

Seamos saludables



Trimestre 1 de 2016

Cómo detectar los signos de que alguien está en **crisis**



En términos de salud mental, una crisis no es tanto un evento traumático, sino más bien la respuesta de una persona al mismo. Una persona puede ser profundamente afectada, mientras que otra persona no sufre ningún efecto negativo. Cualquier situación en la que la conducta de la gente representa un riesgo de hacerse daño o hacerle daño a los demás se puede llamar una crisis.

¿Cuáles son los signos?

Para alguien que vive con una afección de salud mental como depresión, trastorno bipolar o esquizofrenia, muchos eventos pueden conducir a una crisis.

Algunas de las señales de advertencia incluyen:

- No poder hacer frente a las tareas diarias
- Cambio en la higiene personal
- Cambios en el apetito
- Sueño excesivo o insomnio
- Cambio en el nivel de energía
- Rápidos cambios de estado de ánimo
- Hablar enojado, amenazas o conducta violenta
- Confusión/no poder concentrarse

La Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) en el **1-800-273-8255** y la Línea para Crisis de Tennessee para todo el estado en el **1-855-274-7471** facilitan acceso a consejeros telefónicos capacitados, las 24 horas al día, 7 días a la semana. Para obtener más información, visite el sitio web de la Red de Prevención de Suicidios de Tennessee en tspn.org.

Se requiere una intervención de emergencia cuando alguien:

- Habla sobre el suicidio
- Exhibe una conducta amenazante
- Se está haciendo daño

¿Qué debo hacer?

- Llame al 911
- Llame al número de Crisis Móvil al **1-855-CRISIS-1 • (1-855-274-7471)**
- Lleve a la persona a una sala de emergencias
- Llame a una línea directa para prevenir el suicidio: **National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional para la Prevención de Suicidios)** **1-800-273-8255 • TTY 1-800-799-4889**

ADENTRO:
Complete dos chequeos en una sola consulta con su PCP



Servicios al Miembro

TennCare
1-800-600-4441

CHOICES
1-866-840-4991

TTY
711

Amerigroup On Call

1-866-864-2544
Español
1-866-864-2545



¿Cuánto sabe sobre el cáncer de próstata?

Conteste nuestro cuestionario para averiguar.

1. Verdad o falsedad:

La próstata es una glándula que forma parte del sistema reproductor masculino. Se encuentra debajo de la vejiga y delante del recto. Rodea a la uretra (el conducto por el que sale la orina de la vejiga).

2. Verdad o falsedad:

El cáncer de próstata es el segundo cáncer más común entre los hombres.

3. ¿Cuáles son los síntomas del cáncer de próstata?

- A. Ardor/dolor al orinar
- B. Se le dificulta iniciar/detener el flujo de orina
- C. Más ganas de orinar, especialmente por la noche
- D. Sangre en la orina
- E. Todo lo anterior

4. Verdad o falsedad:

Sólo tengo que hacerme las pruebas de detección del cáncer de próstata si hay antecedentes en mi familia.

Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) hoy mismo para programar una prueba de detección del cáncer de próstata.



Clave de respuestas:

1. Verdad. A medida que los hombres envejecen, la próstata puede aumentar de tamaño y provocar la estrechez de la uretra. Esto puede causar problemas con el flujo de orina.

2. Verdad. El cáncer de próstata comienza en las células de la glándula de la próstata y es el segundo cáncer más común entre los hombres, después del cáncer de piel.

3. E. Todo lo anterior.

4. Falsedad. Hable con su PCP para que le ayude a tomar decisiones informadas sobre la detección del cáncer de próstata.

Actualización de TennCare: de teléfonos a tabletas

El programa servicios y apoyos a largo plazo Long Term Services and Supports (LTSS) de CHOICES tiene un nuevo requisito que se conoce como EVV.



¿Qué significa EVV?

EVV son las letras iniciales en inglés de **verificación electrónica de visita**.

¿Qué está cambiando?

- Cuando una persona acude a su hogar a prestarle servicios, él o ella utiliza el teléfono para avisarnos que llegó. A partir del 1 de octubre de 2015, la nueva norma dispone que tienen que utilizar una tableta electrónica en lugar de llamar por teléfono.

¿Cómo funciona esto?

- La tableta registra automáticamente la ubicación en GPS de sus cuidadores, así que sabremos cuándo llegan a su casa.

¿De qué manera me afecta esto?

- Su cuidador ya no tendrá que utilizar el teléfono de usted ni los minutos de su celular. Nosotros le proporcionamos la tableta sin costo alguno.

¿Cuál es el beneficio para mí?

- La tableta nos proporcionará mejor información sobre los servicios que usted está recibiendo. Esto ayuda a nuestros coordinadores de atención a aprender más acerca de sus necesidades y los cambios sobre los que debemos hacer seguimiento.

Por favor, infórmenos si tiene preguntas acerca de la nueva tableta.

¿Cree que usted u otro miembro de CHOICES es víctima de maltrato, negligencia o explotación? No tiene que esperar una visita domiciliaria o llamada telefónica programada para hablar sobre eso. Llámenos inmediatamente al 1-866-840-4991 (TTY 711).

El uso de antibióticos sin riesgo

Cuando se utilizan correctamente, los antibióticos pueden hacerle sentirse mejor rápidamente cuando está enfermo.

La gente se enferma a causa de dos tipos principales de microbios:

las bacterias y los virus.

Los antibióticos matan a las bacterias que causan infecciones, pero no pueden matar a los virus que causan infecciones. Con el tiempo, tomar demasiados antibióticos puede provocar que el cuerpo se vuelva resistente a luchar contra las bacterias. Esto puede hacer que sea más difícil recuperarse de una nueva infección la siguiente vez.

Estas son algunas reglas simples para el uso seguro de los antibióticos.

Marque la casilla junto a cada consejo que vaya seguir:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sólo tomaré los antibióticos siguiendo las indicaciones de un médico de atención primaria (PCP) para tratar una infección bacteriana. | <input type="checkbox"/> Nunca utilizaré antibióticos recetados para otra persona, que sobraron de una infección previa o que han caducado. |
| <input type="checkbox"/> Tomaré los antibióticos durante el tiempo que mi PCP me diga que los tome. | |
| <input type="checkbox"/> Solamente tomaré antibióticos recetados específicamente para mí. | |

Recuerde:

- Los antibióticos **pueden matar** una infección bacteriana.
- Los antibióticos **no pueden matar** un virus.



Para obtener más información, por favor, llame a Amerigroup al 1-800-600-4441.

Complete **dos consultas** en un **solo viaje** al PCP

Quizás no piense en llevar a su hijo a su médico de atención primaria (PCP) cuando él o ella se siente bien. Sin embargo, cuando su hijo está enfermo, el tiempo apremia para llevarlo.

Lo más importante es tratar la enfermedad de su hijo. Pero también es una oportunidad para que usted complete un segundo chequeo médico de rutina en la misma consulta. Durante la consulta por enfermedad de su hijo, pregúntele al PCP si también le puede hacer el chequeo médico de rutina completo. Esto asegurará de que usted y el PCP de su hijo tienen la información necesaria para ayudar a prevenir otra enfermedad en el futuro.

El chequeo médico de rutina puede incluir:

- **Una charla sobre la salud en general:**
 - Desarrollo físico y mental
 - Nutrición
 - Ejercicio
- **Examen físico** con mediciones de la estatura, el peso y la cabeza
- **Educación** u orientación sobre la salud

Es fácil hacer un chequeo médico infantil de rutina.

Simplemente llame al PCP de su hijo y haga una cita para consulta hoy mismo. Para obtener más información, por favor, llame a Amerigroup al **1-800-600-4441**.



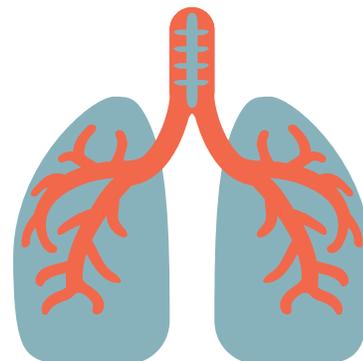
Si necesita ayuda con transporte, puede llamar al 1-866-680-0633.

Cómo controlarse la COPD

¿Qué es la COPD?

COPD es la sigla en inglés de:

- C** – crónica
- O** – obstructiva
- P** – pulmonar
- D** – enfermedad



La **COPD** es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. En español se abrevia EPOC.

¿Cuáles son las causas de la COPD?

Las principales causas son la exposición a largo plazo a irritantes que dañan los pulmones:

- Humo del tabaco
- Contaminación ambiental
- Vapores químicos
- Polvo

¿Cuáles son los síntomas de la COPD?

- Tos con mucha flema
- Falta de aliento
- Sibilancias
- Opresión en el pecho

¿Cuáles pruebas me hará el proveedor de atención primaria (PCP) para ver si tengo la COPD?

- Pruebas de la función pulmonar
- Estudios con imágenes
- Análisis de sangre

¿Se puede curar la COPD?

No hay cura para la COPD. Pero se puede tratar. Asegúrese de notificar a su PCP si tiene alguno de los síntomas mencionados.

Cómo controlarse la COPD

Estos pequeños pasos pueden llevarlo muy lejos en el manejo de la COPD:

- Conozca sus síntomas y llame a su PCP si empeoran.
- No se esfuerce demasiado – conozca sus límites.
- Si le recetaron oxígeno, úselo de la manera indicada.
- Siga el tratamiento recomendado y acuda a todas sus citas con su PCP.
- Tómese sus medicamentos para la COPD de la manera indicada.
- Acuda a que le pongan una vacuna anual contra la gripe.
- Pregúntele a su PCP si necesita la vacuna neumocócica (neumonía).

Cuando el uso se convierte en abuso

¿Cuánto le preocupa su uso o el uso de un ser querido de alcohol o medicamentos con receta? En el siguiente cuadro se indica cuándo debería buscar ayuda.

	USO NORMAL	ABUSO
Alcohol	Beber de vez en cuando. Limitar la cantidad de bebidas consumidas en un día o semana. No hay problemas con la ley o entre familiares relacionados con la bebida.	No puede dejar de beber o no puede controlar la cantidad de alcohol que bebe. La bebida causa problemas en el trabajo, en el hogar o con la ley.
Medicamentos con receta	Tomar los medicamentos exactamente de la manera indicada. No cambiar la dosis ni el propósito de tomarlos.	Tomar los medicamentos con receta de otra persona. Tomar analgésicos cuando no los necesita. Tomar más de la dosis prescrita o con el propósito de "drogarse."



¿De qué manera el alcohol afecta al cuerpo?

- **Cerebro:** afecta la comunicación, la coordinación, el estado de ánimo y la conducta
- **Hígado:** puede causar hígado graso, hepatitis y cirrosis
- **Cáncer:** beber demasiado puede aumentar el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer



¿Cuáles tipos de medicamentos con receta son los que más se abusan?

- **Analgésicos** (Vicodin, Oxycontin)
- **Estimulantes** (Adderall, Ritalin)
- **Depresivos** (Valium, Xanax)

Si observa signos de abuso de alcohol o drogas, consiga ayuda de inmediato.

Hable con un proveedor de atención primaria (PCP) o llame a la Línea Nacional para el Tratamiento del Alcoholismo y la Drogadicción al

1-800-662-4357.



TennCare CHOICES in Long-Term Care (o CHOICES para abreviar) es el programa de Servicios y Apoyos de Largo Plazo (LTSS) de TennCare.

Los servicios de atención a largo plazo incluyen el cuidado en una casa de convalecencia. Los servicios y apoyos a largo plazo también incluyen atención en su propio hogar o en la comunidad. A esos servicios se les llama Servicios Basados en la Comunidad y el Hogar (en inglés lo abrevian HCBS). Este tipo de atención puede servir para demorar el mayor tiempo posible su internación en una casa de convalecencia. Si usted piensa que necesita servicios y apoyos a largo plazo, llame a Amerigroup al **1-866-840-4991**.

Atención preventiva para los niños:

TENNderCare ahora se llama TennCare Kids –

TennCare Kids será la misma atención médica para sus hijos -

¡Registro, chequeos y seguimiento!

TennCare Kids es el nombre del programa de TennCare que tiene la finalidad de mantener sanos a los niños. El programa se llamaba TENNderCare o EPSDT (Exámenes Periódicos de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano). Su hijo **necesita** chequeos médicos de rutina, aunque parezca estar sano. Estas consultas ayudan al proveedor de atención primaria de su hijo (PCP) a **encontrar y tratar los problemas a tiempo**.

En TennCare Kids, los chequeos para los menores son gratuitos hasta que cumplan 21 años de edad. TennCare Kids también paga toda la atención médica y las medicinas necesarias para tratar los problemas que se descubran en el chequeo. Eso incluye problemas médicos, dentales, del habla, de la audición, de la vista y de conducta (psiquiátricos y problemas relacionados con el alcohol y las drogas).

Si su hijo no ha ido a un chequeo últimamente, llame hoy mismo al PCP de su hijo para hacer una cita. Pida un chequeo de TennCare Kids. Puede acudir al PCP de su hijo o al Departamento de Salud para los chequeos de TennCare Kids.

Y, si alguien está preocupado por la salud de su hijo, usted puede llevarlo a un chequeo de TennCare Kids.

Los chequeos de TennCare Kids pueden incluir:

- Historia de salud
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio (si corresponde)
- Inmunizaciones (vacunas)
- Examen de la vista/audición
- Evaluaciones del desarrollo/conducta (si corresponde)
- Consejos sobre cómo mantener saludable a su hijo

Por favor, lea más acerca de TennCare Kids en su manual para miembros.

RECUERDE, dado que TennCare Kids se llamaba TENNderCare, posiblemente vea ambos nombres hasta que todos nuestros manuales y otros materiales queden actualizados.



Más acerca de Amerigroup

¿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 Amerigroup Community Care al 1-800-600-4441 (TennCare) o al 1-866-840-4991 (CHOICES), 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 (TTY 1-877-779-3103).

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.

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.

Para denunciar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) puede llamar gratis al

1-800-433-3982 o visitar www.tn.gov/tenncare/fraud.shtml. Para denunciar 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, MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.

Si no tiene forma de llegar a sus consultas con el médico, es posible que pueda obtener transporte.

Puede obtener ayuda con el transporte:

- Solamente para los servicios de TennCare y
- Solamente si no tiene otra manera de llegar

Si es menor de 21 años de edad, alguien puede acompañarlo. **Si necesita ayuda con transporte, puede llamar al 1-866-680-0633.**

Amerigroup Community Care cuenta con un programa de Administración de la Calidad/ Mejora de la Calidad (en inglés se abrevia QM/QI) que guía nuestros procesos, incluso

cómo analizamos la seguridad de los pacientes. Escuchamos sus comentarios y analizamos los datos de los reclamos para que se nos facilite saber en qué áreas debemos mejorar. Si desea información acerca de nuestro rendimiento, nuestras actividades encauzadas a mejorar la seguridad de los pacientes o cualquier otra información sobre nuestro programa de QM, escríbanos a:

Amerigroup Community Care
22 Century Blvd., Suite 220
Nashville, TN 37214

Si desea saber más acerca de un doctor u hospital, como por ejemplo su aptitud profesional, llame a Servicios al Miembro de Amerigroup al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES) (TTY 711).

Usted tiene el derecho de presentar una queja acerca de Amerigroup o la atención que recibe. Si su queja es en referencia a atención de la salud física o conductual, llame a Amerigroup al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES). O envíenos una carta a:

Amerigroup Community Care
22 Century Blvd., Suite 220
Nashville, TN 37214



P.O. Box 62509
Virginia Beach, VA 23466-2509

My PCP Connection

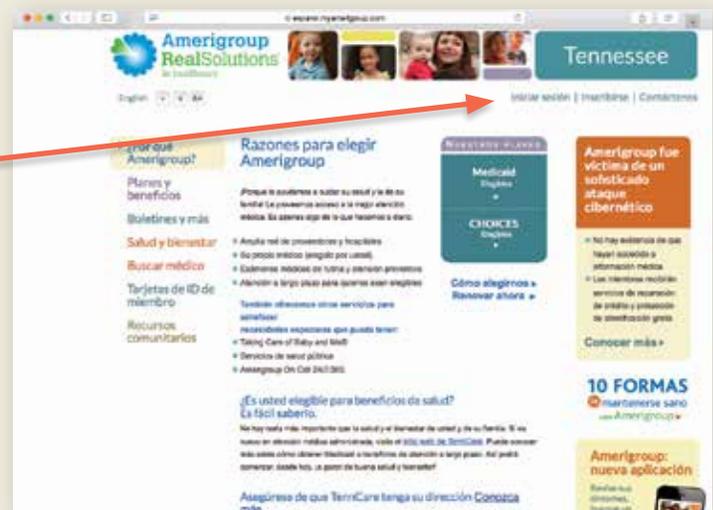
¿Hay un PCP a quien prefiere acudir? ¿Es el mismo que se indica en su tarjeta de identificación de Amerigroup? Si no es así, My PCP Connection puede ayudarles a usted y a su familia a tener acceso a la atención médica apropiada con el PCP adecuado.

My PCP Connection es parte de nuestro sitio web para miembros. Primero, visite

www.myamerigroup.com/TN. Inscríbase para crear un nombre de usuario y contraseña, si aún no lo ha hecho. Luego, inicie una sesión con su nombre de usuario y contraseña.

Una vez allí, la información de su PCP estará en el cuadro de la izquierda. Haga clic en el enlace para hacer los cambios.

Para cambiar de PCP, también puede llamar a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES). Pida una nueva tarjeta de identificación si no la tiene.



Seamos saludables es una publicación de Amerigroup para dar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2016. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.