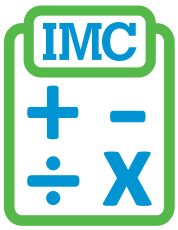
Amerigroup
An Anthem Company

SEAMOS Saludables

Trimestre 1, 2018 | www.myamerigroup.com/TN

¿Qué significa el IMC?



Índice de masa corporal, o IMC, es una medida de cuánta grasa hay en su cuerpo. También ayuda a determinar su riesgo de desarrollar determinados problemas de salud, tales como diabetes y enfermedad del corazón.

Un peso saludable puede ayudar a reducir su riesgo de padecer problemas de salud. Cada año, cuando usted y su hijo vayan a hacerse sus chequeos médicos de rutina, pídales a sus proveedores de atención primaria (PCPs) que verifiquen su IMC y el de su hijo. Luego converse sobre los resultados con sus PCP y pregúnteles lo que puede hacer para mantener sana a su familia.

Si le preocupa su IMC o el de su hijo o quiere tomar medidas para controlar su peso o el de su hijo, Amerigroup Community Care tiene administradores de caso que pueden ayudar. Llame al 1-888-830-4300 (TTY 711) para averiguar más.

También puede calcular su IMC o el de su hijo en **cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi**, o escanee esta imagen con su teléfono inteligente.

Servicios al Miembro: 1-800-600-4441 (TennCare)
1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES) TTY 711
Amerigroup On Call: 1-866-864-2544 (TTY 711) **1-866-864-2545** (español)

Alimentación **saludable**

Alimentarse con una dieta sana puede ayudar a prevenir enfermedades y reducir el peso. ¿No está seguro de por dónde comenzar?

Ponga una marca al lado de los consejos de alimentación saludable que está dispuesto a intentar.

- ❑ Reemplazar hábitos poco saludables con hábitos saludables un paso a la vez. Tratar de tomar agua en lugar de soda/refresco, comer frutas en lugar de papitas o planificar y cocinar una comida bien balanceada con su hijo.
- ❑ Comer frutas y verduras frescas todos los días.
- ❑ Comer solo cuando tenga hambre.
- ❑ Tomar por lo menos ocho tazas de 8 onzas de agua todos los días. A veces, pensamos que tenemos hambre cuando en realidad tenemos sed.

Estar activos como familia puede ser divertido y llevar a tener vidas más saludables. A continuación, hay unas cuantas actividades que usted y su familia pueden hacer juntos:

Trate de hacer una hora de actividad física todos los días.

- ■ Encuentre una actividad divertida que todos disfruten, tal como un día familiar en el parque, día de natación o día para andar en bicicleta. ¿Cuál es una actividad que su familia podría hacer juntos?

_____

_____

- ■ De la vuelta a la manzana después de una comida.

Tenga como objetivo dos horas o menos de tiempo en la pantalla (televisor, computadora, juegos de video) por día.

- ■ ¿Qué es algo que su familia podría hacer juntos en su lugar?

_____

_____

Uso seguro de los antibióticos

Estas son algunas reglas simples para el uso seguro de los antibióticos. Ponga una marca en la casilla al lado de cada una que planee seguir:

Yo:

- ❑ Solo tomaré antibióticos según lo recetado por un proveedor para tratar una infección bacteriana.
- ❑ Solo tomaré antibióticos por el tiempo que mi proveedor diga que los tome.
- ❑ Solo usaré antibióticos que me hayan recetado a mí.
- ❑ Nunca usaré antibióticos que fueron recetados para otra persona o que hayan sobrado de una infección anterior o que estén vencidos.

Recuerde:

- ■ Los antibióticos pueden curar una infección bacteriana.
- ■ Los antibióticos no pueden matar los virus.

¿Qué es **planificación centrada en la persona?**

La planificación centrada en la persona (PCP) proporciona una forma de ayudar a una persona a planear todos los aspectos de su vida asegurando que esa persona esté siempre en el centro de las decisiones de atención médica que se estén tomando en su nombre.

Preguntas que se deben tener en cuenta al pensar en la PCP:

- ■ ¿Cuáles son las personas importantes en la vida de una persona?
- ■ ¿Cuáles son los puntos furtes de esta persona?
- ■ ¿Qué es importante para la persona (actualmente y en el futuro)?
- ■ ¿Qué clases de apoyo necesitará la persona para lograr el futuro que desea?

Para obtener más información, visite tn.gov/didd/section/person-centered-practices.

Vivir bien con **diabetes**

Como ya debe saber, usted y su proveedor de atención primaria (PCP) son un equipo. Durante sus chequeos, usted y su PCP pueden conversar acerca de cualquier duda que pueda tener y los análisis que pudiera necesitar. Use el cuadro a continuación para ayudarle a estar al tanto de sus análisis.

Nombre del análisis	**¿Qué analiza?**	**¿Con qué frecuencia debo hacerme el análisis?**	**Fecha del último análisis y resultados** Use los espacios para anotar la fecha en que se hizo los análisis por última vez y los resultados.
Examen de los ojos con la pupila dilatada	Ojo/retina para ver si hay cambios que podrían llevar a ceguera	Una vez al año	
Examen de los pies (monofilamento)	Sensibilidad de los nervios y salud de los pies para ayudar a prevenir problemas y heridas en los pies	Una vez al año	
Presión arterial	Presión arterial para verificar que no sea elevada y ocasione problemas con sus órganos	Cada vez que acuda a su PCP	
A1c (hemoglobina A1c o HbA1c)	Azúcar en la sangre para ver qué tan bien estuvo controlada su azúcar en la sangre durante los últimos tres meses	Por lo menos dos veces al año o más si su PCP lo pide	
LDL (colesterol en la sangre o lipoproteína de baja densidad)	Grasas en la sangre (colesterol malo) para asegurar que no tenga altas concentraciones que dañan el corazón	Con la frecuencia que su PCP recomiende	
Microalbúmina (análisis de orina o análisis de proteínas)	Proteínas en la orina para ver qué bien están funcionando los riñones y prevenir o demorar problemas renales	Una vez al año	

¿Cuáles son mis cifras objetivo para los siguientes exámenes?

Presión arterial: _____ A1c: _____ LDL: _____

¿Quién debe ponerse una **vacuna contra la influenza?**

Trate de vacunarse contra la influenza tan pronto como salga la vacuna — incluso antes de que empiece la temporada de influenza y llegue a su comunidad. Esto le dará a su cuerpo tiempo para desarrollar los anticuerpos necesarios para protegerse contra la influenza.

¿Cuán activa es la influenza en su estado o ciudad?
Visite **cdc.gov/flu/weekly/usmap.htm** para obtener más detalles.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad en adelante, especialmente aquellas que corran alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza (gripe), reciban una vacuna contra la influenza todos los años.

Atención preventiva para niños:
Los chequeos de TennCare Kids

Registro, chequeos y seguimiento

Su niño necesita chequeos médicos periódicos, aunque parezca estar sano. Estas consultas ayudan al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo 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. Esto incluye servicios médicos, dentales, del habla, de la audición, de la vista y de salud conductual (problemas psiquiátricos y problemas relacionados con el uso indebido de alcohol o 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.

¿Ha transcurrido más de un año desde que usted o su hijo se hicieron un chequeo médico de rutina?

Llame a su PCP hoy para programar un chequeo médico de rutina para que él o ella pueda medir su estatura, peso, presión arterial, colesterol, azúcar en la sangre, audición y vista y ponerle cualquier vacuna que pueda necesitar.

Si necesita ayuda para encontrar un PCP o hacer una cita, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES) TTY 711.

My PCP Connection

¿Hay un proveedor de atención primaria (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 los PCP que satisfagan sus necesidades.

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.

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.

Cuando el uso **se convierte en abuso**

¿Qué tanto le preocupa el uso de alcohol o medicamentos de su ser querido? El cuadro a continuación indica cuándo puede ser el momento de buscar ayuda.

	Uso normal	Abuso
Alcohol	■ Bebe ocasionalmente ■ Limita la cantidad de bebidas consumidas en un día o semana ■ No hay problemas con la ley o en el trabajo, la escuela o en casa que estén relacionados con el consumo de alcohol	■ No puede dejar de beber o controlar la cantidad que bebe ■ Beber ocasiona problemas con la ley o en el trabajo, la escuela o en casa ■ Los efectos incluyen problemas de salud mental, tales como depresión y ansiedad
Medicamentos	■ Toma los medicamentos exactamente de la manera indicada ■ No hay cambios en la dosis o el propósito de uso	■ Toma los medicamentos recetados de otra persona ■ Usa medicamentos cuando no es necesario ■ Usa más de la dosis recetada ■ Usa drogas ilegales ■ Los efectos incluyen problemas de salud mental, tales como paranoia, depresión y ansiedad

Si ve señales de abuso de alcohol o drogas, busque ayuda inmediatamente. También puede llamar a la Línea de ayuda nacional de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration al 1-800-662-HELP (4357) las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Consejos de seguridad al conducir

Al pasar de la preadolescencia a la adolescencia, es importante pensar en maneras de mantenerse seguro. La seguridad al conducir es una forma de hacerlo.

Estos son unos cuantos de los consejos de seguridad al conducir sobre los que debe pensar y que debe conocer:

- Qué debe hacer y no hacer un conductor mientras está conduciendo
- Qué debe o no debe hacer un pasajero o peatón mientras otra persona está conduciendo. Y cómo los conductores pueden ayudar a mantener seguros a los pasajeros y peatones.
- Qué puede pasar cuando un conductor bebe o toma drogas y luego conduce
- Qué puede pasar cuando un conductor usa un teléfono celular — especialmente para enviar mensajes de texto — mientras conduce
- Cómo pueden salvar vidas los cinturones de seguridad — de los conductores y pasajeros

Conducir un auto puede ser algo bien importante en la vida de un adolescente. Pero los peligros de conducir no son lo único que los adolescentes enfrentarán a medida que crecen. Estas son algunas de las otras cosas sobre las que debe pensar.

Otras inquietudes de seguridad

Los adolescentes deben saber que usar drogas o alcohol — incluso solo una vez — puede terminar en la muerte. Comenzar con una pequeña cantidad o tomar solo un poquito puede llevar a más y más y más. Probar drogas y alcohol puede llevar a su abuso o incluso convertirse en adictos.

La presión de la familia, la escuela, los grupos sociales, los compañeros y amigos a veces es demasiado para los preadolescentes y adolescentes. La necesidad de ser aceptado puede ser intensa. Y los sentimientos que se generan al no ser aceptado pueden ser abrumadores. Esto puede llevar a la depresión, hacerse daño o suicidarse. Si tiene estos sentimientos o inquietudes, hable con su médico de atención primaria (PCP) o con un profesional de salud mental.

Puede ponerle fin al **acoso por la Internet**

Los niños y adolescentes que sufren acoso sufren un tormento real. Esto afecta su desarrollo social y emocional y puede llevar al suicidio. El acoso por la Internet significa enviar mensajes de texto, correos electrónicos o publicaciones hirientes a través de las redes sociales.

¿Tiene sospechas de acoso por Internet?

Puede ponerse en contacto con la escuela de su hijo para que le den ayuda. También puede encontrar consejos útiles en stopbullying.gov o kidshealth.org.

SEÑALES DE QUE SU HIJO ESTÁ SIENDO ACOSADO POR INTERNET

- Tiene miedo de ir a la escuela
- Se queja de sentirse enfermo
- Tiene cambios en sus hábitos de alimentación o sueño
- Parece triste, malhumorado, enojado o deprimido
- Evita ciertos lugares

AYUDE A SU HIJO A HACER FRENTE A LOS ACOSADORES POR INTERNET

- Dígale a su hijo que le pida al acosador que pare.
- Dígale a su hijo que no pelee.
- Recomiéndele a su hijo que hable con un adulto en el que confíe.
- Proporcione consuelo y apoyo.
- Recomiéndele a su hijo que demuestre confianza en sí mismo.
- Bloquee el número y/o el usuario.

SEÑALES DE QUE SU HIJO PODRÍA SER EL ACOSADOR POR INTERNET

- Pelea con otros — física o verbalmente
- Culpa a otros con rapidez
- Lo envían con frecuencia a la oficina del director o a detención por problemas con los demás

QUÉ DEBE HACER SI SU HIJO ES EL ACOSADOR POR INTERNET

- Dígale a su hijo que piense cómo se sentiría ser acosado.
- Enséñele a su hijo a demostrar sus sentimientos de una manera positiva.
- Recomiéndele a su hijo que hable con alguien que respete.

El bienestar trae **recompensas**

¿Sabía que usted o su hijo puede ganar recompensas por sus chequeos y exámenes de detección anuales? A continuación, están las recompensas para las que usted o su hijo pueden calificar, si son parte del programa Healthy Rewards.

Quién es elegible	Actividades saludables	Recompensa	Límite
Niños y adultos jóvenes (2 a 20 años)	Examen de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (EPSDT)	$20	Una vez cada 12 meses
Adultos (18 a 75 años) diagnosticados con diabetes	Análisis de azúcar en la sangre (A1c)	$10	Una vez cada 12 meses
	Examen oftalmológico de la retina	$25	Una vez cada 12 meses
	Examen de detección de nefropatía (riñones)	$10	Una vez cada 12 meses
Mujeres (50 a 74 años)	Examen de detección de cáncer de mama	$10	Una vez cada 12 meses
Mujeres embarazadas	1era consulta prenatal (en los primeros 42 días de la inscripción)	$25	Una vez por embarazo
	Consulta postparto (de 21 a 56 días después del parto)	$50	Una vez por embarazo

¿No es miembro de Healthy Rewards? Para inscribirse, llame al 1-877-868-2004 de 8 a.m. a 7 p.m. de lunes a jueves y de 8 a.m. a 6 p.m. los viernes.

¿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.

TN Division of TennCare

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).

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 ayudarnos a determinar en qué áreas debemos mejorar. Si desea información sobre nuestro desempeño, iniciativas para mejorar la seguridad de los pacientes o el programa de control de la calidad, escríbanos a: Amerigroup Community Care, 22 Century Blvd., Suite 220 Nashville, TN 37214.

¿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.

Spanish: **Español**
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-600-4441 (TTY: 711).

Kurdish: **کوردی**
ئاگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریەکانی یارمەتی زمان، بەخۆڕایی، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە 1-800-600-4441 (TTY: 711) بکە.

¿Necesita ayuda con atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis al 1-800-600-4441 (TTY: 711).

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. ¿Cree que no le ayudamos o que lo tratamos de manera diferente? Entonces, llame gratis al 1-800-600-4441 (TTY 711) o a TennCare al 1-855-857-1673 (TRS 711). También puede obtener un formulario de queja en línea en http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance.rights-compliance.

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 http://tn.gov/tenncare y haga clic en "Report TennCare Fraud." Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico (Medicaid Fraud Control Unit, MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.

Amerigroup
An Anthem Company

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

SEAMOS Saludables

Ayuda para buscar 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 **https://espanol.myamerigroup.com/tn/pages/welcome.aspx** luego haga clic en Recursos comunitarios o llame al **1-800-600-4441** (TennCare) o al **1-866-840-4991** (CHOICES y ECF CHOICES), **TTY 711.**

Logro de sus metas laborales

Establecer metas laborales puede ayudar a desarrollar confianza y autoestima, tiene un impacto positivo en su felicidad y bienestar y produce recompensas económicas. Algunas metas pueden parecer demasiado grandes. Pero de suceder esto, trate de dividirlas en metas o pasos más pequeños. Y cada vez que logre una meta o un paso, no se olvide de celebrar y ver lo lejos que ha llegado.

Amerigroup publica *Seamos saludables* para proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su proveedor.

©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

TN-Q1 2018 NL-0118 SP CMAP HTN-NL-0015-17