

SEAMOS Saludables

 **Amerigroup**

An Anthem Company

Trimestre 1 de 2021 | myamerigroup.com/TN



Un repaso de la salud dental en los niños



Febrero es el mes nacional de la salud dental infantil

Puede ser difícil establecer buenos hábitos de cepillado y uso del hilo dental para los niños pequeños. El truco es no dejarlo de lado para ayudarlos, a que sigan una buena rutina. Si lo hace, los prepara para una sonrisa saludable para toda la vida.

5 consejos para las familias

1. Antes de que salgan los dientes, puede ayudar a prevenir las caries limpiando las encías de su bebé con un paño limpio dos veces al día:
 - Por la mañana después de su primera alimentación
 - Antes de ponerlo a dormir
2. Los niños deben ir a su primera consulta con el dentista cuando les salga el primer diente o antes de su primer cumpleaños. Cuando sale el primer diente, también significa que es hora de comenzar a cepillarle los dientes con un cepillo infantil y con una cantidad pequeña de pasta dental con flúor, como del tamaño un granito de arroz.
3. Cuando les salen más dientes y los dientes comienzan a tocarse entre sí, los niños deben empezar a usar hilo dental.
4. La American Dental Association recomienda cepillarse los dientes durante dos minutos, dos veces al día y usar hilo dental una vez al día.
5. Para que los niños no se traguen la pasta de dientes, es posible que tenga que supervisarlos mientras se cepillan los dientes hasta que cumplan 6 años.



Los miembros pueden recibir un chequeo dental y una limpieza cada seis meses hasta que cumplan 21 años.

Para encontrar un dentista, puede llamar a DentaQuest al 855-418-1622 o visitar dentaquest.com.

Fuente: Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention, *Children's Oral Health* (consultado en Septiembre de 2020): cdc.gov.

La salud mental de su adolescente **es importante**

Los años de la adolescencia pueden ser difíciles. Las presiones y el cambio de obligaciones en la escuela, en el hogar y en su vida social pueden provocar problemas de salud mental y conductual que pueden ser graves. Cubrimos varias opciones para ayudarles a recibir el tratamiento y el apoyo que necesiten.



Señales de problemas de salud mental entre los adolescentes

Sentirse enojado, triste, desesperado o preocupado a menudo o por mucho tiempo



Sentirse obsesionado con hacer dieta, hacer ejercicio o comer demasiado

Sentir que sus pensamientos están fuera de control o que sus pensamientos no son los suyos propios

Baja repentina en sus calificaciones o ya no querer ir a la escuela



Asumir riesgos o hacer cosas que podrían provocarles daño a sí mismo o a otras personas

Usar drogas o beber alcohol

Destruir cosas o lastimar a otras personas emocional o físicamente

Cubrimos servicios de atención médica para problemas de salud mental y conductual y trastornos por uso indebido de sustancias.

Además, no se necesita un referido. Su adolescente puede ir a cualquier proveedor de atención médica que acepte su seguro, entre otros:

- Su proveedor de atención primaria (PCP).
- Un centro comunitario de salud mental.
- Un consejero, terapeuta o psicólogo para terapia de conversación.
- Un psiquiatra para considerar la necesidad de medicamentos.

Muchos de estos proveedores ofrecen servicios de telesalud para recibir atención médica desde el hogar, sin correr riesgo. Puede llamar al consultorio directamente para averiguar si ofrecen ese servicio y cómo hacer una cita.



Para encontrar un proveedor de atención médica que acepte su seguro, puede llamar a Servicios al Miembro o utilizar nuestra herramienta de búsqueda Find a Doctor (Buscar un médico) en nuestro sitio web.

Los adultos también podrían tener problemas de salud mental

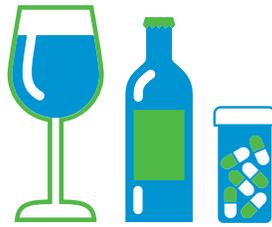
Si ha estado luchando con su salud mental desde el comienzo de la pandemia, no está solo.

53
por ciento

de los adultos dice que su salud mental ha empeorado desde marzo.¹ Esto puede llevar a un aumento en el consumo de alcohol u otras sustancias para controlar el estrés.¹

El trastorno por uso indebido de sustancias y cómo recibir ayuda

El trastorno por el uso indebido de sustancias, también llamado alcoholismo y abuso de drogas, incluye el consumo indebido de alcohol y drogas con receta o ilegales. Mientras más temprano se trate, más fácil es de superar.²



Síntomas del trastorno por uso indebido de sustancias²

Cuando el beber alcohol o usar drogas:

- Daña al usuario.
- Daña a otros, como amigos o familiares, física o emocionalmente.
- Lleva a que el usuario sea incapaz de hacerse cargo de sus obligaciones en el trabajo, la escuela o el hogar.
- Causa problemas de salud o una discapacidad.
- Arriesga la seguridad de alguien.

Cubrimos una amplia gama de tratamientos para los trastornos por uso indebido de sustancias. Si necesita ayuda para encontrar un doctor o un centro para usted o su ser querido, puede llamar a Servicios al Miembro al **800-600-4441 (TRS 711)** o visitar myamerigroup.com/TN para usar la herramienta de búsqueda Find a Doctor.



Hay tratamiento

- Asesoramiento
- Medicamentos
- Grupos de apoyo
- Rehabilitación



1 Sitio web de Kaiser Family Foundation, *The implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use* (consultado en septiembre de 2020): [kff.org](https://www.kff.org).

2 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias): *Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health* (noviembre de 2016): [ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK424859](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK424859).



Servicios de telesalud **gratuitos** a través de LiveHealth Online

¿Está buscando una manera de recibir atención médica desde su hogar sin correr riesgo? Puede probar LiveHealth Online. Lo único que necesita es una conexión a la internet y un teléfono inteligente, tableta o computadora con cámara web. Ofrecen una amplia gama de servicios médicos:

LiveHealth Online Medical

Presta servicios de atención médica cuando necesita una consulta por enfermedad, incluidos resfriados y gripe, alergias, erupciones cutáneas, conjuntivitis y problemas estomacales y digestivos.

LiveHealth Online Psychology^{1,2}

Da consultas de asesoramiento para ayudar con el estrés, las transiciones de la vida, la depresión, el duelo, los problemas de relación y la ansiedad.

LiveHealth Online Psychiatry^{1,3}

Proporciona ayuda para manejar los medicamentos para muchas afecciones, como el trastorno bipolar, la depresión, los ataques de pánico y el trastorno de estrés postraumático (PTSD).



Puede configurar una cuenta gratuita utilizando la **aplicación LiveHealth Online** o en **livehealthonline.com**. Si necesita ayuda para usar su sitio web o la aplicación, puede llamar al **888-548-3432 (TRS 711)**.

1 Las citas están sujetas a la disponibilidad.

2 El asesoramiento en línea no es apropiado para todos los tipos de problemas. Si está en crisis o tiene pensamientos suicidas, es importante que pida ayuda de inmediato. Llame al 800-273-8255 (National Suicide Prevention Lifeline) o al 911 para recibir ayuda. Si su problema es una emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. LiveHealth Online no ofrece servicios de emergencia.

3 Los medicamentos con receta que se consideran una "sustancia controlada" (según la definición de la Controlled Substances Act, una ley federal) no se pueden recetar a través de LiveHealth Online. Los psiquiatras de LiveHealth Online no ofrecerán asesoramiento ni terapia de conversación.

LiveHealth Online es el nombre comercial de Health Management Corporation, una compañía separada que presta servicios de telesalud en nombre de Amerigroup Community Care.

Padres y miembros adultos de TennCare Kids:

Exámenes físicos anuales para niños y jóvenes menores de 21 años

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan chequeos médicos anuales, incluso aunque se sientan bien.

Estas consultas ayudan al proveedor de atención primaria (PCP) a encontrar y tratar los problemas temprano.

El programa TennCare Kids cubre los chequeos anuales hasta que cumplen 21 años. Estas consultas incluyen:

- Repaso de los antecedentes médicos
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio (si son necesarios)
- Vacunas
- Chequeos de la vista y el oído
- Revisión de la salud bucodental
- Evaluación del desarrollo y de la conducta (según se requiera)
- Consejos sobre cómo conservar la salud

Si es un miembro de TennCare menor de 21 años o un padre cuyo hijo no ha ido a un chequeo en el último año, le recomendamos que llame al consultorio de su PCP hoy mismo para hacer cita para un chequeo de TennCare Kids.



Community Resource Link — Social Needs Tool

Nuestra Social Needs Tool (herramienta para necesidades sociales) de Community Resource Link, le permite buscar organizaciones cercanas que pueden apoyarlo cuando necesite un poco más de ayuda en la vida. Puede encontrar ayuda con:



Comida: Entrega de comidas, SNAP (cupones de alimentos), herramientas para aprender sobre una alimentación saludable



Vivienda: Ayuda para encontrar refugio o vivienda permanente, reparaciones del hogar, ayuda para pagar las facturas de vivienda y servicios públicos



Bienes: Ropa, artículos para el hogar, suministros médicos, suministros para bebés y niños



Transporte: Pases de autobús, ayuda para pagar su auto o gasolina



Dinero: Beneficios del gobierno, préstamos, impuestos, seguros, clases para ayudar a administrar el dinero



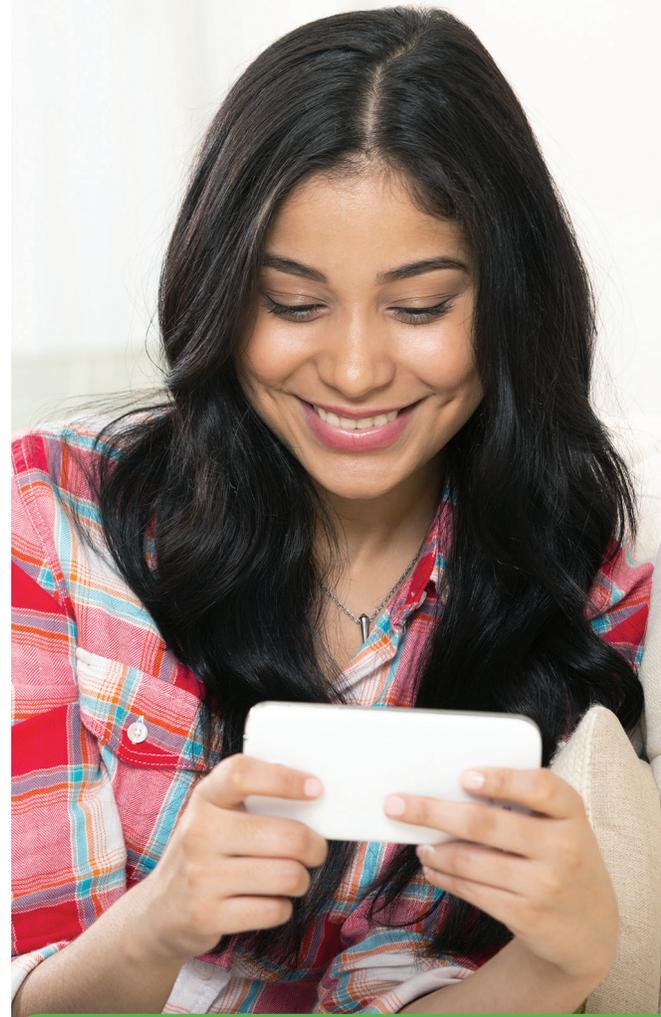
Trabajo: Ayuda para encontrar trabajo o ayuda en el trabajo, jubilación, beneficios por desempleo



Educación: Encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, exámenes de educación general para el certificado para el GED, ayuda económica, útiles escolares, programas de capacitación.



Asistencia jurídica: Encontrar un abogado para adopción o cuidado de crianza, ciudadanía e inmigración, intérpretes, discriminación, robo de identidad



Para recibir una lista de organizaciones locales adaptada a sus necesidades, puede completar nuestra breve encuesta en línea en bit.ly/agp-snt.

Cómo cambiar su PCP

¿Hay un proveedor de atención primaria (PCP) a quien prefiere acudir?
¿Es el mismo que se indica en su tarjeta de identificación de miembro? De lo contrario, puede seguir estos pasos en línea para cambiar su PCP:

1. Visite myamerigroup.com/TN.
2. Si no tiene una cuenta, puede registrarse para obtener un nombre de usuario y una contraseña de forma gratuita. Luego inicie sesión en su cuenta segura.
3. Una vez allí, la información de su PCP estará en el cuadro de la izquierda, donde puede indicar los cambios.



Si prefiere hablar con alguien para hacer el cambio, puede llamar a nuestro equipo de Servicios al Miembro.



Después de que cambie de PCP, le enviaremos una nueva tarjeta de identificación con el nombre de su nuevo PCP.

Salve su salud, salve su corazón



Febrero es el mes del corazón americano

¿Sabía que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares (enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos) se pueden prevenir con hábitos saludables y cambios de estilo de vida? Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer cambios para un futuro más saludable.

De qué manera los hábitos poco saludables afectan su salud¹

 Hábitos poco saludables, como ...	 A menudo conducen a ...	 Y luego causan ...
<ul style="list-style-type: none">■ Fumar■ Dieta no saludable■ Falta de ejercicio■ Beber demasiado alcohol	<ul style="list-style-type: none">■ Presión arterial elevada (hipertensión)■ Alta concentración de azúcar en la sangre (diabetes)■ Colesterol elevado■ Pesar de más o ser obeso	<ul style="list-style-type: none">■ Enfermedades del corazón■ Ataque al corazón■ Enfermedades de los vasos sanguíneos■ Accidente cerebrovascular



Qué hacer para tener un corazón sano

Ofrecemos beneficios para dejar de fumar

Si fuma, su PCP puede ayudarle a dejar de fumar. También puede inscribirse en nuestro programa para dejar de fumar llamando al 800-600-4441 (TRS 711).



Beber con moderación²

Para prevenir problemas de salud, las U.S. Dietary Guidelines for Americans (Guías Alimentarias de EE. UU. Para los estadounidenses) recomiendan no más de 1 a 2 bebidas alcohólicas por día y tratar de no beber alcohol en días consecutivos.

Demuéstrele algo de amor a su cuerpo

Su cuerpo necesita ejercicio moderado por lo menos 150 minutos por semana.¹ El truco consiste en encontrar actividades que disfrute.

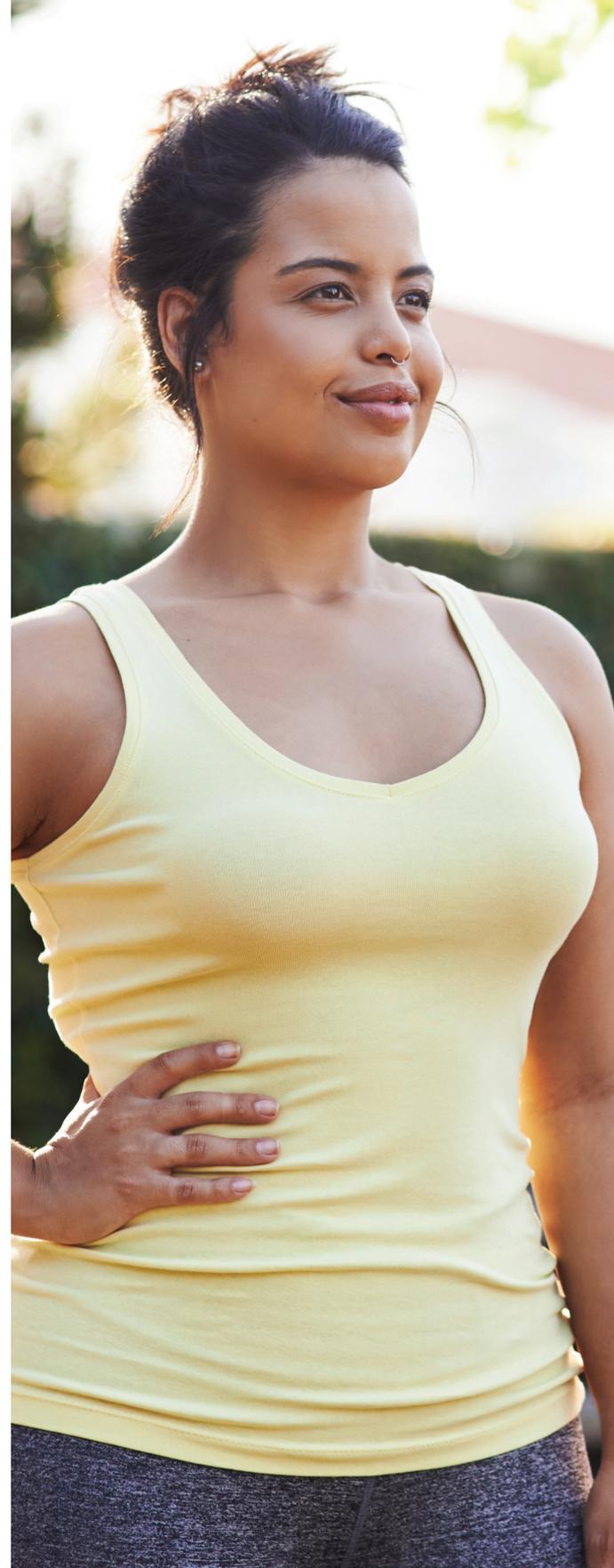


Qué comer para tener un corazón sano³

Una dieta saludable para el corazón gira en torno a las verduras, las frutas, los frijoles (y otras legumbres) y los cereales integrales. Otras buenas opciones incluyen aves, mariscos, productos lácteos bajos en grasa y nueces. El azúcar, las carnes rojas y los alimentos procesados pueden causar problemas cardíacos, así que trate de limitarlos.



Si tiene preguntas sobre una dieta saludable para el corazón, su PCP puede darle respuestas y ayudarlo a perder peso, si es necesario.



1 Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: *Know Your Risk for Heart Disease* (consultado en julio de 2020): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

2 Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: *Dietary Guidelines for Alcohol* (consultado en julio de 2020): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

3 Cardio Smart, sitio web del American College of Cardiology: *Experts Clarify Definition of A Heart-Healthy Diet* (consultado en julio de 2020): [cardiosmart.org](https://www.cardiosmart.org).

Una comparación más completa de la gripe y el COVID-19

Tanto la gripe como el COVID-19 son virus respiratorios (lo que significa que pueden afectar la nariz, los pulmones y la garganta). La temporada de la gripe comienza en octubre y puede durar hasta mayo. Sin pruebas en esta época del año, puede ser muy difícil notar la diferencia.



Los síntomas

Tanto la gripe como el COVID-19 pueden causar fiebre, tos, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza, secreción o congestión nasal y cansancio. Con el COVID-19, algunas personas tienen pérdida del gusto o del olfato.



El tratamiento

Debido a que ambos son virus, los antibióticos no sirven para tratarlos. Ciertos medicamentos antivirales pueden acortar el tiempo que duran los síntomas. Los doctores se enfocan en tratar los síntomas para dar alivio a las personas con gripe o COVID-19.

5 razones para recibir la vacuna contra la influenza este año

1. En muchas personas puede prevenir la gripe **el 100%**.
2. La vacuna puede **debilitar el virus, su duración y los síntomas** en las personas que contraigan alguna cepa de la gripe aún después de recibir la vacuna.
3. La vacuna contra la gripe **previene miles de hospitalizaciones** cada año. Es particularmente importante prevenir las hospitalizaciones porque:
 - Las plazas del hospital pueden ser limitadas si hay un aumento en los casos del COVID-19.
 - Estar en un hospital puede aumentar sus probabilidades de contraer otras enfermedades contagiosas.
4. Aunque la gripe no es tan mortal como el COVID-19, **la gripe aún puede ser mortal**. La gripe causa miles de muertes cada año.
5. La vacuna contra la gripe no solo protege, sino que también **ayuda a detener la propagación y protege a otros**, especialmente:
 - Las mujeres embarazadas
 - Los niños
 - Los ancianos
 - Las personas que tienen otras enfermedades crónicas

Integración de los programas y servicios de I/DD



Anuncio especial de TennCare y el Department of Intellectual and Developmental Disabilities (DIDD)

Es posible que haya recibido una carta sobre cambios futuros en varios programas para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I/DD). Queremos ayudarle a comprender los cambios y eliminar cualquier inquietud.

Todos los programas de servicios y apoyos a largo plazo (LTSS) de Tennessee Medicaid para personas con I/DD se integrarán en un programa de atención administrada bajo la dirección y administración Department of Intellectual and Developmental Disabilities (DIDD). La fecha prevista para este cambio es el 1 de julio de 2021. Estos programas incluyen:

- Employment and Community First (ECF) CHOICES
- Exenciones de servicios basados en el hogar y la comunidad (HCBS) de la sección 1915(c)
- Intermediate Care Facilities for Individuals with Intellectual Disabilities (Centros de atención intermedia para individuos con discapacidades intelectuales, ICF/IID)

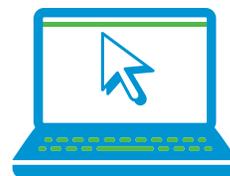


Detalles sobre el nuevo programa

- Los servicios y proveedores de I/DD no cambiarán
- Esto creará un singular sistema de prestación de servicios para las personas con I/DD que respaldará sus objetivos personales, entre otros:
 - Aumentar su independencia.
 - Integrarse en su comunidad.
 - Encontrar un empleo que les guste.
- Esta integración puede encauzar más fondos a servicios y apoyos para personas con I/DD. Con estos fondos adicionales:
 - No habrá reducción de fondos para estos programas y servicios.
 - Las tarifas de los proveedores no deberían verse afectadas negativamente.
 - El objetivo es garantizar que más personas con I/DD reciban los servicios necesarios y que nadie esté en una lista de espera.
- Para los proveedores, un programa significa un solo lugar con quién tratar y a quien facturar. Esto debería ayudarlos a enfocarse más en lo que hacen mejor: prestar servicios y apoyar a las personas con I/DD.

Queremos ayudarle a mantenerse al día sobre todos los cambios y encontrar respuestas a sus preguntas.

Para leer las novedades sobre el programa I/DD propuesto, puede consultar periódicamente el sitio web del DIDD en tn.gov/didd/for-consumers/didd-waiver-information/idd-program-integration.html.



Medios en línea y móviles para ayudarle a manejar su salud

Amerigroup app (app de Amerigroup)

... en App Store® o en Google Play™.

Lo que puede hacer con la aplicación:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en su teléfono inteligente en cualquier momento.
- Buscar un doctor cerca de usted.
- Llamar a un enfermero para recibir respuestas a sus preguntas de salud las 24/7.
- Manejar sus medicamentos con receta.



Amerigroup blog (blog de Amerigroup)

... en blog.myamerigroup.com.

En el blog, puede:

- Leer lo último en novedades médicas y consejos de salud.
- Aprender más sobre cómo funciona Medicaid y sobre su plan de seguro médico.
- Encontrar recursos en la comunidad.





Para apoyar a las personas con discapacidades y afecciones continuas, ofrecemos servicios para ayudarle en sus necesidades cotidianas y de salud.

TennCare CHOICES in Long-Term Care o “CHOICES” para abreviar, es el programa de TennCare para servicios de atención a largo plazo, entre otros:

- Atención en una casa de convalecencia.
- Apoyo 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, llame al 866-840-4991 (TRS 711).

¿Sabía que tiene acceso en línea al manual para miembros?

Puede seguir estos pasos:

1. Visite myamerigroup.com/TN.
2. Elija su plan de seguro médico.
3. Luego, desplácese hacia abajo para encontrar un enlace al manual.

Si prefiere una copia impresa, llámenos al 800-600-4441 (TRS 711). Le enviaremos una gratis.



Servicios de transporte gratuitos

Cubrimos el transporte hacia y desde la farmacia y citas de atención médica que no sean de emergencia. Puede llamar al 866-680-0633 para pedir transporte con anticipación.

Recuerde, cuando necesite transporte en una emergencia médica, llame al 911.





Usted puede ayudar a proteger su identidad deteniendo el fraude, el despilfarro y el abuso

Para denunciar actividad sospechosa a la Office of Inspector General (Oficina del Inspector General, OIG) puede llamar gratis al **800-433-3982** toll free. También puede ir a **tn.gov/tennicare** y seleccionar **Denuncie el fraude de TennCare**. Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Medicaid Fraud Control Unit (Unidad de Control de Fraude Médico, MFCU), llame gratis al **800-433-5454**.



A quién llamar	Para preguntas sobre ...
Servicios al Miembro Miembros de TennCare: 800-600-4441 (TRS 711) Miembros de CHOICES/ECF CHOICES: 866-840-4991 (TRS 711)	Sus beneficios, programas especiales de salud, buscar un doctor y otras preguntas sobre el plan de seguro médico.
24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas): 866-864-2545 (TRS 711)	Una enfermedad, lesión u otro consejo médico.
Línea directa para TennCare Connect: 855-259-0701	Solicitud o renovación TennCare.

Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-600-4441 (TRS: 711).

Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرایی، بۆ تو بهر دهسته. پهیهندی به 800-600-4441 (TRS 711) بکه.

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

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al 800-600-4441 (TRS 711) o al TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.

