



Chequeo de TennCare Kids

Además de cuidarte cuando estás enfermo, tu proveedor de atención primaria (PCP) también quiere verte para consultas de rutina (chequeos de TennCare Kids). Estas consultas tienen la finalidad de mantenerte sano.

En esas consultas tu PCP revisará tu crecimiento y desarrollo. También te hará un examen físico y las pruebas de detección necesarias y revisará tu registro de vacunas para asegurarse de que estás al día. Tu PCP estará ahí para guiarte a medida que empiezas a tomar tus propias decisiones acerca de tu salud.

Quizás tengas preguntas sobre cosas que hayas escuchado o puedas estar sintiendo, y quizás te parezca mejor recurrir a tus amigos en busca de respuestas. Aunque es más cómodo confiar en tus amigos, posiblemente no puedan contestar esas preguntas o quizás su información no sea exacta. Tu PCP es el experto que puede responder a cualquier pregunta o inquietud que puedas tener. Los adolescentes necesitan independencia y privacidad. Quizás te resulte más fácil contarle cosas a tu PCP en privado. Al hacerlo, sabrás que la información que recibas será la correcta y a la vez entablarás una relación estrecha con tu PCP.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, por favor hable con tu PCP. Llama hoy mismo al consultorio de tu PCP para hacer una cita para tu chequeo de TennCare Kids.

Los chequeos de TennCare Kids son beneficios preventivos GRATUITOS. Llama hoy mismo para hacer una cita para su próximo chequeo. ¿Necesita ayuda para encontrar un PCP? Llama al número de Servicio al Cliente indicado al reverso de tu tarjeta de identificación.



Evita la gripe

Si alguna vez has tenido la gripe, entonces ya sabes que te hace sentir muy mal. Puedes ayudar a evitar esa miseria poniéndote una vacuna contra la gripe. Es importante vacunarte. El motivo principal para vacunarte es evitarte la miseria de la gripe. **Otra razón para vacunarte es proteger a la gente a tu alrededor que podrían enfermarse gravemente de la gripe**, como los bebés, las personas con enfermedades graves y los ancianos. Cuando te proteges con una vacuna contra la gripe, también proteges a otras personas.

Es posible tener algunos efectos secundarios menores por uno o dos días después de recibir una vacuna contra la gripe. Quizás te duela un poco el área donde te pusieron la inyección. Podrías estar adolorido o tener una fiebre leve después de recibir la vacuna. Pero los efectos secundarios no son tan malos como la gripe.

Tu plan de salud y tu proveedor de atención primaria (PCP) sugieren que todos los adolescentes reciban la vacuna contra la gripe cada año. La vacuna contra la gripe es muy eficaz. Sin embargo, existen diferentes cepas de la gripe, por lo que no siempre es el 100 por ciento eficaz. Consulta con tu PCP sobre la vacuna contra la gripe. Conserva la salud y ponte la vacuna contra la gripe todos los años.

¡Pon tu salud al día!

Debes ir a un chequeo de TennCare Kids cada año. Ir a un chequeo se llama atención médica preventiva. ¡Queremos que te conserves la salud! Por eso, aunque te sientas bien, debes ir a tu chequeo. Parte de cuidarte a ti mismo es ir a tu chequeo a tiempo. ¡Llama hoy mismo a tu doctor para hacer una cita! Recuerda, si eres miembro de UHCCP y menor de 21 años de edad, los chequeos de TennCare Kids son gratuitos.



Primary Care Tracker

El siguiente chequeo me toca el _____. ¿No sabes con seguridad cuándo te toca? Llama a tu proveedor de atención primaria (PCP) y pregunta.

¿No sabes con seguridad quién es tu PCP? Para enterarte, llama a tu plan de seguro médico al 1-800-690-1606.

Prepárate para tu chequeo. Anota preguntas para tu PCP.

Una de las preguntas que quiero hacerle a mi PCP es:

O BIEN,

algo que mi PCP debe saber sobre mí es:

We do not allow unfair treatment in TennCare. No one is treated in a different way because of race, color, birthplace, religion, language, sex, age, or disability. Do you think you've been treated unfairly? Do you have more questions or need more help? If you think you've been treated unfairly, call the Tennessee Health Connection for free at **1-855-259-0701**.

TennCare no permite el trato injusto. Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad. ¿Cree que lo han tratado injustamente? ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda? Si piensa que lo han tratado injustamente, llame gratis a Tennessee Health Connection al **1-855-259-0701**.

¿Habla español y necesita ayuda con esta carta? Llámenos gratis al **1-800-690-1606**.

If you have a hearing or speech problem you can call us on a TTY/TDD machine. Our TTY/TDD number is **711**.

Si tiene problemas de audición o del habla, puede llamarnos a través de una máquina de TTY/TDD. El número de TTY/TDD es **711**.

Need help in another language? You can call UnitedHealthcare Community Plan for assistance in any language at **1-800-690-1606** or the numbers below. Interpretation and translation services are free to TennCare members.

Foreign Language Lines

Call if you need help and need to speak with someone in one of these languages:

العربية	(Arabic)	1-800-758-1638
Bosanski	(Bosnian)	1-800-758-1638
كوردی - بادینانی	(Kurdish-Badinani)	1-800-758-1638
كوردی - سورانی	(Kurdish-Sorani)	1-800-758-1638
Soomaali	(Somali)	1-800-758-1638
Espanol	(Spanish)	1-800-758-1638
Người Việt	(Vietnamese)	1-800-758-1638

Do you need help with this information? Is it because you have a health, mental health, or learning problem or a disability? Or, do you need help in another language? If so, you have a right to get help, and we can help you. Call Customer Service at **1-800-690-1606** for more information.

Do you have a mental illness and need help with this information? The TennCare Advocacy Program can help you. Call them for free at **1-800-758-1638**.

¿Necesita ayuda con esta información? ¿La necesita porque tiene una discapacidad o un problema de aprendizaje, de salud mental o una enfermedad? ¿O acaso necesita ayuda en otro idioma? Si es así, usted tiene derecho a obtener ayuda, y nosotros podemos brindársela. Llame a **1-800-690-1606** para más información.

¿Tiene usted una enfermedad mental y necesita ayuda con esta información? En la línea telefónica de TennCare Advocacy pueden ayudarle. Llámelos gratis al **1-800-758-1638**.

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free **1-800-433-3982**. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free **1-800-433-5454**.

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al **1-800-433-3982**. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al **1-800-433-5454**.



If you need a ride to your doctor or health department, call **1-800-690-1606**
need a ride?



UnitedHealthcare Plan of the River Valley, Inc.

No te atontes TEXTEANDO

Los teléfonos celulares son tan sólo una parte de la vida cotidiana del adolescente. El setenta y ocho por ciento de los adolescentes ya tienen celular y casi la mitad de éstos son teléfonos inteligentes. ¿Son malos los teléfonos celulares? No necesariamente. Son muy útiles cuando sucede una emergencia o cuando necesitas comunicarte con tus padres. Son fabulosos para encontrar información rápida en la Internet. Sin embargo, hay algunas cosas que debes tener en cuenta si textear.

1 Es imposible hacer múltiples cosas a la vez. Cuando estás enviando mensajes de texto, no puedes prestar atención a otras cosas. Esto puede ser muy peligroso si estás haciendo algo que requiere tu atención completa.

2 No estarás tan consciente de las cosas que suceden a tu alrededor si estás enviando mensajes de texto. Quizás no veas a un extraño acercarse o podrías chocar contra un objeto o alguien y lastimarte.

3 Textear tarde por la noche puede dar lugar a la privación del sueño, con bajas calificaciones como consecuencia.

4 Textear mientras haces cualquier otra cosa puede potencialmente conducir a tu muerte o la de otra persona. Cuando la gente textea y maneja, está centrando su atención en el teléfono, no en la carretera.

Textear al manejar es ilegal en 41 estados, **entre ellos Tennessee** y el Distrito de Columbia. Textea sin correr riesgo y sólo cuando no te expongas a ti ni expongas a otras personas a peligro.





Toma decisiones sanas sobre tus alimentos

Los adolescentes siempre están ocupados y les encanta comer.

Siempre andas de aquí para allá y te puede parecer que no tienes tiempo para comer sanamente. Pero lo que comes y cuánto comes afectan inmensamente tu salud. En comparación con el pasado, hoy en día, las raciones de los alimentos han crecido. Por eso es fácil de consumir más calorías de las que necesitas. Esto puede dar lugar a tener peso de más.

Por desgracia, el sobrepeso a menudo conduce a la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades del corazón. Así que es importante aprender acerca de las buenas decisiones cuando se trata de los alimentos saludables y los tamaños de las raciones. Lee las etiquetas de los alimentos que consumes para ver la cantidad de calorías y la cantidad de azúcar, grasas y sal que contienen por ración y el tamaño de esta. Recuerda que si consumes dos raciones,

entonces estás comiendo el doble de las calorías indicadas en el envase.

Para ayudar a controlar tus raciones:

- Prueba comer en un plato más pequeño.
- Toma tan solo un puñado de papitas de la bolsa en lugar de llevarte toda la bolsa.
- Deja de comer cuando el estómago te dice que está satisfecho.

En vez de comer papas fritas y un refresco o bebida energética, prueba una alternativa saludable como uvas, crema de cacahuate/mantequilla de maní y agua. Es aún más fácil comer sanamente cuando tienes prisa si tienes algunos bocadillos preparados en una bolsa lista para llevar. Recuerda que tu dieta debe consistir en frutas, verduras, cereales, proteínas y productos lácteos a diario. ¡Come sanamente y conserva la salud!

Salud mental del adolescente

Ser un adolescente es difícil. Tienes el estrés de querer caer bien, de sacar buenas calificaciones, de llevarte bien con tu familia y de tomar decisiones importantes. Esas son las típicas presiones de la adolescencia. Es normal preocuparte por todo eso. Pero sentirte muy triste, sin esperanza o sin valor podrían ser señales de advertencia de un problema de salud mental. Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y a veces graves. Los problemas de salud mental se pueden tratar.

Dónde encontrar apoyo

Si tú o un ser querido está sufriendo una crisis, por favor pide ayuda inmediatamente.

- Habla con tus padres o con un adulto de confianza.
- Llama al **911**.
- Acude a un servicio de urgencias cercano o al consultorio de tu doctor.
- Llama gratis, las 24 horas del día, a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al **1-800-273-8255**

¿Hay maltrato en tu vida?

El maltrato infantil puede darse de muchas formas. Todas las formas de maltrato son graves. El maltrato puede ser emocional, verbal o físico o puede consistir en abuso sexual. No hay nada que puedas hacer o decir para merecer el maltrato. El maltrato nunca es culpa tuya. Todas las personas tienen derecho a una relación sana y saludable.

Para denunciar sospechas de maltrato infantil, llama al **1-877-237-0004**. Si usted corre peligro inmediato, llame al **911**. No necesitas pruebas de que haya ocurrido maltrato. Cada denuncia se evaluará de manera individual.

Por el bien de tus dientes, pon atención a lo que comes

Probablemente sabes que lo que comes (y no comes) afecta a la salud de tu boca. Pero, ¿cómo, por qué y qué puedes hacer al respecto?

En el momento en que consumes ciertos alimentos, se empiezan a producir cambios químicos en la boca. Las bacterias comienzan a transformar el azúcar y los carbohidratos en ácido y el ácido corroe el esmalte dental. Y eso es lo que causa las caries. Desde niño te han dicho que reduzcas el consumo de dulces para evitar las caries. Esa es la razón.

Pero hay alimentos que son buenos para la salud oral, ya que en realidad pueden proteger e incluso restaurar el esmalte dental a través de un proceso conocido como “remineralización”. Estos alimentos incluyen el pollo y otras carnes, el queso, las nueces y la leche.

Las frutas crujientes y la mayoría de los vegetales son buenos porque tienen un alto contenido de agua y promueven el flujo de la saliva. Esto diluye de manera natural el efecto de los azúcares y puede neutralizar los de los alimentos.

*Las frutas crujientes,
como las manzanas,
son buenas para
los dientes.*



¿Cuál es la mejor bebida para la salud oral? El agua. El agua ayuda a eliminar los azúcares y ácidos de los dientes. La leche y el té sin azúcar también son buenos. Evita los refrescos, la limonada y el café o té con azúcar, especialmente si tiendes a beberlos todo el día. Cada vez que tomas un sorbo de una bebida con azúcar, el ataque de ácido comienza otra vez inmediatamente.

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llámanos al **1-855-418-1622** (TTY **1-800-466-7566**).

DentaQuest®



Para obtener más información, aprovecha estos útiles recursos

Para información sobre la prevención de suicidios: Si necesitas ayuda, puedes llamar gratis las 24 horas del día a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al **1-800-273-8255**. O puedes visitar el sitio web de la Red de Prevención de Suicidios de Tennessee en **www.tspn.org**.

¿Necesitas ayuda para dejar de fumar? Llama a la línea para dejar el tabaco de Tennessee al **1-800-784-8669**.

En el caso de una crisis de salud mental o abuso de sustancias: Llama gratis a la Línea para Crisis Tennessee para Todo el Estado las 24 horas del día, los 7 días a la semana al **1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)**.

El alcohol y los adolescentes que lo beben

Decidir si beber alcohol es una decisión personal que cada uno de nosotros debe tomar. El alcohol es la droga más consumida por los jóvenes entre las edades de 12 y 17 años de edad. Por eso, durante los años de la adolescencia, podrías estar entre amigos que deciden beber alcohol o usar otras drogas. Siempre recuerda que no tiene nada de malo decir que NO a las drogas. Algunas preguntas importantes que debes plantearte son:

- ¿Pasas tiempo con un grupo que bebe y usa drogas?
- ¿Alguna vez has faltado a la escuela a causa del consumo de alcohol o el uso de otras drogas?

- ¿Alguna vez has tenido problemas por el uso de alcohol u otras drogas?

La experimentación con el alcohol durante la adolescencia es común. Algunas de las razones que los adolescentes consumen alcohol y otras drogas son:

- Curiosidad
- Para sentirse bien, reducir el estrés y relajarse
- Para encajar
- Para sentirse más grande

Se requiere valor para admitir que tienes un problema. Si crees que tienes un problema con la bebida, consigue ayuda tan pronto como sea posible. No tengas miedo de hablar y buscar ayuda para ti o para un amigo. Lo mejor es hablar con un adulto de confianza. Si no puedes hablar con tus padres, habla con tu doctor, maestro, consejero, miembro del clero, tía o tío.

