

SEAMOS Saludables



Trimestre 2, 2018 | www.myamerigroup.com/TN

¿El asma está interfiriendo con el trabajo, la escuela, el sueño o el juego?

Es normal sentirse abrumado cuando el asma da un paso atrás. Pero quizás pueda hacer algunos cambios pequeños que le ayudarán a mejorar su salud y mantenerse activo.

Aunque el asma no se puede curar, usted y su proveedor de atención primaria (PCP) pueden colaborar para ayudarlo a controlarla:

- Creando un plan de acción para el asma.
- Haciendo y acudiendo a las citas médicas o análisis que su PCP recomiende.
- Manteniendo al corriente y surtidos sus medicamentos con receta para el asma.
- Tomando medicamentos para el control del asma según lo recomendado, incluso cuando se sienta bien.
- Pidiendo ayuda si no sabe cómo usar un inhalador de dosis medida (en inglés usan la abreviatura MDI).



No tiene nada de malo pedir ayuda si piensa que la necesita.

Nuestro equipo de Population Health ofrece asesoramiento personal en salud para ayudarlo a manejar sus necesidades médicas, mejorar su salud general y superar las barreras para alcanzar sus metas. También podemos ayudarlo a coordinar la atención entre su PCP y otros proveedores y encontrar recursos de salud locales. Llámenos gratis al 1-888-830-4300 (TTY 711) de 8:30 a.m. a 5:30 p.m., de lunes a viernes.



Servicios al Miembro 1-800-600-4441 (TennCare)

1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES) TTY 711

24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas)

1-866-864-2545 (TTY 711)

No deje que se le pase la oportunidad



¿Sabía que puede **ganar hasta \$50 en recompensas** tan solo por ir a chequeos o exámenes a los que probablemente irá de todos modos? Es nuestra manera de agradecerle por desempeñar un papel aún más activo en su salud.

Es muy sencillo. Lo único que tiene que hacer es inscribirse. Luego, una vez que complete una actividad de Healthy Rewards, se agregarán dólares a su tarjeta Healthy Rewards.

¡Inscríbese hoy mismo y comience a ganar recompensas de salud!

Para obtener más información y las reglas del programa, llame al **1-877-868-2004 (TTY 711)** de 8 a.m. a 7 p.m., de lunes a jueves y de 8 a.m. a 6 p.m. los viernes.

¿Qué es Employment and Community First (ECF) CHOICES?

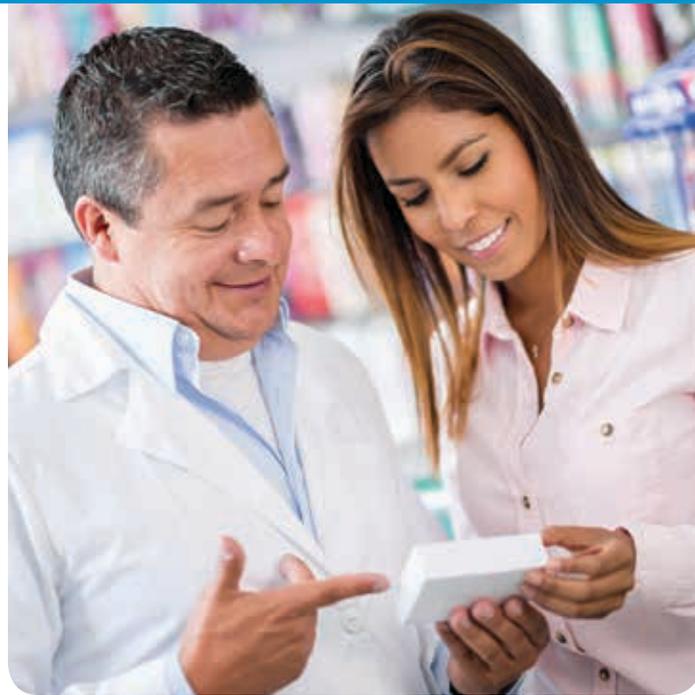
¿Cómo ha cambiado su vida debido a una discapacidad intelectual o del desarrollo (IDD)?



TennCare ECF CHOICES in Long-term Services and Supports (LTSS) es un programa de Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad (Home and Community Based Services, HCBS) que ayuda a las personas con una discapacidad intelectual o del desarrollo (en inglés usan la abreviatura IDD) que no están recibiendo servicios a encontrar trabajo y vivir independientemente.

ECF CHOICES ofrece apoyo para ayudarlo a alcanzar los objetivos de trabajo y de vida en la comunidad. También proporciona apoyo a sus familiares y cuidadores.

Los servicios y apoyos de largo plazo que puede obtener por medio de ECF CHOICES dependen del grupo de ECF CHOICES en el que está inscrito. Sino está seguro en qué grupo está o para más información, llame al 1-866-840-4991 (TTY 711).



Su salud depende de la buena comunicación

La buena calidad en la atención médica es un esfuerzo de equipo. Una de las mejores maneras de comunicarse con su farmacéutico y otros miembros de su equipo de atención médica es hacer preguntas. Hacer preguntas puede ayudarlo a sentirse mejor, a cuidarse mejor o a salvarse la vida.

¿No está seguro de qué preguntarle a su farmacéutico?

Estos consejos pueden ser un buen punto de partida.

1. ¿Para qué es la medicina?
2. ¿Cuántas veces debo tomar esta medicina?
3. ¿Cuándo es el mejor momento para tomar la medicina?
4. ¿Esta medicina se tiene que tomar con alimentos?
5. ¿Qué pasa si se me olvida una dosis?
6. ¿Cuándo comenzaré a ver los efectos?
7. ¿Por qué necesito este tratamiento?
8. ¿Cuáles son las alternativas?
9. ¿Cuáles son las posibles complicaciones?
10. ¿Cómo se deletrea el nombre de ese medicamento?
11. ¿Cuáles son los efectos secundarios?
12. ¿Cómo interactuará esta medicina con medicinas que ya estoy tomando?



También puede encontrar más información útil en www.myamerigroup.com/TN.

Un motivo para **sonreír**

¿Sabía que los miembros de Amerigroup Community Care de 1 a 20 años tienen cobertura dental a través de DentaQuest?

Eso significa que usted puede recibir atención dental de rutina, sin costo para usted.

Cómo me cuido bien los dientes

Ponga una marca al lado de las cosas que hace o está dispuesto a comenzar a hacer:

- Cepillarme los dientes dos veces al día.
- Usar pasta dental con fluoruro.
- Usar hilo dental todos los días para eliminar la comida entre los dientes.
- Ir a un examen dental y limpieza cada seis meses.



¿Hubo alguna casilla que no marcó? Si es así, DentaQuest puede ayudar. Llame al 1-855-418-1627 (TTY 711) para encontrar un dentista en nuestra red y hacer su cita hoy mismo. Cuando llame al dentista para programar una consulta, asegúrese de decirles que tiene cobertura a través de DentaQuest, no Amerigroup.



¿Qué es un defensor de los miembros?

No es inusual sentirse abrumado cuando se trata de comprender sus beneficios y servicios de atención médica. Un defensor de los miembros puede ayudarle a contestar cualquier pregunta o inquietud que tenga sobre cómo obtener acceso a atención médica. Él o ella también puede ayudarle a encontrar proveedores, hacer citas y resolver problemas. Un defensor de los miembros también puede ayudar a coordinar su atención colaborando estrechamente con sus proveedores de atención médica para asegurarse de que reciba la atención médica que necesite. Para hablar con un defensor de los miembros llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TennCare) o al 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES).

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 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. 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.



Por favor, lea más acerca de **TennCare Kids** en su manual para miembros.

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



La crisis de opiáceos en Tennessee: cómo puede ayudar

La adicción a los opiáceos se está volviendo más común, al igual que las muertes causadas por una sobredosis. En 2016, 1,631 tennesianos murieron por sobredosis de medicamentos de receta. Ahora es el momento para que colaboremos con el fin de impedir que esta crisis crezca. Y puede comenzar en casa, con su familia.

¿Cuáles son algunos nombres de los opioides?

Es posible que conozca los opioides de receta con nombres como fentanilo, hidrocodona, morfina u oxycodona. También hay opioides ilegales, como la heroína. **Cualquier** opioide vendido sin receta es ilegal.

Los fármacos como el fentanilo son medicamentos fuertes que se usan para tratar el dolor grave. Eso puede ser bueno cuando necesita alivio del dolor. Pero los opioides son muy adictivos. Eso significa que hay un alto riesgo de daño, e incluso la muerte, si los usa mal.

¿Sabía que la mayoría de los usuarios de heroína dicen que comenzaron su adicción a las drogas con analgésicos recetados?

Cómo hablar con sus hijos sobre el abuso de drogas

No es fácil hablar de cosas difíciles con sus hijos. Pero eso se comienza creando franqueza y confianza. El Departamento de Salud Mental y Servicios de Abuso de Sustancias de Tennessee le ofrece algunos consejos para ayudar:

- Sea honesto con sus hijos. El abuso, la adicción y la sobredosis de opioides son serios y mortales. Cuando sus hijos conocen los riesgos, es menos probable que usen drogas. Asegúrese de decirles que pueden hablar con usted si tienen preguntas o si necesitan ayuda.
- Esté presente. Participe en las vidas y actividades de sus hijos. Hagan cosas juntos en familia a menudo, como cenar juntos. Le resultará más fácil sostener las conversaciones difíciles cuando tienen una relación sólida.
- Incluya prácticas religiosas y espirituales en su vida familiar.
- Establezca reglas y exija que sus hijos las sigan. Dígalos que no está bien darle su medicina a otra persona. Y no está bien tomar medicamentos que le recetaron a otra persona.
- Sepa dónde están sus hijos y con quién están. Y sepa lo que hacen en línea para protegerlos de los sitios web que venden medicamentos falsificados y peligrosos.



Qué hacer para que su hogar sea más seguro



Mantenga todos sus medicamentos, especialmente los recetados, bajo llave en un lugar seguro.



Deshágase de los restos de medicamentos de forma rápida y segura. La mayoría de los hospitales, consultorios médicos y farmacias los aceptan. O vaya en línea a countitlockitdropit.org y encuentre un lugar para llevarlos.



Consulte a su proveedor sobre otros tratamientos para el dolor. Los medicamentos de venta libre pueden aliviar el dolor cuando no es demasiado intenso. Y tienen menos riesgos.

¿Tiene usted o su hijo una crisis de salud mental o abuso de sustancias? Llame a la línea gratuita de crisis de Tennessee a cualquier hora al **855-CRISIS-1** o al **855-274-7471**. ¿Tiene preguntas sobre el abuso de sustancias o la recuperación? Llame a la REDLINE de Tennessee al **800-889-9789** a cualquier hora para obtener información gratuita y privada, y referidos.

4 efectos de dejar de tomar refrescos de dieta



1 Pensar más claramente.

Las sustancias químicas que componen el edulcorante artificial aspartamo pueden alterar las sustancias químicas del cerebro y las señales nerviosas, lo que puede provocar dolores de cabeza, ansiedad e insomnio.

2 La comida tiene más sabor.

Algunos edulcorantes artificiales son de 200 a 600 veces más dulces que el azúcar de mesa.

3 Adelgazamiento.

Los refrescos de dieta se han relacionado con la obesidad, la presión arterial elevada, las enfermedades cardíacas y la diabetes.

4 Huesos más fuertes.

Tomar refrescos de dieta todos los días se ha relacionado con una menor densidad mineral ósea en las caderas entre las mujeres mayores y una mayor posibilidad de fracturas de cadera entre las mujeres posmenopáusicas.

¿Cuánto sabe acerca de las conmociones cerebrales?



Verdad o falsedad:

1. Una conmoción cerebral es un tipo de lesión traumática del cerebro causada por un golpe en la cabeza.
2. Todas las conmociones cerebrales son serias.
3. La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren con pérdida de la conciencia.
4. Algunas veces los síntomas de una conmoción cerebral no ocurren hasta días después.
5. Está bien reanudar las actividades normales el mismo día de la lesión.

Puede evitar las conmociones cerebrales de la siguiente manera:

- Usando un casco deportivo apropiado.
- Abrochándose el cinturón de seguridad.
- Haciendo ejercicio con regularidad para fortalecer los músculos del cuello y mejorar el equilibrio.

Respuestas:

1. **Verdad.** Las conmociones cerebrales son comunes en los deportes de contacto, las clases de educación física, las caídas y los accidentes automovilísticos.
2. **Verdad.** Una conmoción cerebral es una lesión cerebral traumática que afecta la forma en que funciona el cerebro.
3. **Falsedad.** Los síntomas de una conmoción cerebral incluyen dolores de cabeza y problemas de atención, memoria, equilibrio o coordinación.
4. **Verdad.** Si cree que ha sufrido una conmoción cerebral, obtenga atención médica de inmediato y tómese tiempo para recuperarse.
5. **Falsedad.** Si cree que ha sufrido una conmoción cerebral, nunca reinicie la actividad física el mismo día. En caso de duda, espere.

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.

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 a 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.

Protéjase de las enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son las enfermedades que se transmiten de una persona a otra por contacto sexual. Se puede proteger si no tiene absolutamente ningún contacto íntimo, si practica el contacto íntimo sin riesgo e incluso si acude a su proveedor de atención primaria (PCP).

¿De qué manera ir a ver a su PCP puede protegerlo de las ETS?

Encierre en un círculo la palabra "Verdad" o "Falsedad" para las siguientes declaraciones. Luego, revise sus respuestas para ver cuánto sabe.

1 Mi PCP puede contestar preguntas que mis amigos o padres no pueden responder acerca de las ETS.

Verdad Falsedad

2 No necesito ver a un PCP para saber si tengo una ETS.

Verdad Falsedad



Respuestas

- 1. Verdad.** Si puede, hable con uno de sus padres o su tutor acerca de sus decisiones relacionadas con el sexo. Pero, quizás tenga preguntas que sólo su PCP puede contestar.
- 2. Falsedad.** Muchas ETS no presentan síntomas. Usted o su pareja puede tener una ETS y no saberlo. La única manera de saber con seguridad es ir a su PCP para que le haga una prueba de detección de ETS.

Llame hoy mismo a su PCP para hacer una cita para un análisis de detección de enfermedades de transmisión sexual. Para obtener más información sobre las ETS, vea las hojas informativas sobre las ETS del Centro de Control y Prevención de Enfermedades en [cdc.gov/std/spanish/hojas-informativas.htm](https://www.cdc.gov/std/spanish/hojas-informativas.htm).

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**.



¡Prevenir el VPH es tan fácil como

1,2,3!

El virus del papiloma humano, o VPH, es un grupo de virus que causa verrugas genitales y otros cánceres, como el cáncer de cuello uterino, pene, ano, boca y garganta.

Se transmite de persona a persona durante el contacto sexual y es muy común. Debido a que no existen pruebas de detección para estos cánceres, a menudo se detectan en una etapa tardía cuando son más difíciles de tratar.

Lo bueno es que una vacuna contra el VPH puede ayudar a prevenir muchos de los cánceres causados por una infección por el VPH. Se administra como una serie y se recomienda para niños y niñas a la edad de 11 o 12 años, pero se puede comenzar a los 9 años. Los varones deben terminar con las vacunas antes de que cumplan 13. Cuando las vacunas se administran a estas edades, solo se necesitan dos dosis, con un intervalo de seis a 12 meses. Las vacunas para ponerse al día se recomiendan para los hombres hasta los 21 años y para las mujeres hasta los 26 años, si no se vacunaron cuando eran más jóvenes.

Comuníquese con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo hoy mismo para preguntar si necesita la vacuna contra el VPH.

¿Qué piensa acerca de ser padre o madre?



Marque la casilla que describa su situación actual:

- Quiero tratar de quedar embarazada en los próximos seis meses.
- Creo que quiero tener un hijo u otro hijo en el futuro, pero no ahora.
- No quiero tener un hijo o más hijos.

¿Qué piensa su pareja al respecto? Si no sabe con seguridad, piense en tomarse un tiempo para hablar sobre la planificación y prevención del embarazo.

Planificación:

- ¿Qué necesito hacer para estar preparada para criar un hijo?
- ¿Qué método(s) de prevención del embarazo voy a usar hasta que esté lista?
- ¿Sobre qué inquietudes de salud debo hablar con mi proveedor de atención primaria (PCP)?



Prevención:

- ¿Estoy usando un método anticonceptivo que me resulta cómodo?
- ¿Qué haré en caso de un embarazo no planeado?
- ¿Querré tener hijos en el futuro?

Puede obtener más información acerca de la planificación familiar en womenshealth.gov/pregnancy/you-get-pregnant/preconception-health.

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.

Amerigroup 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, escribanos a: Amerigroup Community Care, 22 Century Blvd., Suite 220 Nashville, TN 37214.

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.

¿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.

¿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).

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: ئهنگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهمیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمندی زمان، بهخۆرای، بۆ تۆ بهردهسته. پهیوهندی به 1-800-600-4441 (TTY 711) بکه.

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>.



An Anthem Company

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



SEAMOS Saludables



¿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.



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.