



## SEAMOS Saludables

# Beneficios de la actividad física



Si le resulta difícil encontrar el tiempo o la motivación para mantenerse activo, usted no es el único. Pero al optar por hacer más actividad física, usted puede:

- Disminuir su presión arterial, azúcar en la sangre y colesterol.
- Bajar de peso.
- Dormir y sentirse mejor.
- Controlar sus síntomas.
- Disminuir la cantidad de medicamentos que necesita.
- Fortalecer su corazón.
- Aumentar su flexibilidad, fuerza y energía.

Amerigroup publica Seamos saludables para proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2017. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

# SEAMOS Saludables

Trimestre 2 de 2017 | [www.myamerigroup.com/TN](http://www.myamerigroup.com/TN)



## Diversión familiar para la salud y la buena forma



La actividad física en familia puede ser una forma divertida de lograr que todos hagan actividad. Pero, ¿cómo puede comenzar? Haga pequeños cambios en las rutinas de su familia para vivir de una manera más sana y físicamente activa. A continuación hay algunas de las actividades que usted y su familia pueden hacer juntos:

- Traten de hacer una hora de actividad física cada día.
  - Encuentren una actividad divertida que todos disfruten, como un día de familia en el parque, día de natación o día de bicicleta.
  - Caminen alrededor de la manzana después de una comida.
- Intenten pasar no más de dos horas frente a la pantalla (TV, computadora, videojuegos) al día.

Aprendan lo divertidas y sencillas que pueden ser las actividades al aire libre. **PBS Parents** promueve una serie de actividades sanas al aire libre para niños y familias en todo el país. Visite [pbs.org/parents/food-and-fitness/sport-and-fitness/family-fitness](http://pbs.org/parents/food-and-fitness/sport-and-fitness/family-fitness) para ver más ideas. Y no se olvide de hablar con su proveedor de atención primaria (PCP) acerca de cuáles actividades puede hacer sin riesgo.

## Uso indebido, abuso y uso compartido de medicinas

Las medicinas con receta son seguras y funcionan bien cuando se usan bajo el cuidado de un proveedor de atención médica. Cuando se toman sin receta o incorrectamente, estos medicamentos pueden causar graves problemas de salud.

**Tomar medicamentos sin haber sido recetados por un médico es un delito. Compartir una medicina con otra persona también lo es.**

Nunca tome el medicamento con receta de otra persona. Y si tiene un medicamento con receta, no deje que nadie más lo tome. Si lo hace, se expone y expone a la otra persona a riesgo. La farmacia no renovará una receta agotada antes de la fecha de reabastecimiento indicada en el frasco.



Ponga una marca al lado de las medidas que tomará para prevenir el mal uso, el uso compartido y el abuso:

- Utilizaré un pastillero con los nombres de los días de la semana y pondré la medicina en cada día del pastillero.
- Marcaré en un calendario las fechas y horas para tomar la medicina.
- Le pediré a la persona que me cuida o a mi familiar, que me recuerde que me la tome.
- Programaré mi reloj o alarma del teléfono para la hora en que debo tomar mi medicamento cada día.

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



# La vida con una discapacidad

## Cómo lograr sus metas de empleo

Las metas de empleo pueden ayudar a asegurarse de que está siguiendo los pasos necesarios para alcanzarlas. Algunas metas pueden parecer demasiado grandes. Pero si esto sucede, trate de dividir las metas o pasos más pequeños. Y cada vez que logre una meta o paso, no se olvide de celebrar y ver hasta donde ha llegado.

## Establecimiento de metas

En el espacio de abajo, escriba o dibuje algunas de las metas que le gustaría probar.

¿Conllevan riesgos sus metas? Si es así, hable con un amigo, un familiar o trabajador de apoyo de confianza acerca de los riesgos. Él o ella puede ayudarle a resolverlo. Use la tabla a continuación para crear un plan de acción que le ayude a alcanzar sus metas.

|           | ¿Cuál es la meta? | ¿A quién puedo divulgarla? | ¿Qué tengo que hacer? | ¿Cómo lo haré? | ¿Para cuándo debo hacerlo? |
|-----------|-------------------|----------------------------|-----------------------|----------------|----------------------------|
| Meta No.1 |                   |                            |                       |                |                            |
| Meta No.2 |                   |                            |                       |                |                            |
| Meta No.3 |                   |                            |                       |                |                            |

## ¿Cómo podemos ayudarle?

¿Sabía que con CHOICES y Employment and Community First (ECF) CHOICES, Amerigroup Community Care presta servicios y apoyos para sus necesidades de atención médica? Es lo que se denomina coordinación de la atención médica y es

la función que desempeña su Coordinador de Atención Médica o Coordinador de Apoyo.

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 ECF 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.
- Coordinar todas sus necesidades de atención médica física, mental y servicios y apoyos de largo plazo.
- Ayudarle a resolver cualquier problema que tenga sobre su atención.
- 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, llame a la Unidad de Coordinación de la Atención Médica al 1-866-840-4991. Anote la información de su Coordinador de Atención Médica a continuación. Coloque esta información donde la puede ver fácilmente si la necesita.

Mi Coordinador de Atención Médica es: \_\_\_\_\_

El teléfono de mi Coordinador de Atención Médica es: \_\_\_\_\_

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).

## El **ABC** para la seguridad cuando su bebé duerme

ZZZZZZZZ

El síndrome de muerte súbita del lactante (en inglés usan la abreviatura SIDS) o muerte de cuna, es la muerte repentina e inexplicable de un niño que menor de 1 año de edad. Algunos riesgos incluyen:

- El humo de segunda mano.
- Dormir boca abajo.
- El sobrecalentamiento por demasiada ropa de dormir y ropa de cama.

Ayude a reducir el riesgo del SIDS siguiendo el ABC para el sueño seguro. Los bebés deben dormir **A** solas, **B**oca arriba y en una **C**una. Dormir a solas significa que su bebé no está durmiendo con otra persona ni con objetos que pueden causar asfixia. Esto incluye almohadas, cobijas y muñecos de peluche.

Ponga a su bebé boca arriba para dormir por la noche y a la hora de la siesta. Esto no aumenta el riesgo de asfixia de su bebé.

Los bebés siempre deben dormir en una cuna. El lugar más seguro para un bebé es en la misma habitación que los padres, pero a solas en un lugar separado para dormir.

### Ponga una marca al lado de las cosas que está haciendo para ayudar a su bebé a dormir sin correr riesgo.

- No hay objetos sueltos, ropa de cama, protectores de cuna ni juguetes en la cuna de mi bebé.
- Amamanto a mi bebé.
- Mi bebé siempre duerme boca arriba en una cuna con un colchón firme y una sábana ajustada.
- No fumo.

## Proteja a su hijo del contacto con el tabaco.

Cada año el tabaquismo conduce a muertes prematuras, es decir, muertes que ocurren antes de lo debido, en todo el país y en Tennessee. Los estudios demuestran que más de 100,000 habitantes de Tennessee menores de 18 años de edad podrían morir a causa de su vicio si no lo dejan. Es importante que tome medidas para protegerse y proteger a su hijo de los peligros del contacto con el tabaco. Esto incluye el contacto con el humo de segunda y tercera mano.

El humo de segunda mano es el humo de la quema de productos de tabaco o el humo exhalado cuando alguien está fumando. Millones de niños respiran humo de segunda mano en sus propios hogares y comunidades todos los días. Esto puede dañar la salud de su hijo debido a que sus pulmones todavía se están desarrollando.

El humo de tercera mano se refiere a las sustancias químicas del humo del cigarrillo que se quedan atrás.

Estos productos químicos permanecen incluso después de que el humo se ha esfumado. Se quedan en cosas como alfombras, ropa y juguetes. No se pueden ver, pero usted y su hijo podría estar tocando los mismos productos químicos que se encuentran en el humo del tabaco que podría causar cáncer.

Estas son las cosas que puede hacer para mantenerse a salvo del humo de segunda y tercera mano:

- No permita que nadie fume cerca de usted o su hijo. Esto incluye en su casa o automóvil.
- Vaya a restaurantes y a otros lugares públicos donde no se permite fumar.
- Si tiene familiares o amigos que fuman, hable con ellos acerca de dejar de fumar.
- Si usted fuma y quiere dejar de fumar, llame a su proveedor de atención primaria (PCP). Él o ella puede ayudarle.



## Atención preventiva para niños: Los chequeos de TennCare Kids

### Registro, chequeos y seguimiento

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.**

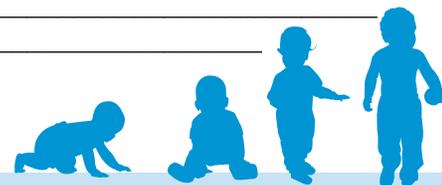
## Ayude a que su hijo **crezca** sano

¡Los niños crecen tan rápido! Por eso un chequeo médico infantil de rutina anual es un buen momento para que usted pueda hacer preguntas o hablar sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre el crecimiento y desarrollo de su bebé.

Llame al PCP de su hijo hoy para hacer una cita para un chequeo médico de rutina. Si necesita ayuda para encontrar a un PCP, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES). Si ha sufrido una pérdida de la audición o del habla, llame a TTY 711.

### ¿Qué preguntas tiene?

Aquí puede anotar cualquier pregunta que tenga para el PCP de su hijo y luego llevar esto al chequeo médico infantil de rutina.



## ¿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.

### 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](http://amerigrouplink.auntbertha.com) o llame al 1-800-600-4441 (TTY 711).



## Prométase buena salud

Señoras, hacer una cita y acudir a su chequeo anual de rutina es un buen punto de partida para conservar la salud. En esa consulta, hable con su proveedor de atención médica sobre:

- La prueba de Papanicolaou para detectar el cáncer de cuello uterino o cáncer cervical.
- La mamografía (rayos X de los senos) para detectar el cáncer de mama.
- Otros servicios o exámenes de detección que pudiera necesitar.

### ¿Está embarazada?

La mayoría de las mujeres van al obstetra (OB) una vez al mes al comienzo del embarazo y luego más a menudo cuando más se acerca el nacimiento. Su OB también querrá verla para un chequeo entre la tercera y la octava semana (21 a 56 días) después de dar a luz. En esa consulta, su OB se asegurará de que está sanando bien. Además, es una buena oportunidad para que usted haga preguntas acerca de ser madre.

### Dé el primer paso.

Llame hoy mismo para hacer su cita. Si necesita un empujoncito, pídale a una amiga que la acompañe.

Si necesita ayuda para encontrar a un proveedor de atención médica o para hacer una cita, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES). Si tiene pérdida de la audición o del habla, llame a TTY 711.

### ¿Qué es la atención posparto?

Su cuerpo pasa por muchos cambios durante el embarazo y después de dar a luz. Ir a su proveedor de atención médica tres a seis semanas después de que nazca su bebé se conoce como atención posparto. Este chequeo ayuda a asegurar que está sanando correctamente. Y es un buen momento para hablar con su proveedor acerca de métodos anticonceptivos y cómo se siente.

Si le hicieron una cesárea, probablemente su proveedor querrá verla antes para revisarle la herida. Pero aunque vaya a esta consulta, tiene que ir otra vez a su chequeo posparto.

Llame hoy mismo a su proveedor de atención médica y haga una cita para su chequeo posparto. Si necesita ayuda para encontrar a un proveedor de atención médica o para hacer una cita, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES). Si ha sufrido una pérdida de la audición o del habla, llame a 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 ayudar a usted y su familia a obtener acceso a la atención adecuada a través de los PCP que satisfagan sus necesidades.

**My PCP Connection** es parte de nuestro sitio web para miembros. Primero, visite [www.myamerigroup.com/TN](http://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.*

# Do you need free help with this letter?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to get help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

## Spanish: Español

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

## Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمتهی زمان، بهخۆراییی، بو تو بهردهسته. پهیههندی به  
TTY (711) 1-800-600-4441 بهکه.

## Arabic: العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-600-4441 (رقم هاتف الصم والبكم 711).

## Chinese: 繁體中文

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-600-4441 (TTY 711)。

## Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-600-4441 (TTY 711).

## Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-600-4441 (TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

## French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-600-4441 (ATS 711).

## Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ  
1-800-600-4441 (መስማት ለተሳናቸው: 711)።

## Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન  
કરો 1-800-600-4441 (TTY 711).

## Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ.  
ໂທສ 1-800-600-4441 (TTY 711).

## German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-600-4441 (TTY 711).

## Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-600-4441 (TTY 711).

## Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-600-4441 (TTY 711) पर कॉल करें।

## Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-800-600-4441 (TTY- Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711).

**Russian:** **Русский**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-600-4441 (телетайп: 711).

**Nepali:** **नेपाली**

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-600-4441 (टिडिवाइ: 711) ।

**Persian:** **فارسی**

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با (TTY: 711) 1-800-600-4441 تماس بگیرید.

¿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.)**

**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

**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

**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.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**O bien, puede presentar una queja en línea en:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.js>

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

¿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](http://www.myamerigroup.com/TN)) o puede llamar al 1-800-600-4441 para solicitar una copia por correo.

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](http://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.