las citas médicas de su hijo.

[Más información.](#)

Use la aplicación SydneySM Health

Maneje la salud de su hijo en cualquier momento, con todo lo que necesita en un solo lugar. Descargue la aplicación [SydneySM Health](#).

Cómo proteger a los niños contra el acoso cibernético



Siempre ha habido acoso, pero ahora, a menudo ocurre en línea. Esto se denomina acoso cibernético. A diferencia del acoso tradicional, el acoso cibernético puede suceder en cualquier momento y con frecuencia es anónimo. Con los teléfonos inteligentes y las redes sociales, cada vez es más común entre adolescentes y preadolescentes.

El acoso cibernético implica el uso de tecnología para hacerle daño a alguien. Esto incluye enviar mensajes hirientes, difundir rumores o compartir fotos o videos que provocan vergüenza. Puede generar tristeza, miedo e incluso puede hacer que algunos niños quieran hacerse daño a sí mismos.

Para proteger a su hijo contra el acoso cibernético, es importante conocer las señales. Si su hijo de pronto no quiere usar su dispositivo, evita los entornos sociales y se ve triste, es posible que esté experimentando acoso cibernético.

Si su hijo sufre acoso en línea, hable con él y hagan un plan. Recomiéndele no responder al acosador, guardar los mensajes hirientes y bloquear a esa persona. Es posible que necesite denunciar al acosador en la escuela o en el sitio web donde sucedió el acoso. Hágale saber a su hijo que no es su culpa.

Para prevenir el acoso cibernético, demore tanto como pueda en darle un teléfono inteligente a su hijo. Enséñele sobre la seguridad en línea, como qué compartir y cómo manejar los mensajes hirientes. Hable con su hijo y controle regularmente sus actividades en línea.

Servicios de apoyo para el empleo de CHOICES

El programa CHOICES de Tennessee ahora ofrece una amplia gama de servicios de apoyo para el empleo para adultos mayores (65 años o más) y adultos con discapacidades físicas (21 años o más) que sean elegibles para servicios y apoyo a largo plazo.

El programa ofrece servicios como desarrollo laboral, descubrimiento, orientación laboral

y transporte. Estos apoyos centrados en la persona ayudan a los miembros a encontrar empleos de tiempo completo o de tiempo parcial significativos. También ofrecen información sobre los beneficios. Para obtener más información sobre estos servicios, escriba a Eric Lilly, Especialista en empleo de CHOICES, a Eric.Lilly@wellpoint.com

CHOICES: Cómo obtener transporte comunitario en Dirección del consumidor

¿Qué es el transporte comunitario?

Su plan de seguro médico puede ayudarlo a pagar el transporte. El transporte puede llevarlo a trabajar y a otros lugares donde quiera ir. Debe formar parte de la ejecución de su plan de apoyo centrado en la persona (o “plan de apoyo”, para abreviar). Use este servicio **únicamente** cuando:

- No puede usar un autobús u otro transporte público. Esto podría ser porque no puede pagarlo.
- Y no tiene otra forma de llegar a destino.

También puede usarlo para pagar el estacionamiento, si lo necesita.

Cómo usar Dirección del consumidor para pagar su transporte

¿Cómo funciona Dirección del consumidor para pagar el transporte? Usted paga un transporte. En algunos casos, usted guarda los recibos, o bien, lleva un registro de sus transportes y cuánto paga por ellos. Usted envía un formulario de reclamación **con los recibos o el registro de viajes**, y luego, recibe un reembolso. Si no puede pagar por adelantado, puede pedir un adelanto que lo ayude a comenzar.

Puede pagar por los transportes de muchas maneras. Estas son algunas de ellas:

- Puede comprar un pase de autobús si no puede pagar uno usted mismo.
- Puede pedirle a alguien que va al mismo lugar que lo recoja, como un compañero de trabajo.
- Puede pagarle a alguien que conozca (que no viva con usted) para que lo lleve.
- Incluso puede pagar el transporte en taxi, Uber o Lyft.

¿Recibe otros servicios en Dirección del consumidor? En ese caso puede pagarle a su trabajador para que lo lleve. Si desea que su trabajador lo lleve, inclúyalo como parte de la



descripción del trabajo, y pregúnteles a las personas que entreviste antes de contratar a alguien. Su trabajador debe tener una licencia de conducir válida y un comprobante de seguro. Además, el que su trabajador conduzca para usted debe ser parte del Acuerdo de servicio.

Intente encontrar la mejor manera de pagar para que pueda comprar más transporte. No importa cómo pague, guarde sus recibos o lleve un registro de sus viajes. Los necesitará para recibir el reembolso.

¿Cuánto puede gastar en transporte por mes?

Usted recibirá un presupuesto mensual para pagar su transporte. Su presupuesto dependerá de su plan de apoyo. Usted trabajará con su coordinador de cuidados para redactar su plan de apoyo. También creará su presupuesto para transporte. Este no podrá superar los \$225 por mes.

Servicios en la escuela

Cómo apoyar a los estudiantes con un plan educativo individual (IEP), un plan de seguro médico individual (IHP), un plan de servicios individualizado (ISP) o un plan de servicios individualizado para la familia (IFSP)

Los IEP están diseñados para apoyar las metas de aprendizaje y los IHP de los estudiantes con necesidades específicas. El IHP es un plan de cuidado 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 servicios en la escuela?

- | | | |
|--|--|--|
| • Evaluación y tratamiento de enfermedades agudas y crónicas | • Monitoreo de la saturación de oxígeno (enfermedad pulmonar y/o cardíaca) | estudiantes médicamente frágiles, según se identifique en el IEP o IHP** |
| • Monitoreo y prueba de glucosa en sangre | • Alimentación por sonda de gastrostomía | • Administración de medicamentos no orales para estudiantes médicamente frágiles, según se identifique en el IEP, IFSP o IHP |
| • Cuidados y aspiración de traqueotomía | • Atención de heridas | • Evaluación del servicio de enfermería en el IEP |
| • Cuidado de colostomía | • Tratamiento con nebulizador | |
| • Cateterización | • Administración de medicamentos* para | |

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 más información 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.

* 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.

** 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.

Tratamientos de venta libre para el resfriado común

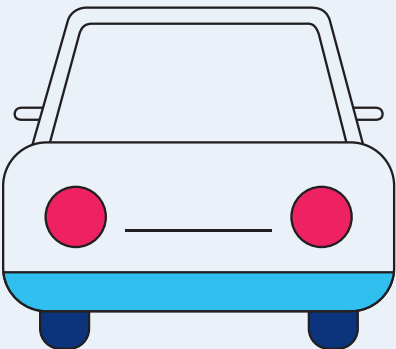
El resfriado común es una enfermedad respiratoria leve que suele mejorar por sí sola en poco tiempo. Es importante recordar que tomar antibióticos no lo ayudará a recuperarse si tiene un resfriado, pero puede probar algunos remedios caseros o tratamientos de venta libre (OTC) para aliviar los síntomas.*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

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.

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 acetaminofén o ibuprofeno	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 .	

Centers for Disease Control and Prevention: *Relief for Common Symptoms of Colds and Cough:* [cdc.gov/antibiotic-use/media/pdfs/HCP-Relief-Colds-Cough-85by11-P.pdf](https://www.cdc.gov/antibiotic-use/media/pdfs/HCP-Relief-Colds-Cough-85by11-P.pdf).

Centers for Disease Control and Prevention: *Preventing and Managing Common Cold:* [cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf](https://www.cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf).



Beneficios de transporte de 2025

Si necesita ayuda para llegar a sus citas médicas, use la **aplicación del portal para miembros de Tennessee Carriers** para programar un transporte. Usted puede obtener transporte para llegar a sus citas si el consultorio de su médico se encuentra a menos de 60 millas de su casa. Debe solicitar el transporte al menos dos días antes de la cita. También está disponible el reembolso de millas para reembolsar a los miembros por el transporte a sus citas. Este beneficio también se puede utilizar para ir a buscar pañales a la tienda (beneficio de conexión de pañales).

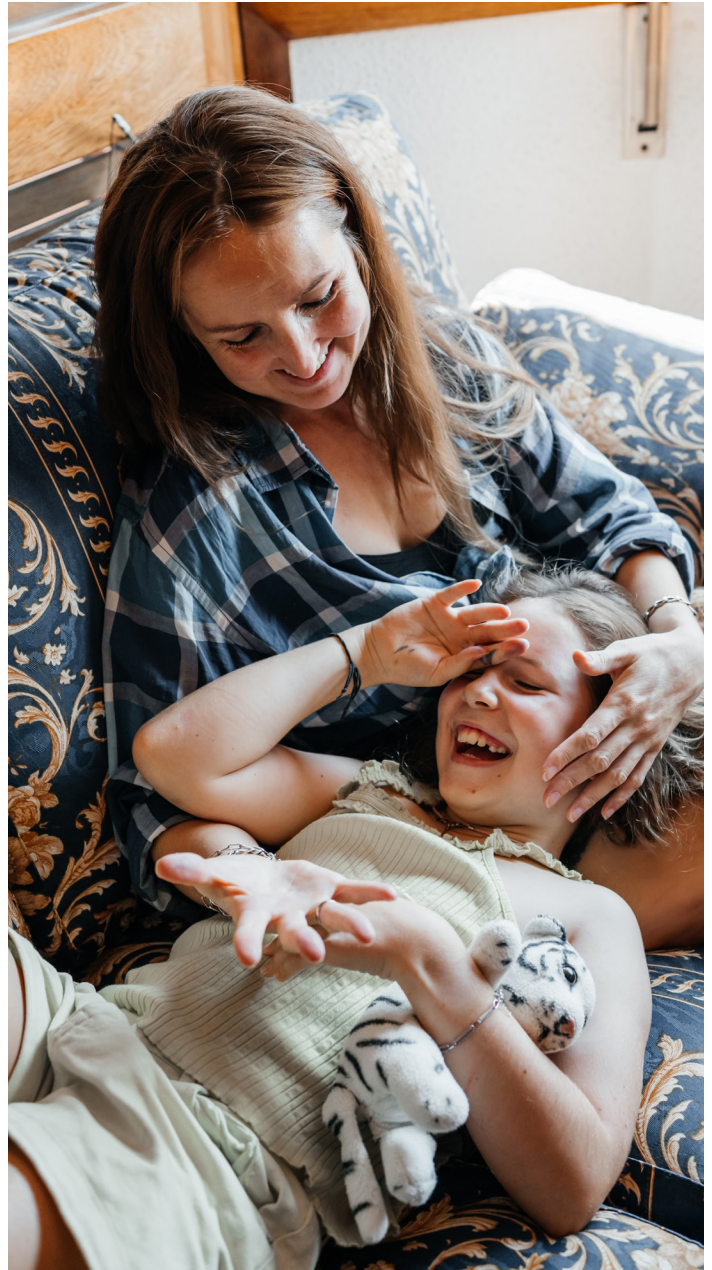
Miembros adultos, padres y madres de TennCare Kids: Exámenes físicos anuales para niños y jóvenes menores de 21 años

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes deben hacerse chequeos de salud todos los años, aunque se sientan bien. Estas consultas ayudan al proveedor de atención primaria (PCP) a encontrar y tratar problemas a tiempo.

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

- Repaso del historial de salud
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio, si son necesarios
- Vacunas
- Evaluación de la audición y la visión
- Evaluación de la salud bucal
- Evaluaciones del desarrollo y el comportamiento, según sea necesario
- Consejos para lograr un buen estado de salud y mantenerse saludable

Si usted es un miembro de TennCare menor de 21 años, o 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 o el PCP de su hijo y programe un chequeo de TennCare Kids.



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 seleccionar el botón 'Inicio (Start)'. 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**.

Cómo mantenerse saludable durante el embarazo y después del parto

Si está embarazada, es posible que tenga muchas preguntas. Estos son algunos consejos para cuidarse a usted misma durante el embarazo:

- Visite a su ginecólogo obstetra o su proveedor de atención primaria (PCP) en cuanto crea que podría estar embarazada y asista a las visitas periódicas programadas.
- Adminístrese las vacunas que le recomiende su PCP.
- Coma pequeñas cantidades de comida con frecuencia y elija alimentos saludables.
- No fume, no tome alcohol ni consuma drogas.
- Tome una vitamina prenatal diaria con ácido fólico.
- Descanse mucho.
- Use un cinturón de seguridad con correa de hombro y coloque la parte inferior por debajo de su vientre.
- Use un condón o una barrera bucal si tiene sexo con una pareja nueva.

Después de tener a su bebé, puede tomar entre 4 y 6 semanas hasta que su cuerpo sane. Para ayudar a que su cuerpo se recupere:

- Visite a su ginecólogo obstetra para un chequeo de 1 a 3 semanas después del parto, pero no más tarde de 12 semanas. Es posible que su proveedor de atención médica quiera verla antes si tuvo ciertos problemas antes, durante o después del parto, como presión arterial alta, o si tuvo un parto por cesárea.
- Descanse todo lo que pueda.
- No levante nada que sea más pesado que su bebé.
- Espere para darse un baño y sumergirse en la bañera. Tome duchas hasta que su ginecólogo obstetra le diga que puede darse un baño. Durante un baño, pueden entrar bacterias en su vagina y eso puede producir una infección.

Office on Women's Health: *You're pregnant: Now what?* (22 de febrero de 2021): [womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what](https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what).



Puede obtener recompensas si se realiza chequeos regulares con su médico durante el embarazo y después del parto. Para comenzar, visite el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) en su cuenta segura e inscríbase en Recompensas Saludables. Es posible que usted reúna los requisitos para:

- \$25 por asistir a una visita prenatal durante el primer trimestre o dentro de los 42 días a partir de la inscripción.
- \$50 por asistir a una visita de posparto entre 7 y 84 días después del parto.



Comer sano no necesariamente significa tener que pagar mucho por productos comestibles

Aquí proporcionamos cinco consejos para disfrutar comidas nutritivas que se ajusten al presupuesto:

Planifique con anticipación: Dedique 10 minutos a planificar las comidas de la semana. Use los cupones de las tiendas, verifique las ofertas y haga una lista de compra. Utilice las sobras con creatividad en sopas, ensaladas y salteadas en la sartén.

Compre de manera inteligente: Nunca vaya de compras con hambre para evitar las compras compulsivas. Compre productos a granel, como frijoles secos o arroz, y elija frutas y vegetales congelados. Son nutritivos y costo-efectivos. Elija productos de temporada y marcas genéricas.

Pruebe nuevos alimentos: Explore diferentes proteínas como huevos, pescado enlatado y legumbres, que son menos costosas que la carne. Cocinar en casa le permite ahorrar dinero y preparar comidas más saludables con porciones controladas. Intente cultivar una pequeña huerta para obtener productos frescos.

Evite los alimentos de preparación rápida: Disminuya el consumo de alimentos procesados como pizzas congeladas y refrigerios con alto contenido de azúcar y sodio. Evite la comida rápida; a menudo es menos saludable y más costosa a largo plazo.

Beneficios de comer sano: Una dieta nutritiva disminuye el riesgo de enfermedades, mejora la memoria y el estado de ánimo, aumenta la energía y fortalece el sistema inmunológico. Recuerde: comer saludable apoya el bienestar general. Para obtener apoyo relacionado con la salud, explore la aplicación **Sydney Health** o visite wellpoint.com/tn/medicaid para obtener más información.

Reciba la mejor vacuna para detener la influenza

Incluso las personas sanas pueden contraer influenza. Adminístrese una vacuna contra la influenza esta temporada para evitar enfermarse. Con Wellpoint, usted tiene cobertura sin costo.

Llame a su médico o farmacia para programar la administración de la vacuna contra la influenza sin costo de inmediato.

Para encontrar un médico o una farmacia:

- Visite wellpoint.com/find-care.
- Llame al **833-731-2153 (TRS 711)**.



Información sobre Personal Outcome Measures para una vida mejor

Hablemos sobre Personal Outcome Measures® (POM) y por qué es importante. Se trata de una herramienta que ayuda a los Asistentes a comprender qué lo hace sentir bien y que apoyo necesita para mejorar aún más.

POM se concentra en cinco áreas importantes:

- Mi seguridad como ser humano: estar seguro, saludable y conocer sus derechos.
- Mi comunidad: ser parte de su comunidad y conectarse con ella.
- Mis relaciones: tener amigos y familiares a quienes usted les importa.
- Mis elecciones: tomar decisiones sobre su vida.
- Mis metas: trabajar para lograr sus sueños y lo que espera para el futuro.

¿Cómo funciona la entrevista?

Es una entrevista en la que hablamos sobre sus experiencias de vida en todas estas áreas. Le ayuda a Wellpoint a entender qué quiere y necesita usted para tener una vida de calidad.

¿Por qué POM es importante?

- Mejor apoyo: Al escucharlo, le damos el apoyo que necesita.
- Lograr metas: Lo ayuda a alcanzar sus metas personales y tomar decisiones que son importantes para usted.
- Recopilación de información: Wellpoint y TennCare utilizarán la información para mejorar los servicios.

Al concentrarse en lo que es importante para usted, POM apunta a mejorar su calidad de vida a través de una escucha cuidadosa y apoyo personalizado.

Diabetes de tipo 1: consejos para cuidar a su hijo

Si su hijo tiene diabetes tipo 1, necesita inyecciones de insulina todos los días. Si su hijo es muy pequeño, usted deberá administrarle las inyecciones. Los niños más grandes pueden aprender a hacerlo solos.

Su hijo también necesitará que controle su nivel de azúcar en sangre en diferentes momentos del día. Esto es parte importante de su atención médica y hará que el uso de insulina resulte seguro y más efectivo.

Es posible que encargarse de las inyecciones de insulina y otros aspectos del tratamiento requiera un esfuerzo adicional de su parte y también de parte de su hijo. Estos son algunos consejos para lidiar con la diabetes tipo 1:

Alimentos

Ayude a su hijo a tener cuidado con lo que come. Muchos adultos que padecen diabetes tienen problemas con esto, y puede ser incluso más difícil para un niño. Resulta útil involucrar a toda la familia. Si la familia sigue una dieta con bajo contenido de grasa, muchos vegetales y menos carbohidratos, será más fácil para su

hijo. Si bien la comida chatarra puede ser tentadora, puede equilibrarlo con alimentos saludables en casa. Es importante que su hijo vea cómo los alimentos afectan su nivel de azúcar en sangre.

Muchos niños comen alimentos adicionales sin decirles a sus padres u otros adultos. Esto puede provocar niveles altos de azúcar en sangre y visitas al hospital. Déjele claro que comer alimentos adicionales significa que necesitará más insulina. Su hijo siempre debe informarle a un adulto cuando come algo que no está en su plan de comidas del día.

Esto ayuda a enseñarles la idea de equilibrio. Si su hijo desea comer alimentos que no están en su plan de comidas del día, usted deberá ajustar la dosis de insulina.

Escuela

La escuela puede ser un desafío para un niño con diabetes tipo 1. Debido a que necesitan administrarse inyecciones de insulina durante el día y comer según un cronograma regular, los niños con diabetes tipo 1 se destacan entre sus



compañeros. Recomiéndele hablar con sus amigos sobre la diabetes y mostrarles cómo funcionan los equipos. La mayoría de los niños simplemente son curiosos y quieren aprender.

También debe reunirse con los maestros de su hijo y el personal de enfermería y los administradores de la escuela para hablar sobre el cuidado de la diabetes en la escuela. La Ley para los Estadounidenses con Discapacidades cubre a los niños con diabetes, por lo que la escuela debe ayudarlo con el tratamiento. Asegúrese de que la escuela tenga los suministros y la insulina para su hijo a mano.

También asegúrese de reunirse con el maestro de gimnasia de su hijo para hablar sobre cómo el ejercicio afecta el nivel de azúcar en sangre de su hijo. Es posible que el maestro de gimnasia no conozca los signos de un pico o una caída repentinos del nivel de azúcar en sangre. Quizás deba decirles qué síntomas podría tener su hijo y como abordarlos. Aliente a su hijo a practicar deportes y a mantenerse físicamente activo. El ejercicio le hace bien y ayudará con el tratamiento de la diabetes. Si realiza más actividad física, es posible que necesite más planificación. Su equipo de diabetes puede ayudarlo a ajustar el plan de tratamiento de su hijo para incorporar la actividad física.

Días en los que está enfermo

Cuando su hijo está enfermo, es posible que su nivel de azúcar en sangre aumente. Esto puede ser peligroso. Hable con su médico acerca de cómo tratar la diabetes los días que está enfermo.

Estas son algunas guías:

- Siga el cronograma de insulina normal de su hijo, incluso si vomita o tiene problemas para comer o beber. Llame al médico si no puede retener los medicamentos o los líquidos.
- Mantenga un cronograma de comidas normal y haga que beba más líquidos como agua, caldo y jugo de frutas.

- Controle el nivel de azúcar en sangre al menos cada 3 o 4 horas, o con más frecuencia si se eleva rápidamente.
- Haga una prueba de cetonas, especialmente si el nivel de azúcar en sangre de su hijo está alto.
- Controle la temperatura, la frecuencia respiratoria, el pulso y el peso de su hijo a menudo (más de una vez al día) si el nivel de azúcar en sangre está más alto que su rango objetivo. Llame al médico si su hijo pierde peso y su temperatura, frecuencia respiratoria y pulso aumentan.
- No le dé a su hijo ningún medicamento de venta libre sin hablar primero con su médico.

Independencia

A medida que su hijo crece, alíentelo a tomar mayor control sobre el tratamiento. Como padre, es posible que usted quiera estar ahí cada vez que su hijo se administre una inyección de insulina, pero es importante que su hijo se vuelva más independiente.

Hay muchos campamentos de verano para niños con diabetes. En estos entornos, los niños pueden aprender sobre su enfermedad y cómo manejarla.

Apoyo para usted

Nunca sienta que su familia está sola para combatir la diabetes de su hijo. Pida ayuda al coordinador de su equipo de diabetes para encontrar:

- Grupos de apoyo locales.
- Recursos en Internet.
- Publicaciones de la Asociación Americana de la Diabetes y otros grupos.

Además de darle apoyo emocional, estos grupos también pueden dirigirlo a información que usted necesita para enfrentar los desafíos que lo esperan.

Actualizado al: 2 de octubre de 2023

Autor: Healthwise Staff Clinical Review Board

Todo el material educativo de Healthwise es revisado por un equipo que incluye médicos, personal de enfermería, profesionales avanzados, nutricionistas registrados y otros profesionales de salud.



Herramienta para necesidades sociales

Nuestra Herramienta para necesidades sociales (Social Needs tool) 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 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 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، به‌خۆراییی، بۆ تۆ به‌رده‌سته. په‌یوه‌ندی 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. ¿Piensa que no lo ayudamos o recibió un trato diferente? Llame gratuitamente al 833-731-2153 (TRS 711) o a TennCare al 855-857-1673 (TRS 711).

Sydney Health se ofrece a través de un acuerdo con Caredon Digital Platforms, una compañía independiente que ofrece servicios de aplicaciones móviles en nombre de su plan de seguro médico.

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. ©2025 Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.