



SEAMOS Saludables

 Trimestre 2 de 2016 www.myamerigroup.com/TN


¿Cómo podemos ayudarle?

¿Sabía usted que Amerigroup Community Care maneja todas sus necesidades de atención médica a través del programa CHOICES? Es lo que se

denomina **coordinación de la atención médica** y es la función que desempeña su coordinador de atención médica.

Su coordinador de atención médica es la persona de contacto principal. Es la primera persona que usted debe contactar si tiene preguntas acerca de los servicios que recibe.

Su coordinador de atención médica puede:

- Proporcionarle información sobre CHOICES y contestar sus preguntas.
- Ayudarle a tomar buenas decisiones acerca de la atención médica.
- Ayudarle a obtener el tipo adecuado de servicios a largo plazo y apoyo en el entorno ideal.
- Coordinará todas sus necesidades de atención médica física, mental y servicios y apoyos de largo plazo.
- Ayudarle a resolver problemas que se presenten con su atención médica.
- Asegurarse de que su plan de atención médica se ejecute y funcione bien.
- Actualizar su plan de atención médica según cambien sus necesidades.
- Verificar cada año si usted todavía necesita el grado de atención médica que se ofrece en un centro de convalecencia.
- Hablar con sus proveedores para que sepan todo sobre su atención médica.

Si no sabe quién es su coordinador de atención médica,

comuníquese con la Unidad de Coordinación de la Atención Médica para la ayuda al **1-866-840-4991**.

Anote la información de su coordinador de atención médica a continuación. Coloque esta información donde la pueda ver fácilmente si la necesita.

Mi coordinador de atención médica es:

El teléfono de mi coordinador de atención médica es: _____



Las vacunas infantiles – los tres primeros años

Su hijo crece rápidamente en los primeros tres años de vida. Las inmunizaciones o vacunas, ayudan a darle a su hijo un comienzo saludable. También ayudan a proteger a su hijo de ciertas enfermedades.



Consulte esta lista para ver qué vacunas necesita su hijo y cuándo las necesita. Las vacunas que le faltan se deben administrar tan pronto como sea posible.

Hepatitis B (Hep B)	Al nacer, a los 1-2 meses y 6-18 meses de edad
Rotavirus (RV)	A los 2 meses, 4 meses y 6 meses de edad
Difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP)	A los 2 meses, 4 meses, 6 meses, 15-18 meses de edad
Influenza hemofílica tipo b (Hib)	A los 2 meses, 4 meses, 6 meses y nuevamente a los 12-15 meses de edad
Enfermedad neumocócica (PCV13)	A los 2 meses, 4 meses, 6 meses y los 12-15 meses de edad
Virus de la polio inactivado (IPV)	A los 2 meses, 4 meses y 6-18 meses de edad
Influenza (gripe estacional)	Anualmente a partir de los 6 meses de edad
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	12-15 meses de edad
Varicela (VAR)	A los 12-15 meses de edad
Hepatitis A (HepA)	Dos dosis administradas entre los 12 y los 23 meses de edad



Llame hoy mismo al médico de atención primaria (PCP) de su hijo para ver si sus vacunas están al día.



Si necesita ayuda para encontrar un PCP o hacer una cita, llame a Servicios al Miembro al **1-800-600-4441 (TTY 711)**.



Cuatro razones para hacerse un chequeo posparto

¿Acaba de tener a su bebé? Si es así, es importante acudir a su proveedor de atención médica o partera entre cuatro y seis semanas después del parto. A eso se le llama un chequeo posparto.

Abajo se enumeran cuatro buenas razones para hacer esta cita y no faltar:

- 1 Su bebé necesita que usted esté sana.** Su proveedor de atención médica o partera revisará si está sanando bien.
- 2 Usted puede consultar a su proveedor de atención médica** o partera acerca de cosas como el control de la natalidad, la lactancia y la forma en que su cuerpo ha cambiado.
- 3 Puede hablar con su proveedor de atención médica** o partera acerca de su salud emocional.
- 4 Puede hablar de cualquier complicación** que haya tenido durante su embarazo o el parto y si afectará sus futuros embarazos.

¿Qué preguntas tiene usted?

Llame Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TTY 711) si:

- Necesita ayuda para hacer una cita para su chequeo posparto.
- No puede hacer una cita para el chequeo posparto en un plazo de seis semanas después del parto.

¿Qué sabe sobre el uso de alcohol, tabaco y drogas durante el embarazo?

Cualquier alcohol, tabaco o drogas que consuma llega al cuerpo de su bebé. Además de que pueden poner en riesgo su salud, pueden:

Afectar el tamaño de su bebé.

Afectar cómo trabajan el corazón, los pulmones y el cerebro de su bebé.

Causarle problemas emocionales, físicos y de aprendizaje permanentes a su hijo.

Si está tomando medicamentos para el dolor, hable con su proveedor de atención médica antes de suspenderlos. Si necesita ayuda para dejar de tomar medicamentos recetados o drogas recreativas, su proveedor de atención médica también le puede ayudar con esto.

La mayoría de las mujeres por lo general llevan un par de semanas de embarazo cuando se enteran. Dé el primer paso admitiendo que necesita ayuda. Cuénteles a alguien, hable con su proveedor de atención primaria, inscríbase en un grupo de apoyo o acuda a un consejero.



Durante el embarazo, su bebé depende de usted para todo. Incluso el aire que usted respira le da oxígeno a su bebé.



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**.



Categorías del BMI:

Desnutrición
<18.5



Peso normal
18.5-24.9



Sobrepeso
25-29.9



Obesidad
BMI de 30 o más

¿Cuál es su BMI?

Su BMI (abreviatura en inglés de índice de masa corporal) es una medición del porcentaje de grasa que tiene en el cuerpo. Esta cifra puede ayudar a determinar su riesgo de contraer ciertos problemas de salud.

Cada año, en su chequeo médico, pídale a su proveedor de atención médica que determine su BMI. Luego, converse con él o ella sobre los resultados.

¿Le preocupa su peso o el peso de un ser querido? Si es así, no está solo. La obesidad se ha convertido en un importante problema de salud en los Estados Unidos.

¿Se encuentra usted en el margen de sobrepeso o de obesidad?

Si es así, ¿cómo cambiaría su BMI si pesara 5 o 10 libras menos? Haga el cálculo otra vez usando un peso más bajo, el cual le ayudará a establecer un objetivo para bajar de peso.

¿Se beneficiaría usted o su ser querido de un programa de control de peso?

Si es así, Amerigroup cuenta con administradores de casos que pueden ayudar. Llame al 1-888-830-4300 para obtener más información.



Puede utilizar una calculadora del BMI en línea

visitando los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.

Atención preventiva para los niños: TENnderCare ahora se llama TennCare Kids – TennCare Kids consistirá en 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 Tempranos y Periódicos de Detección, Diagnóstico y Tratamiento). Su hijo **necesita** chequeos médicos de rutina, 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. 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 abuso 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 de TennCare Kids pueden incluir:

- Antecedentes médicos
- 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.



No envíe texto al mismo tiempo que maneja

Las consecuencias de manejar y enviar mensajes de texto (en inglés lo abrevian DWT) son reales. Además de que DWT es peligroso, **en Tennessee es ilegal**.

¿Sabía que podría ser acusado de **conducción temeraria** si vira en la carretera o causa un accidente por estar enviando mensajes de texto? Eso podría significar una infracción o perder la licencia de conducir. Incluso podría **pasar tiempo en la cárcel** si causa un accidente mortal.

DWT también **aumenta el riesgo** de sufrir lesiones o causarlas a los demás. Es difícil concentrarse en lo que está haciendo y a dónde va. No importa que pueda escribir textos sin mirar el teclado. Aunque escribir mensajes de texto se sienta natural, **su cerebro** sigue tratando de hacer dos cosas a la vez.



Nueva herramienta de salud preventiva en línea ayuda a las familias a crecer más sanos juntos

Adquirir mejor salud puede parecer una tarea de enormes proporciones.

Todos nos enfrentamos a nuestros propios obstáculos, como tiempo limitado, falta de energía y falta de dinero, pero hay en línea una nueva herramienta de salud llamada Small Starts for Families que fue creada para que sea más fácil vivir sanamente.

Small Starts for Families presenta medidas simples que las familias pueden tomar cada día para vivir más sanamente. Las medidas están diseñadas para fomentar la actividad física, la alimentación nutritiva, los buenos hábitos de sueño y dejar el tabaco. Son fáciles y son gratuitas. Seleccione una sola cosa para empezar y comience a hacer seguimiento de su progreso hacia un estilo de vida más sano y más activo. Cuando menos se dé cuenta, las pequeñas medidas se sumarán en grandes cambios en la salud general de su familia.

Small Starts for Families se encuentra en healthiartn.com/families.

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.

También puede bajar un formulario de queja por trato injusto en línea en www.myamerigroup.com/TN. Una vez allí, seleccione Planes y beneficios de la barra de menús de la izquierda y luego seleccione Medicaid. Después, haga clic en Manual de miembros a la derecha para abrir el archivo PDF.

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) llame gratis al 1-800-433-3982 o visite <http://tn.gov/tenncare> y haga clic en "Stop 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.

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 el 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 desempeño, 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 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 al 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



SEAMOS Saludables

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. Inscríbese 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). Pida una nueva tarjeta de identificación si no la tiene.



Amerigroup publica *Seamos saludables* para proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejo médico personal. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor.

©2016. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.