



Seamos saludables

No permita que la influenza arruine los planes de su familia

La vacuna contra la influenza se actualiza todos los años. Si a usted o a su hijo le administraron la vacuna contra la influenza el año pasado, es importante que este año también tengan ese mismo nivel de protección. Las vacunas contra la influenza:

- Pueden ayudar a evitar que usted y sus seres queridos se enfermen con influenza.
- Pueden ayudarlo a evitar contagiar la influenza a otras personas.
- Se recomiendan para todas las personas de 6 meses en adelante.

Puede elegir entre muchas opciones de vacunas contra la influenza. Hable con su médico o profesional de la salud sobre cuál es adecuada para usted y su familia.

Programa una visita para vacunarse contra la influenza en el consultorio de su médico o en una farmacia cercana. Para encontrar un médico o farmacia en su plan, use nuestra herramienta en línea [Encontrar cuidado médico \(Find Care\)](#), descargue la aplicación Sydney Health en su teléfono o dispositivo inteligente, o llame a Servicios para Miembros al número que figura en su tarjeta de identificación del miembro.



Fuente: Seasonal Flu Vaccines | CDC

wellpoint.com/tn/medicaid

Asesoramiento para adolescentes sobre las emociones

Una parte importante de la relación que tiene con su adolescente es ayudarlo a ser consciente de sus emociones y manejarlas. Su cerebro y su cuerpo pasan por muchos cambios. Esto puede causar altibajos en las emociones del adolescente.

Los padres y los seres queridos pueden ayudar a los adolescentes a expresar y manejar sus sentimientos al:

- Ayudarles a encontrar las palabras para describir sus emociones. Observe cómo se ve y actúa su adolescente cuando siente diferentes emociones, y ayúdele a hablar sobre cómo se siente.
- Hacer una pausa antes de reaccionar de manera negativa a su adolescente. Trate de respirar profundamente o tomarse un descanso para mantener la calma antes de molestarse o enojarse sobre algo que dice o hace su adolescente.
- Ayudar a su adolescente a sentirse seguro y escuchado cuando hable sobre lo que sucede en su vida.
- Escuchar y hacer preguntas abiertas. Cuando su adolescente hable sobre cómo se siente, dígame que lo escuchó y que su sentimiento es válido.

Fuente: Coaching Teens to Recognize and Manage Emotions | Essentials for Parenting Teens | CDC



Para obtener más consejos sobre cómo asesorar a los adolescentes sobre sus emociones, visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



¿Qué es el apoyo remoto?

El apoyo remoto es una manera para que los cuidadores monitoreen y respondan a las necesidades de una persona desde cualquier lugar. Utiliza cierta tecnología, como video en vivo, para ayudar a los cuidadores a apoyar y comunicarse con las personas a las que cuidan en tiempo real. Es una manera de que las personas reciban la atención que necesitan en su propio hogar y comunidad.

Sus beneficios de Employment and Community First (ECF) CHOICES pueden ayudar a cubrir el costo de los dispositivos y el equipo que pueda necesitar para el apoyo remoto. Para obtener más información sobre el apoyo remoto y cómo obtenerlo, consulte a su coordinador de servicios.



Maneje su propia condición o la de su hijo con los beneficios de Wellpoint

Le damos recursos para que conozca más sobre su condición médica o la de su hijo.

Cuando nos llame para participar en alguno de los beneficios de Wellpoint, un coordinador de cuidados trabajará con usted o con su hijo para establecer y alcanzar objetivos de salud. El coordinador de cuidados:

- Hablará con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinará el cuidado, por ejemplo, programará citas para diferentes médicos y conseguirá los transportes de ida y vuelta.
- Le dará información sobre los servicios de apoyo locales para condiciones médicas específicas.

Visite nuestro sitio web en wellpoint.com/tn/medicaid. Consulte estas páginas:

- *Maneje su condición (Manage Your Condition)*, para conocer más sobre los servicios de apoyo.
- *Mejore su salud (Improving Your Health)*, para obtener más información sobre condiciones médicas, además de encontrar herramientas interactivas y aplicaciones de bienestar.



Medidas que puede tomar hoy mismo

Llámenos sin cargo al **833-731-2153 (TRS 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 5:30 p.m. hora del Centro.

Cuando llame:

- Le asignaremos un coordinador de cuidados.
- Le haremos algunas preguntas sobre su salud o la de su hijo.
- Comenzaremos a preparar su plan de salud o el de su hijo.
- Cancelaremos su participación en el programa si no quiere ser parte en este momento (decide retirarse).

Esperamos poder trabajar juntos por una mejor salud para usted y su hijo.



Tomar medicamentos para aliviar las alergias

Las alergias se presentan cuando su sistema inmunológico reacciona exageradamente a ciertas sustancias. Pueden hacer que tenga ojos llorosos e irritados, secreción nasal, dolores de cabeza o dolor de garganta. Las alergias pueden ser estacionales si aparecen en determinados momentos del año. Si tiene alergias estacionales, su cuerpo puede estar reaccionando al polen de ciertos árboles, el césped o hierbas.

Muchos medicamentos de venta libre pueden ayudarle con las alergias. Estos son algunos ejemplos:

- Benadryl, Claritin y Zyrtec son medicamentos que pueden ayudar con los estornudos, la secreción nasal, picazón u ojos llorosos.

- Mucinex, Sinex y Sudafed pueden ayudar con la congestión nasal.
- Flonase, Nasacort y Rhinocort son aerosoles nasales que pueden ayudar con la inflamación en la nariz.

Asegúrese de seguir las instrucciones que vienen con los medicamentos que tome. Si tiene preguntas sobre sus medicamentos, hable con su médico o farmacéutico.

Fuentes: Hay Fever and Other Seasonal Allergies (healthwise.net) y Over-the-Counter Medicines for Allergies (healthwise.net)



Embarazo y atención médica

La atención prenatal es la atención médica que recibe durante el embarazo. Es una manera importante para que usted y su bebé se mantengan saludables. Asegúrese de comenzar a recibir atención prenatal tan pronto sepa que está embarazada.

En su primera visita de atención prenatal, su médico puede:

- Hacerle preguntas sobre su salud
- Hacer un examen físico
- Hacerle algunas pruebas
- Decirle la fecha prevista para el nacimiento del bebé

Para encontrar un médico cerca de usted, utilice nuestra herramienta en línea Encontrar cuidado médico (Find Care) en wellpoint.com/tn/medicaid, descargue la aplicación Sydney Health o llame a Servicios para Miembros al número que figura en su tarjeta de identificación del miembro.



Puede ganar \$25 en Recompensas Saludables (Healthy Rewards) por ir a una visita de atención prenatal en su primer trimestre, o dentro de los 42 días de inscribirse en TennCare Medicaid.

Para ver una lista completa de Recompensas Saludables y conocer para qué es elegible, visite wellpoint.com/tn/medicaid.

Cómo cambiar de PCP

A veces, es posible que necesite cambiar su proveedor de atención primaria (PCP). Así es como debe hacerlo:

1. Visite wellpoint.com/tn/medicaid.
2. Inicie sesión o regístrese en su cuenta en Internet.
3. Una vez que haya iniciado sesión, puede ver o cambiar su PCP en la sección Proveedor de atención primaria (PCP) (Primary Care Provider [PCP]).

Si prefiere hablar con alguien para cambiar su PCP, llame al número de Servicios para Miembros que figura en su tarjeta de identificación del miembro.





Cómo combatir el calor

Cuando el clima se vuelve muy caluroso, puede ser malo para su salud. El calor puede ser difícil para los niños pequeños, los adultos mayores y las personas que tienen ciertas condiciones médicas.

Las siguientes son algunas maneras de evitar acalorarse demasiado en días calurosos:

- Permanecer adentro.
- Realizar actividades al aire libre temprano en la mañana o tarde en la noche.
- Si debe estar afuera, tomar descansos cada hora adentro o en un lugar con sombra.
- Beber abundante agua.
- Usar ropa holgada y de colores claros, un sombrero, anteojos de sol y protector solar.

El golpe de calor es una emergencia de salud que se produce cuando su temperatura corporal aumenta muy rápido y no puede enfriarse.

Si cree que alguien está teniendo un golpe de calor, llame al **911** para obtener ayuda e intente ayudarlo a refrescarse. Para ayudar, usted puede:

- Sacar a la persona del sol o el calor de inmediato.
- Llevar a la persona a un lugar fresco o con sombra.
- Poner a la persona en una bañera o ducha con agua fría, rociarla con una manguera de jardín o colocar paños húmedos y fríos en la piel.



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).



Padres y miembros adultos de TennCare Kids: exámenes físicos anuales para niños y jóvenes hasta los 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
- Evaluación de problemas de crecimiento y del 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 una evaluación en el último año, le recomendamos que llame hoy mismo al consultorio de su PCP y programe un chequeo de TennCare Kids.

Renueve sus beneficios de Wellpoint

¿Se mudó en los últimos tres años? Si lo hizo, ¿actualizó su dirección en TennCare?

Si no lo hizo, es importante que actualice su información. TennCare no puede comunicarse con usted y ayudarle a mantener sus beneficios si su dirección no está actualizada.

Para actualizar su información, usted puede:

- Llamar a TennCare Connect al **855-259-0701**.
- Descargar la aplicación TennCare Connect.
- Visitar el sitio web de TennCare Connect en tenncareconnect.tn.gov.

Debe renovar sus beneficios todos los años. Visite la página de Renovaciones (Renewals) en tn.gov para obtener más información sobre cómo renovar sus beneficios.





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: refugio o vivienda permanente, reparaciones del hogar y pago de gastos de vivienda y servicios públicos

Suministros: ropa, artículos para el hogar, suministros médicos y artículos para bebés y niños

Transporte: pases de 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, tomar el examen de desarrollo educativo general (GED) y acceder a 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: [Wellpoint.ly/TNsnt](https://www.wellpoint.com/tn/snt).

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

1. Visite [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.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.
- TennCare aprueba su solicitud o apelación para cambiar las MCO conforme a los criterios de dificultad, y usted se inscribe en otra MCO.
- Le asignaron incorrectamente nuestro plan de seguro médico, y usted se inscribe en otra MCO.
- Ya no es elegible para TennCare.
- Se muda fuera de nuestra área de servicios y se inscribe en otra MCO.
- Durante el proceso de apelación, TennCare determina que la cancelación es lo más conveniente para TennCare y para usted.
- Ya no prestamos servicios de TennCare o terminó nuestro contrato para prestar estos servicios.
- TennCare le otorga el derecho a cancelar su inscripción con nosotros e inscribirse en otra MCO.

Servicios de transporte gratuitos



Cubrimos transporte de ida y vuelta hasta la farmacia y las citas de atención médica que no sean de emergencia. Puede llamar al **866-680-0633** para programar el transporte con anticipación. Recuerde que debe llamar al 911 si necesita transporte para una emergencia médica.



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

Llame a la Oficina del Inspector General (OIG) sin cargo al **800-433-3982** para denunciar actividades sospechosas. También puede visitar el sitio en línea tn.gov/tenncare y seleccionar **Denunciar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud)**. Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes por parte de proveedores ante la Unidad de Control de Fraude a Medicaid (MFCU), llame sin cargo al **800-433-5454**.

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: كوردی

ئاگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، به‌خۆراپی، بو تو 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 gratis 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. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? 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.