

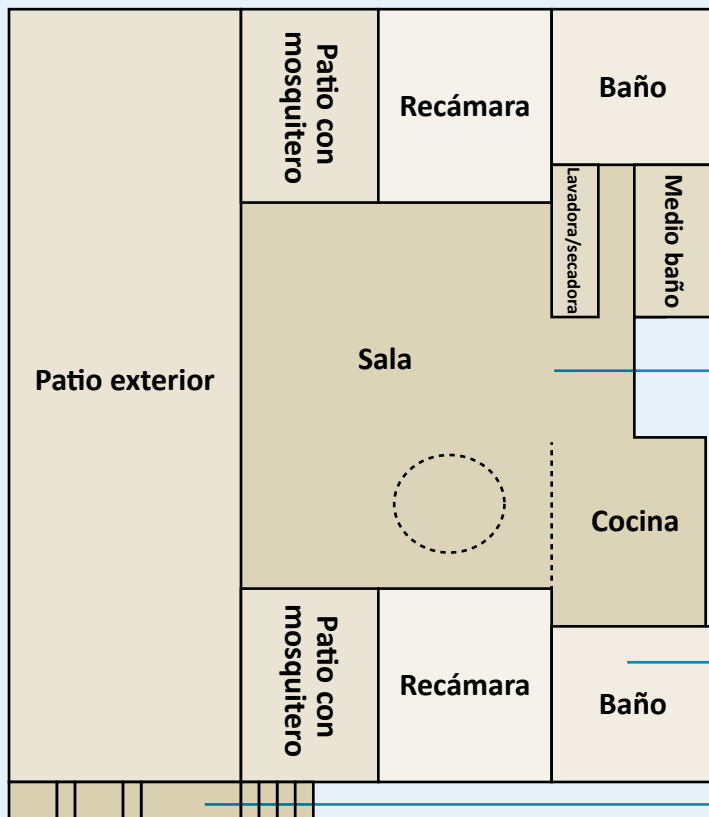
SEAMOS Saludables

Trimestre 3 de 2016 | www.myamergroup.com/TN



¿Qué puede hacer para estar a salvo de las caídas en su hogar?

Las caídas son la principal causa de lesiones entre las personas de 65 años de edad o más. Aunque aún no haya cumplido 65, puede correr riesgo de caídas. **Consulte la imagen de abajo y vea cómo puede lograr estar a salvo de las caídas en su hogar.**



En las áreas de la sala/cocina:

- Fije los tapetes con cinta que tiene adhesivo en las dos caras.
- Revise que todos los cables eléctricos y del teléfono siempre estén ocultos.
- Conserve las cosas que más utiliza donde las pueda alcanzar sin un banqueto.
- Tenga cuidado alrededor de sus mascotas, sus jaulas y sus platos para la comida.

En el baño:

- Coloque un tapete de goma, tiras antideslizantes o barras de apoyo en su baño.

En las escaleras y pasillos:

- Use el pasamanos al subir las escaleras.
- Quite todas las cosas que lo podrían tropezar de pasillos y escaleras.

En general:

- Mantenga las áreas oscuras bien iluminadas.
- Vaya a que le examinen los ojos cada año.
- Informe a su doctor de cualquier mareo u otros efectos secundarios de los medicamentos.
- Asegúrese de dormir lo suficiente y hacer ejercicio con regularidad.



¿Cómo puede ser **DASH** su camino a la buena salud?

DASH (sigla en inglés de enfoques alimenticios para detener la hipertensión) es un plan de alimentación que comenzó como una manera de ayudar a controlar la presión arterial alta.

Ahora se conoce como una de las dietas más sanas y cuenta con el apoyo de la Asociación Americana del Corazón, la Clínica Mayo y muchos otros expertos en salud. DASH le puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer y promover la pérdida de peso.



¿Cuál es la dieta DASH?

La dieta DASH:

- Es baja en grasas saturadas, colesterol y grasa total
- Gira en torno a las frutas, verduras y productos sin grasa o productos lácteos bajos en grasa
- Es rica en granos enteros, pescado, pollo, frijoles, semillas y nueces
- Contiene menos azúcar, sodio (sal) y carne roja que la dieta típica estadounidense

La dieta DASH es fácil de seguir y utiliza alimentos comunes que se consiguen en el supermercado. Incluye porciones de diferentes grupos de alimentos. Su número de porciones depende de sus necesidades calóricas diarias. Hable con su doctor, administrador de casos o especialista en dietética sobre la cantidad de calorías que necesita cada día. Para bajar de peso, es necesario comer menos calorías de las que quema o aumentar la cantidad de actividad física que hace para quemar más calorías de las que come.

TennCare CHOICES

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**.



¿Qué puede hacer para ayudar a prevenir los ataques de asma?

Si usted o un ser querido tiene asma, seguramente quiere hacer todo lo posible para

ayudar a prevenir los ataques. Siga estos tres pasos para ayudar a tomar las riendas del control y evitar consultas innecesarias en la sala de emergencias.

■ **Aprenda cuáles son sus factores desencadenantes.** El humo del tabaco, la caspa de los animales, el moho, el polen y el smog son los desencadenantes comunes del asma. Es importante averiguar lo que desencadena sus ataques de asma, para que pueda evitarlos.

■ **Tómese su medicina.** Debe tomar ciertos medicamentos para el asma aun cuando se sienta bien. Asegúrese de tener provisión de todos sus medicamentos recetados y usarlos de la manera indicada por su doctor. Considere la posibilidad de pedir una provisión de 90 días de sus medicamentos para el asma.

■ **Vaya a consulta con su doctor.** Acudir a chequeos regulares puede ayudar a controlarle el asma. Puede hablar con su doctor sobre cosas como un plan de acción para el asma y ponerse la vacuna antigripal.

Llame a Servicios al Miembro de Amerigroup al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES) (TTY 711) para hablar con un administrador de casos y aprender más acerca de cómo controlar su asma.

Atención preventiva para los niños:

Chequeo 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)
- 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.

Registro,
chequeos y
seguimiento



Uso seguro de medicamentos con receta y hierbas medicinales

¿Qué medicamentos con receta está tomando?
¿También está tomando hierbas medicinales o suplementos alimenticios? Si es así, podría correr riesgo de una interacción muy peligrosa. Algunas combinaciones pueden también impedir que sus medicamentos surtan el efecto debido.



Use esta tabla para hacer una lista de sus medicamentos con receta y cualquier hierba medicinal o suplemento alimenticio que esté tomando. Muéstrela la lista a su doctor en su próxima cita:

Medicamento con receta

Dosificación

¿Con qué frecuencia?

Hierba medicinal o suplemento alimenticio

Dosificación

¿Con qué frecuencia?

Si ve signos de un problema, recuerde lo siguiente:

- Llame a su proveedor de atención médica tan pronto como sea posible.
- Deje que su doctor decida.
- Obtenga el consentimiento de su doctor antes de suspender un medicamento con receta.



Usted no tiene que esperar hasta su próxima consulta con el doctor. Aprenda ahora mismo más información acerca de los medicamentos que está tomando. Visite Medline Plus en www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html y siga el enlace a **All herbs and supplements (Todas las hierbas y suplementos)**.

¿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.

Una pequeña prueba tiene grandes recompensas

Es venenosa. No tiene olor y no puede percibirse a simple vista. No obstante, sigue siendo un peligro de salud para millones de niños en los Estados Unidos.

¿Qué es? El plomo.

¿Cuál de estos artículos puede contener plomo?

- La tierra
- Los pedazos de pintura
- Los juguetes
- Los marcos de las ventanas polvorientos

La respuesta: todos ellos.

Incluso los niveles bajos de plomo pueden afectar el coeficiente intelectual, el comportamiento y el éxito escolar de un niño. Lo bueno es que el envenenamiento por plomo es totalmente evitable.

¿Cómo puede saber si su hijo está seguro? La única manera de saber es que le hagan la prueba de plomo a su hijo. Este análisis de sangre se hace a los 12 y 24 meses de edad. Sirve para:

- Determinar si su hijo ha estado expuesto al plomo
- Prevenir retrasos en el crecimiento o problemas de aprendizaje causados por la exposición al plomo

Llame al PCP de su hijo hoy para programar esta importante prueba.





Actividades que fomentan la actividad cerebral de su hijo

Cuando los niños están de vacaciones de la escuela durante el verano o el invierno, algunos pueden atrasarse en sus estudios. Es importante para los niños de todas las edades seguir aprendiendo para mantenerse encaminados.

Los niños pueden sufrir pérdidas de aprendizaje si no tienen actividades educativas durante las vacaciones de la escuela. Una vez que un estudiante se retrasa, se vuelve aún más difícil ponerse al día. Aquí hay algunos consejos útiles para ayudar a su hijo a desarrollar un cerebro más fuerte y mantenerse encaminado.

- Busque una biblioteca pública cerca de su casa y saque libros con su hijo.
- Pregunte en la guardería sobre las actividades didácticas que ofrecen. Hágale preguntas a su hijo sobre lo aprendido durante el día cuando él o ella llega a casa.
- La Biblioteca Electrónica de Tennessee (TEL) tiene excelentes materiales para niños de todas las edades y ofrece gratis libros electrónicos, juegos educativos y actividades.
- Visite parques zoológicos y museos o salgan a una excursión a pie. Convierta esas salidas en actividades de aprendizaje haciendo preguntas y hablando con su hijo sobre lo que ven.
- Jueguen juegos didácticos. Incluso cosas sencillas como lavar los platos, jugar a lanzar anillos o ir a comprar alimentos se pueden utilizar como lecciones divertidas. Hay muchos juegos didácticos gratuitos en línea. Pídale recomendaciones al maestro de su hijo. También puede comprar juegos didácticos en línea y en tiendas educativas.
- Inscribse en el programa "Governor's Books from Birth". Su hijo puede recibir libros gratuitos cada mes desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.
- Trate de leer 20 minutos con sus hijos todos los días, todo el año.



La atención prenatal y posparto comienza con usted

Si está embarazada, quizás se pregunte, ¿qué sigue? ¿Qué tipos de pruebas me harán? ¿Y si surgen problemas? Lo más importante que debe recordar es que el cuidado de su bebé y de usted misma comienzan con usted.

Ponga una marca al lado de cada cosa que ya hace o que probará.

- ___ Acudir a mi doctor en cuanto me dé cuenta que estoy embarazada
- ___ Hacerle a mi doctor cualquier pregunta que tenga
- ___ Comer muchas frutas y verduras
- ___ Beber mucha agua
- ___ No usar tabaco ni drogas o alcohol
- ___ Consultar a mi doctor antes de tomar cualquier medicamento
- ___ Acudir a todas las citas con mi doctor

Durante sus visitas prenatales, su doctor verá cómo se están desarrollando usted y su bebé.

Y después de la llegada de su bebé, su doctor se asegurará de que su cuerpo está sanando correctamente. A eso se le llama un chequeo posparto. También es una buena idea continuar la alimentación saludable y descansar bastante. Cuidarse bien es una de las mejores cosas que puede hacer mientras cuida a su bebé.

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. Llámé a Amerigroup Community Care al 1-800-600-4441 (TennCare) or 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.

¿Habla español y necesita ayuda con esta carta? Llámenos gratis al 1-800-600-4441 (TennCare) o al 1-866-840-4991 (CHOICES).

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 1-866-840-4991 (CHOICES).** O envíenos una carta a:
Amerigroup Community Care
22 Century Blvd., Suite 220
Nashville, TN 37214



Amerigroup
RealSolutions
in healthcare

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. 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.*

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.

TN-Q3NL-PC-0716 SP CMAP HTN-NL-0001-16