

SEAMOS Saludables

Trimestre 1, 2019 | www.myamerigroup.com/TN



CHOICES para miembros con enfermedades mentales graves y persistentes (SPMI):

¡Tome medidas para su independencia!

¿Está listo para mudarse y ser más independiente? ¿Está listo para reconstruir su vida en la comunidad?

Con servicios de vivienda asistida, su especialista en vivienda le puede ayudar a:

- Mudarse a un nuevo hogar (cerca de la familia, amigos u otro apoyo)
- Encontrar y conservar un trabajo
- Manejar sus medicamentos, dieta y finanzas
- No faltar a sus citas con el doctor
- Encontrar otros apoyos que necesite (en o cerca de casa)
- ¡Y mucho más!

Si desea obtener más información sobre viviendas con apoyo, hable con su proveedor de atención primaria (PCP). O llame al 1-866-840-4991 (TRS 711).



**Servicios al
Miembro**

TN-MEM-0951-18 SP

TennCare: 1-800-600-4441 (TRS 711)
CHOICES/ECF CHOICES: 1-866-840-4991 (TRS 711)
24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas): 1-866-864-2545

Miembros de Employment and Community First (ECF) CHOICES:

Cuide sus asuntos, cuide su salud

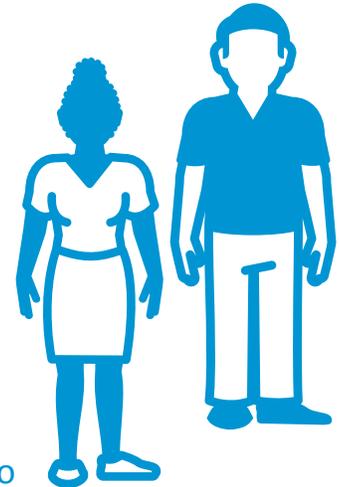
¿Sabía que independientemente de su edad, sexo o discapacidad, el empleo conduce a una mejor salud? Eso es porque el trabajo mejora su:

- Vida social
- Confianza en sí mismo
- Sensación de bienestar
- Ingresos (para comprar alimentos nutritivos, vivienda segura, etc.)
- Salud mental y conductual

Nota: Simplemente porque esté trabajando no significa que perderá sus beneficios.

¡Nosotros podemos ayudarle a encontrar un trabajo y a conservarlo!

¿Está pensando en trabajar?
¿Tiene preguntas sobre cómo empezar a buscar trabajo? ¿Está listo para comenzar su búsqueda de trabajo?



Con Employment and Community First CHOICES, tendrá un coordinador de apoyo y especialista en empleo para ayudarle a:

- Encontrar el trabajo correcto para usted
- Conseguir transporte a sus entrevistas y trabajo
- Entender de qué manera su paga afectará sus beneficios
- Contestar sus preguntas
- Conseguir los recursos que necesite, como:
 - Ropa
 - Herramientas de apoyo para el trabajo
 - Apoyo en el trabajo
 - Ayuda en casa

**Llame a su coordinador de apoyo hoy mismo.
O llame al 1-866-840-4991 (TRS 711).**

¡Haga clic para la salud de los niños!

Visite estos sitios web para obtener consejos de salud, juegos y aprendizaje, solo para niños y adolescentes:



En [cdc.gov/family/kidsites](https://www.cdc.gov/family/kidsites) hay sitios web para niños y adolescentes.

¡BAM! Cuerpo y mente | [cdc.gov/bam](https://www.cdc.gov/bam)

“Aprenda lo que necesita saber para elegir un estilo de vida saludable.”

Discapacidad y salud infantil | [cdc.gov/ncbddd/kids](https://www.cdc.gov/ncbddd/kids)

“Aprenda las respuestas a algunas de sus preguntas sobre niños con discapacidades.”

Preguntas y respuestas sobre la rabia, los murciélagos y los campamentos de verano | [cdc.gov/rabiesandkids](https://www.cdc.gov/rabiesandkids)

“Aprenda cómo protegerse y proteger a sus mascotas de una enfermedad grave llamada rabia.”

Libro de actividades para niños de Express Your Health!™ | [cdc.gov/family/kidheroes](https://www.cdc.gov/family/kidheroes)

“Aprenda hábitos seguros y saludables con estas páginas divertidas, que incluyen un libro de actividades, rompecabezas, páginas para colorear y juegos.”

¿Es adolescente y trabaja? | [cdc.gov/niosh/docs/97-132](https://www.cdc.gov/niosh/docs/97-132)

“¿Es adolescente y trabaja? Conozca sus derechos en el trabajo y cómo protegerse de las lesiones.”



Repase lo que significa la buena limpieza dental

Usted sabe que es importante cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días. ¿Pero lo ha estado haciendo correctamente?

Cómo cepillarse:

- Recuerde 2x2 — cepílese los dientes 2 veces por día durante dos minutos.
- ¡Hágalo suavemente! ¡No se apresure!
- Cepílese desde todos los ángulos — cepille arriba, abajo, por adentro y por afuera.
- Espere 15-20 minutos después de comer para cepillarse.
- Tire su cepillo de dientes tan pronto como las cerdas empiecen a doblarse o deshilacharse.
- Elija un cepillo de dientes suave o extra suave.



Cómo usar el hilo dental:

- Limpie entre los dientes 1 vez por día.
- Envuelva el hilo dental alrededor de ambos dedos medios. Luego sujete cada lado con el dedo pulgar e índice.
- Para entrar entre los dientes, deslice suavemente el hilo hacia adelante y hacia atrás.
- Curve suavemente el hilo alrededor de la base de cada diente.
- Use una sección limpia de hilo dental entre cada diente.
- Use el mismo movimiento suave hacia adelante y hacia atrás para retirar el hilo dental de entre los dientes.



¿No está lista para tener hijos?

Considere un dispositivo intrauterino o un implante.

Damas, ahora hay más opciones que nunca para prevenir el embarazo.

IUD	Es un dispositivo intrauterino	
	Es una pieza pequeña de plástico y/o cobre en forma de T	
	Se inserta en el útero	
	Libera pequeñas cantidades de hormonas para prevenir el embarazo	
Implante	Es una pequeña varilla	
	Se inserta en la parte superior del brazo	
	Libera pequeñas cantidades de hormonas para prevenir el embarazo	

Ambos métodos de control de la natalidad son:

- **Privados** — no se pueden ver ni sentir
- **Seguros** — no causan infertilidad — eso es un mito
- **Eficaces** — más del 99%
- **De acción prolongada** — duran de 3 a 12 años
- **Reversibles** — si decide que está lista para quedar embarazada
- Un proveedor de atención médica lo **inserta y retira fácilmente**

¿Quiere saber más? Consulte con su PCP u obstetra/ginecólogo para obtener más información.



Padres y miembros de TennCare Kids: ¿Adicto a los dispositivos?

Como padre, puede ser difícil saber cuándo limitar o restringir el uso de dispositivos y la internet. Seamos realistas, las redes sociales han cambiado la forma en que nuestros hijos y nosotros socializamos. Quitarle el teléfono, el dispositivo y/o la internet a un niño puede aislarlo de muchos de sus amigos.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo y ayudar a su familia a encontrar el equilibrio:



Los dispositivos no deben interferir con:

- Dormir
- Estudiar
- Ejercicio
- Dieta saludable
- Eventos sociales
- Higiene
- Estado de ánimo
- Conversaciones cara a cara con familiares o amigos

Si afecta a su hijo, usted podría probar:

- Hablar sobre ello. Dígame que es un problema.
- Establezca límites que funcionen para su familia. Por ejemplo:
 - No pueden usar dispositivos a la hora de comer o dormir
 - No pueden usar dispositivos en la cocina, dormitorios, coches u otras áreas
- Ponga el ejemplo. Practique lo que predica.
- Tómense tiempo juntos para actividades familiares
- Esté atento a sus páginas de las redes sociales y vigile el uso excesivo de dispositivos
- Restrinja los dispositivos solo cuando cometen faltas relacionadas con el dispositivo, como:
 - Escabullirse o mentir sobre dispositivos
 - Comportamiento inapropiado en las redes sociales
 - Descuidar otras obligaciones debido al uso/abuso del dispositivo

TennCare CHOICES in Long-Term Care, o "CHOICES" para abreviar, es el programa de TennCare para servicios de atención a largo plazo. Los servicios de atención a largo plazo incluyen:

- Atención en una casa de convalecencia
- O atención en su propia casa o en la comunidad (en lugar de tener que ir a una casa de convalecencia)

Si piensa que requiere servicios de atención a largo plazo, puede llamar al 1-866-840-4991.

My PCP Connection

¿Tiene a un PCP a quien prefiere acudir? ¿Es el mismo PCP que aparece en su tarjeta de identificación de Amerigroup Community Care? Si no, puede hacer el cambio en línea con **My PCP Connection**. Esto es lo que debe hacer:

- 1 Vaya a www.myamerigroup.com/TN.
- 2 Si aún no lo ha hecho, regístrese para tener un nombre de usuario y contraseña. Luego inicie sesión en su cuenta segura.
- 3 Una vez allí, la información de su PCP estará en el cuadro de la izquierda. Haga clic en el enlace para hacer los cambios.



¿Prefiere hablar con alguien? Llame a Servicios al Miembro al:

- 1-800-600-4441 para TennCare
- 1-866-840-4991 para CHOICES y ECF CHOICES

Le enviaremos una tarjeta de identificación con el nombre del PCP.

Planificación para la universidad

¿Tiene un hijo ya en la escuela preparatoria o que comenzará pronto?

Quizás piense que tiene mucho tiempo para planear para la universidad. Pero la verdad es que nunca es demasiado temprano para empezar.

Recursos para la planificación para la universidad

¡Empiecen a planificar temprano!

Puede consultar www.collegefortn.org para obtener información sobre la planificación de la universidad desde que su hijo está en la escuela primaria. El desarrollo temprano de habilidades e intereses puede convertirse en una vía de educación más adelante. Un buen promedio de calificaciones (GPA) es muy importante. Facilitará la solicitud de becas y subvenciones en sus años junior y senior.



Pagar la universidad puede ser un desafío. ¿Sabía que Tennessee tiene muchas opciones excelentes para la matrícula gratuita o de bajo costo? Recuerde, la universidad no tiene que ser un programa de cuatro años. Tennessee también tiene varios colegios técnicos y comunitarios.

Recursos para asistencia económica

Una pregunta importante para padres y estudiantes es cómo pagar la universidad. En el sitio web www.tn.gov/collegepays.html hay información útil. Puede haber ayuda económica, becas y subvenciones para su estudiante. Y no se olvide de Tennessee Promise. Tennessee Promise es un programa de becas que ayuda a los estudiantes a pagar la universidad. También es un programa de mentores que les ayuda a prosperar como estudiantes universitarios.



Prepararse para la universidad tiene muchos pasos. Los padres y los estudiantes pueden sentirse abrumados por todo ello. Las preguntas, solicitudes, ayuda económica y otros documentos pueden ser confusos. Lo bueno es que no lo tiene que hacer solo.



Usted corre riesgo de contraer diabetes?

La diabetes es causada por un exceso de azúcar en la sangre. Es una enfermedad grave que dura toda la vida y puede ser mortal. Según los CDC, es la séptima causa de muerte en los EE. UU. y, lo que es peor, más de la mitad de las personas con diabetes ni siquiera saben que la tienen.

Usted podría correr riesgo de contraer diabetes tipo 2 si:

- Tiene sobrepeso
- Tiene 45 años de edad o más
- Un miembro de su familia tiene diabetes tipo 2
- Hace ejercicio menos de tres veces a la semana

Estos son algunos de los síntomas:

- Ha notado un aumento de sed, hambre y micción
- Se siente cansado y le falta de energía
- Tiene la vista borrosa
- A veces no hay síntomas

Su doctor puede hacerle una prueba de diabetes o prediabetes en su chequeo médico de rutina anual. Si cree que corre riesgo, llame a su PCP y haga una cita hoy mismo.



Prevención del suicidio entre adolescentes

Según los CDC, el suicidio es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años. Lamentablemente, eso se traduce en alrededor de 4,600 muertes cada año.

¡Ayúdenos a prevenir el suicidio entre adolescentes!

Esté atento a las señales de alarma:

- Que un miembro de la familia o amigo se haya suicidado
- Depresión u otros problemas de salud mental
- Haber estado en la cárcel
- Tener acceso a armas o sustancias letales
- Consumo de alcohol y drogas
- Se muda mucho y/o lucha para hacer amigos

Si usted o alguien que conoce corre riesgo, ¡no se espere!

Esto es lo que debe hacer ahora mismo:

- Vaya al hospital o la sala de emergencias más cercano.
- Llame a la línea de prevención del suicidio: 1-800-273-8255.
- Visite a un consejero o a un centro de salud mental de la comunidad.



Manejo de los medicamentos para la salud mental

Los medicamentos no pueden curar las afecciones de salud mental y conductual, pero pueden ser de gran ayuda.

Él o ella puede:

- Ayudar a que las enfermedades mentales lo afecten menos
- O incluso hacer que los síntomas desaparezcan

Pero si deja de tomar su medicamento, todos sus síntomas pueden reaparecer. Por eso es importante hablar primero con su doctor. También asegúrese de:

- Informar a su doctor sobre cualquier efecto secundario
- Infórmele si algo le molesta, como si es difícil tomar la medicina

Llame al doctor de inmediato si usted o alguien que conoce está pensando en suspender su medicamento por:

- Depresión
- ADHD
- Otros problemas de salud mental



Contamos con un programa de Administración de la Calidad/Mejora de la Calidad (en inglés se abrevia QM/QI) que define y 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 determinar en qué áreas que debemos mejorar.

Si desea información sobre nuestras calificaciones, 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., Ste. 220
Nashville, TN 37214

Qué sabe acerca de sus derechos?

Puede encontrar una lista de sus derechos y obligaciones como miembro de TennCare Amerigroup en el manual para miembros. Lo puede conseguir:

En línea —

www.myamerigroup.com/TN

Por correo —

llame al 1-800-600-4441 (TRS 711) para que le envíen una copia

Para denunciar el fraude o el abuso

a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) puede llamar gratis al 1-800-433-3982. O en línea en tn.gov/tenncare y haga clic en *Report TennCare Fraud*.

Para reportar el fraude o el 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.

Sexo, verrugas y HPV

Todos los adolescentes deben vacunarse

Según los CDC, el virus del papiloma humano (HPV) es la infección de transmisión sexual más común en los EE. UU.

Esto es lo que necesita saber:

- El HPV es un virus que se transmite de una persona a otra por vía oral y durante el contacto sexual de piel a piel.
- Normalmente no hay síntomas.
- Ciertos tipos del HPV pueden causar:
 - Verrugas genitales
 - Cáncer del cuello del útero, la vulva, la vagina, el pene, el ano o la garganta (a menudo después de haber estado infectado por muchos años)
- La mejor manera de prevenir las verrugas genitales y el HPV causante de cáncer es vacunarse temprano.

¿Quién puede recibir la vacuna contra el HPV?

- Mujeres de 9 a 26 años de edad
- Hombres de 9 a 21 años de edad



Cuanto antes mejor. Si usted tiene o su hijo tiene la edad adecuada, llame al médico para recibir la vacuna contra el HPV hoy.

Padres y miembros adultos de TennCare Kids:

Registro, chequeos y seguimiento

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan chequeos médicos regulares, incluso si se sienten bien. Esas consultas le ayudan al doctor a encontrar y tratar los problemas temprano.



Con TennCare Kids, los chequeos médicos de rutina son gratis hasta los 21 años. Los chequeos incluyen:

- ✓ Antecedentes médicos
- ✓ Examen físico completo
- ✓ Análisis de laboratorio (si son necesarios)
- ✓ Inmunizaciones (vacunas)
- ✓ Examen de la vista/oído
- ✓ Chequeo dental
- ✓ Evaluación del desarrollo y de la conducta (según se requiera)
- ✓ Consejos sobre cómo mantener sano a su hijo

Si su hijo no ha ido a un chequeo últimamente, llame hoy mismo a su PCP para hacer una cita. Pida un chequeo de TennCare Kids.



An Anthem Company

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



SEAMOS Saludables



Tener problemas de transporte para ir al doctor no debería interponerse entre usted y su salud.

¿Sabía que ofrecemos servicios de transporte gratuitos para ayudarle a ir a las citas de atención médica (que no sean de emergencia)? Si no tiene otro transporte llámenos al 1-866-680-0633 para pedirlo.

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. ©2019. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.