



SEAMOS Saludables

Atención preventiva para niños: Los chequeos de TennCare Kids

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 medicinas necesarias para tratar los problemas descubiertos en el chequeo. Eso incluye problemas médicos, dentales, del habla, de la audición, de la vista y de conducta (problemas psiquiátricos y problemas relacionados con el alcohol y el uso indebido de 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 TennCare Kids incluyen:

- Antecedentes médicos
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio (si corresponde)
- Inmunizaciones (vacunas)
- Le hacen un examen de la vista/oído
- Evaluaciones del desarrollo/conducta (según corresponda)
- Consejos sobre cómo mantener saludable a su hijo

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

Registro,
chequeos y
seguimiento

SEAMOS Saludables

Trimestre 1 de 2017 | www.myamerigroup.com/TN



Ayuda con los servicios locales

Amerigroup Community Resource Link es un sitio web donde puede buscar servicios locales gratuitos o muy económicos que le ayudan con:

- Alojamiento
- Trabajos
- Educación
- Y más

Para obtener más información, visite **amerigrouplink.auntbertha.com** o llame al 1-800-600-4441 (TTY 711).

Servicios al Miembro
1-800-600-4441 (TennCare)

1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES)

TTY 711

Amerigroup On Call
1-866-864-2545 (TTY 711)

¿Cuánto sabe acerca del manejo del estrés?

Un poco de estrés es normal. Pero si practica continuamente, podrá aprender mejores maneras de hacer frente a los desafíos de la vida.

¿Verdad o falsedad?

1. Todo el estrés es malo.
2. El estrés no controlado puede dañar el cuerpo humano.
3. Los acontecimientos como casarse o comenzar un nuevo trabajo pueden causar estrés.
4. No hay nada que pueda hacer para controlar el efecto que tiene el estrés.

Clave de respuestas:

1. **Falsedad.** El estrés es la forma natural en que nuestro cuerpo reacciona a las exigencias de la vida. Puede ser útil cuando uno se enfrenta a una amenaza real o percibida.
2. **Verdad.** Si no se controla el estrés, el cuerpo está en estado de alerta máxima. Esto puede afectar la salud, las relaciones y la calidad de vida.
3. **Verdad.** Cualquier cambio puede causar estrés.
4. **Falsedad.** Hay muchas medidas que puede tomar para manejar el estrés. Identifique sus desencadenantes. Reconozca cuando está estresado. Fíjese en lo que puede controlar.

Obtenga ayuda de sus seres queridos o de su proveedor de atención primaria (PCP).



¿Quiere saber más?

Para obtener más información acerca de cómo manejar el estrés, visite nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml.

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, los 7 días de la semana. Para obtener más información, visite el sitio web de la Red de Prevención de Suicidios de Tennessee en <http://tspn.org>.

Cuidado de la diabetes de pies a cabeza

¿Sabía usted que la diabetes puede afectar todo su cuerpo, desde los pies hasta la cabeza? Con el tiempo, la diabetes puede dañar los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los nervios y los pies si no está bajo control su azúcar en la sangre. Una buena manera de ayudar a que conserve la salud es acudir a su proveedor de atención médica para chequeos y evaluaciones periódicos.

Entonces, ¿qué puede hacer para cuidarse aún mejor?

1. Ojos: Acuda a un oftalmólogo una vez al año para un examen de los ojos con la pupila dilatada. Es la mejor manera de ayudar a protegerse la vista.



2. Corazón: Pida que le tomen la presión arterial en cada consulta de chequeo médico y que le midan el colesterol por lo menos una vez al año.



3. Riñones: Hágase un análisis de HbA1c cada seis meses. Ayuda a mostrar qué tan bien se está controlando la concentración de azúcar en la sangre.



4. Pies: Pídale al doctor que le revise los pies en cada consulta. Y no olvide acudir por lo menos una vez al año a un podiatra (especialista en los pies) para un examen.



¿Qué otra cosa puede hacer?

Los medicamentos son otra manera de ayudar a controlar la diabetes. Consulte con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre el tipo de medicamento que puede ser adecuado para usted. Si su PCP le receta un medicamento para la diabetes, es muy importante que lo tome de la manera indicada.

¿Qué alimentos le pueden ayudar a mantenerse hidratado?

Le sorprenderá la cantidad de alimentos que tienen un alto contenido de agua. También son refrescantes y generalmente bajos en calorías y contienen una gran cantidad de nutrientes.

¿Cuáles de los siguientes alimentos consisten en más del 90 por ciento de agua?

- Pepinos
- Lechuga iceberg
- Apio
- Rábanos
- Tomates
- Pimientos rojos, amarillos y verdes
- Coliflor
- Sandía
- Espinacas
- Fresas
- Brócoli
- Toronja/pomelo
- Todos los anteriores



La respuesta correcta es **m**. Todos los anteriores.

- Pepinos:** el más alto contenido de agua de cualquier alimento sólido; 97 por ciento de agua
- Lechuga iceberg:** pocos nutrientes, pero 96 por ciento de agua
- Apio:** contiene ácido fólico y vitaminas A, C y K; 96 por ciento
- Rábanos:** alto contenido de antioxidantes; 95 por ciento
- Tomates:** alto contenido del antioxidante licopeno; 95 por ciento
- Pimientos rojos, amarillos y verdes:** 92 por ciento a 93 por ciento
- Coliflor:** repleta de vitaminas y fitonutrientes; 92 por ciento
- Sandía:** alto contenido de licopeno; 92 por ciento
- Espinaca:** rica en luteína, potasio, fibra y ácido fólico; 91 por ciento
- Fresas:** 91 por ciento
- Brócoli:** excelente en la lucha contra las células cancerosas; 91 por ciento
- Toronja/pomelo:** alto contenido de vitamina C; 90 por ciento

Para obtener más información sobre nutrición, visite choosemyplate.gov.

Los chequeos médicos de rutina son para toda la familia

Desde el nacimiento hasta la edad adulta, los chequeos médicos de rutina anuales pueden ayudarle a conservar la salud aunque no esté enfermo. La frecuencia con la que debe acudir a su proveedor de atención primaria (PCP) depende de su edad y si tiene problemas de salud.

Si bien los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todos a partir de los 6 meses de edad se vacunen contra la gripe todos los años, ¿sabe cuáles otras vacunas o chequeos podría necesitar su familia?

Ponga una marca junto a la edad de cada miembro de su familia. A continuación, ponga una marca al lado de cada servicio que su ser querido ha recibido.

Desde el nacimiento hasta los 3 años de edad:

- Los niños necesitan 12 chequeos médicos de rutina entre el nacimiento y los 3 años de edad.
- Vacunas (inmunizaciones) para ayudar a proteger contra enfermedades como el rotavirus, el sarampión, las paperas, la varicela, la neumonía, la hepatitis A, la hepatitis B, la gripe, la poliomielitis, la difteria, el tétanos, la tos ferina y la rubéola
- Pruebas de detección de plomo a los 12 y 24 meses



Edades 3 a 10 años:

- Chequeos de rutina para niños (una vez al año)
- Inyecciones de refuerzo (dosis adicionales de vacunas) para aumentar la protección o ponerse al día con las vacunas que les falten



Edades 11 a 13 años:

- Chequeos de rutina para niños (una vez al año)
- Vacunas de refuerzo y vacunas para proteger contra el virus del papiloma humano (VPH) y meningitis



Edades 14 a 18 años:

- Chequeos de rutina para adolescentes (una vez al año)
- Inyecciones de refuerzo (dosis adicionales de vacunas) para aumentar la protección o ponerse al día con las vacunas que les falten
- Conversaciones sobre temas de salud de adolescentes y los cambios en el cuerpo



18 años de edad y mayores:

- Chequeos de rutina (una vez al año)
- Exámenes de detección de hipertensión arterial, diabetes, colesterol, índice de masa corporal (IMC), cáncer de colon, cáncer de mama (mujeres), cáncer de cuello del útero (mujeres), osteoporosis (mujeres de 65 años o mayores), cáncer de próstata (hombres) y aneurisma aórtico abdominal (hombres de 65 años o mayores)
- Vacunas para las personas mayores de 65 años: herpes zóster, difteria, tétanos, tos ferina y neumococo



Los beneficios de TennCare Kids terminan cuando el miembro cumple 21 años de edad.

¿Cuáles casillas no marcó? Llame hoy mismo a su PCP para hacer una cita para un chequeo de rutina. Puede llevar esta lista para repasarla con su PCP.

Para ver una lista de los servicios, evaluaciones y vacunas recomendados por edad y sexo, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en cdc.gov/prevention.



¿Qué es Employment and Community First (ECF) CHOICES?

TennCare ECF CHOICES in Long-term Services and Supports (LTSS) es un programa de Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad (Home and Community Based Services, HCBS) que ayuda a las personas con una discapacidad intelectual o del desarrollo (en inglés usan la abreviatura IDD) que no están recibiendo servicios encontrar trabajo y vivir independientemente.

ECF CHOICES ofrece apoyo para ayudarlo a alcanzar los objetivos de trabajo y de vida en la comunidad. También proporciona apoyo a sus familiares y cuidadores.

Los servicios y apoyos de largo plazo que puede obtener por medio de ECF CHOICES dependen del Grupo de ECF CHOICES en el que está inscrito.

Hay tres grupos:

- Apoyo Esencial para la Familia
- Apoyo Esencial para Trabajar y Vivir de Manera Independiente
- Apoyo Integral para Trabajar y Vivir en la Comunidad

Si se inscribe en ECF CHOICES, TennCare le dirá en qué grupo está.

Si no está seguro en qué grupo está o para más información, llame al 1-866-840-4991 (TTY 711).

¿Desea conservar su TennCare?

Asegúrese de que TennCare tenga su dirección actual.

Esto es lo que debe hacer:

Paso 1

Si TennCare tiene su dirección actual, no tiene que hacer nada. Si usted no le ha dado a TennCare su dirección actual, debe llamar a TennCare. La llamada es gratis: 1-855-259-0701.

Paso 2

Esté atento a recibir correspondencia de TennCare. Abra y lea todo lo que le llegue de TennCare y siga las instrucciones. Si no lo hace, podría perder su TennCare.



Vivienda de Apoyos para Vivir en la Comunidad como un beneficio de CHOICES: ¿Es adecuado para mí?

Apoyos para Vivir en la Comunidad (CLS) es un servicio alternativo residencial basado en la comunidad para los adultos que viven con una discapacidad, así como las personas de la tercera edad. El servicio ofrece apoyo individual a un máximo de cuatro compañeros para que puedan vivir en un entorno independiente en su comunidad.

Los servicios de CLS pueden incluir ayuda práctica, supervisión, transporte y orientación para ayudar a los residentes a tomar sus propias decisiones sobre:

- Elegir/mudarse a una casa.
- Encontrar/elegir a compañeros de casa.
- Conseguir/conservar muebles para la casa.
- Mejorar las habilidades cotidianas como la higiene personal, la alimentación y la movilidad.
- Lograr objetivos educativos/empleo.
- Hacer/acudir a las citas con el doctor y servicios médicos.
- Tomar medicamentos.
- Controlar problemas crónicos.
- Usar los servicios públicos de transporte y de emergencias.
- Hacer valer sus derechos.



El Modelo de Familia CLS ofrece el mismo apoyo, pero para un máximo de tres personas que viven en el hogar de una familia cuidadora capacitada que no sea la propia familia de la persona adulta en un arreglo de cuidado de acogida para adultos. En este tipo de arreglo, el proveedor permite que los residentes se muden a su casa para vivir una vida más familiar. Y los servicios de CLS también incluirían una orientación práctica en la que los residentes pueden elegir entre:

- Mejorar las habilidades cotidianas, como las tareas del hogar, la planificación de comidas, las compras y las finanzas personales.
- Mejorar las relaciones con sus seres queridos.
- Participar en actividades de la comunidad.

Para obtener más información

acerca de los Apoyos para Vivir en la Comunidad como beneficio de CHOICES, llame al 1-866-840-4991 (TTY 711).



TennCare CHOICES in Long-Term Care, (o "CHOICES" para abreviarlo) es el programa de Servicios y Apoyos de Largo Plazo (LTSS) de TennCare. Los servicios de atención a largo plazo incluyen la atención 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 (TTY 711).

Inscríbase en la biblioteca de Dolly Parton, Imagination Library

Sabemos que los niños que crecen leyendo libros tienen mejor provechamiento en la escuela y en la vida. Pero no todos los niños tienen acceso a bibliotecas y librerías.

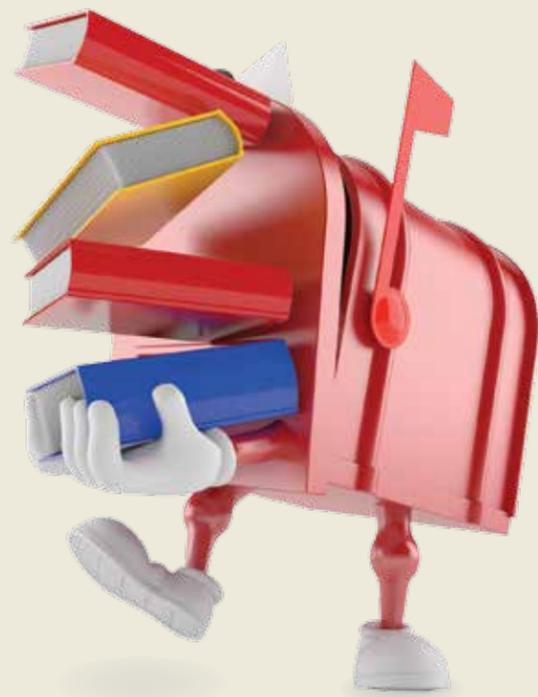
La biblioteca de Dolly Parton, Imagination Library, ayuda a los niños en los Estados Unidos y en todo el mundo.

A los niños inscritos, el programa:

- Les envía un nuevo libro cada mes por correo directamente a su hogar.
- Envía libros a los niños desde el nacimiento hasta los 5 años.
- Envía a cada niño un total de 60 libros.
- Hace todo esto sin costo alguno para la familia.

La biblioteca de Dolly Parton, Imagination Library se encuentra en los 95 condados de Tennessee. Más de 24 millones de libros han sido enviados a los niños de Tennessee desde octubre de 2004.

Para obtener más información sobre este programa y cómo inscribir a su hijo, busque los folletos de Imagination Library en la biblioteca pública local, el departamento de salud, el consultorio de su doctor o la oficina de la guardería. También puede inscribir a un niño en línea visitando <https://imaginationlibrary.com> o llamando al 1-877-992-6657.



Nosotros acatamos las leyes federales y estatales de derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Piensa que no le ayudamos o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo? Puede presentar una queja por correo postal, por correo electrónico o por teléfono. Estos son tres lugares donde puede presentar una queja:

Amerigroup Nondiscrimination Coordinator

22 Century Blvd., Suite 220
Nashville, TN 37214

Correo electrónico:

tn.nondiscrimination@amerigroup.com

Teléfono: 1-800-600-4441 (TTY 711)

Fax: 1-866-796-4532

Health Care Finance and Administration

Office of Civil Rights Compliance
310 Great Circle Road, Floor 4W
Nashville, Tennessee 37243

Correo electrónico: HCFA.Fairtreatment@tn.gov

Teléfono: 855-857-1673 (TRS 711)

Puede obtener un formulario de queja en línea en:
<http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance>

U.S. Department of Health & Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.) Office for Civil Rights

200 Independence Ave SW, Rm 509F, HHH Bldg
Washington, DC 20201

Teléfono: 800-368-1019 ■ (TDD): 800-537-7697

Puede obtener un formulario de queja en línea en:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

O bien, puede presentar una queja en línea en:
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.js>

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. O visítenos en línea en tn.gov/tenncare/fraud.shtml. 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.

¿Qué sabe acerca de sus derechos? Puede encontrar una lista de sus derechos y obligaciones como miembro de TennCare y Amerigroup en el Manual para miembros. El Manual para miembros se encuentra en línea (www.myamerigroup.com/TN) o puede llamar al 1-800-600-4441 para solicitar una copia por correo.

¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos?

¿Tiene una discapacidad y necesita ayuda para recibir atención o participar en alguno de nuestros programas o servicios?

O, ¿acaso tiene más preguntas sobre su atención médica?

Llámenos gratis al 1-800-600-4441.

Lo podemos conectar con la ayuda o servicio gratuito que necesite. (Para TTY llame al 711).

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 al 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES). Pida una nueva tarjeta de identificación si no la tiene.