

SEAMOS Saludables

Trimestre 3 de 2017 | www.myamerigroup.com/TN



¿Cómo puede hacer más actividad física?

Ser más activa es un proceso, pero hay pequeños pasos que puede dar que la ayudarán a empezar.

Algunas ideas incluyen:

Suba por las escaleras en lugar de usar el ascensor.

Estacionese más lejos de las entradas de los edificios.

Haga trabajo físico en la casa o en el jardín.

Estírese o haga una actividad física mientras ve la televisión.

Juegue un deporte con su familia o sus amigos.

Vaya a bailar.

Comience con una actividad física un día a la semana.

¿Cuál es la mejor hora del día para usted?

No tiene que hacer todo el ejercicio de una sola vez. Divida el tiempo de ejercicio en sesiones cortas de 10 minutos. Luego, aumente la cantidad de ejercicio que hace. Siga aumentando hasta llegar a 30 minutos de actividad por día. Aunque padezca una discapacidad, puede cambiar sus actividades según corresponda para satisfacer sus necesidades. Y no se olvide de hablar con su proveedor de atención primaria (PCP) acerca de cuáles actividades puede hacer sin riesgo.



SEAMOS Saludables



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 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.

Para obtener más consejos, visite cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm.

Tiempo de pantalla: cómo encontrar el equilibrio correcto

En el mundo moderno, los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes crecen frente a una pantalla, como los teléfonos inteligentes, las computadoras portátiles, las tabletas y los televisores.

Hay algunos aspectos positivos a todo este "tiempo de pantalla". La Internet, las redes sociales y las aplicaciones de teléfonos inteligentes ofrecen muchas oportunidades creativas y de aprendizaje. También ayudan con el desarrollo de habilidades necesarias más adelante en la vida. Pero los estudios demuestran que el tiempo frente a la pantalla también puede afectar la salud y la educación de los niños.

Un estudio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) dice que los niños están ocupando cerca de siete horas al día de tiempo frente a la pantalla.

¿Cuánto es demasiado?

La pregunta que muchos padres y cuidadores pueden hacerse es "¿Cuánto es demasiado?". Esto depende de la edad del niño y de cómo se está utilizando la tecnología. La AAP dice que los niños menores de 2 años no deben pasar nada de tiempo en la pantalla. Para los niños mayores de 2 años, la AAP dice que el tiempo de pantalla no debe ser más de dos horas de por día.

Otros estudios dicen que usar demasiada tecnología puede conducir a:

- Problemas de atención.
- Trastornos del sueño y de la alimentación.
- Sobrepeso.

Existen varias maneras de limitar el uso de la tecnología por parte de su hijo:

1. Ponga reglas.
2. Cree límites de tiempo.
3. Limite lo que su hijo ve.
4. No permita televisores, tabletas ni computadoras en la habitación de su hijo.
5. Sea un buen modelo de conducta.
6. Ponga el ejemplo manteniéndose activo con actividades físicas y al aire libre.

¿Ya está **muy grande** su hijo para ir al pediatra?

A medida que su niño crece, sus necesidades de atención médica empiezan a cambiar. Para cuando cumpla los 18 años de edad, su adolescente probablemente desee que lo atienda un proveedor de atención primaria (PCP) que trata a los adultos.

Un buen punto de partida es una consulta con su PCP. Usted le puede pedir su consejo. Amerigroup Community Care también está aquí para ayudar. Usted puede cambiar el PCP de su niño en cualquier momento. Para hacerlo:

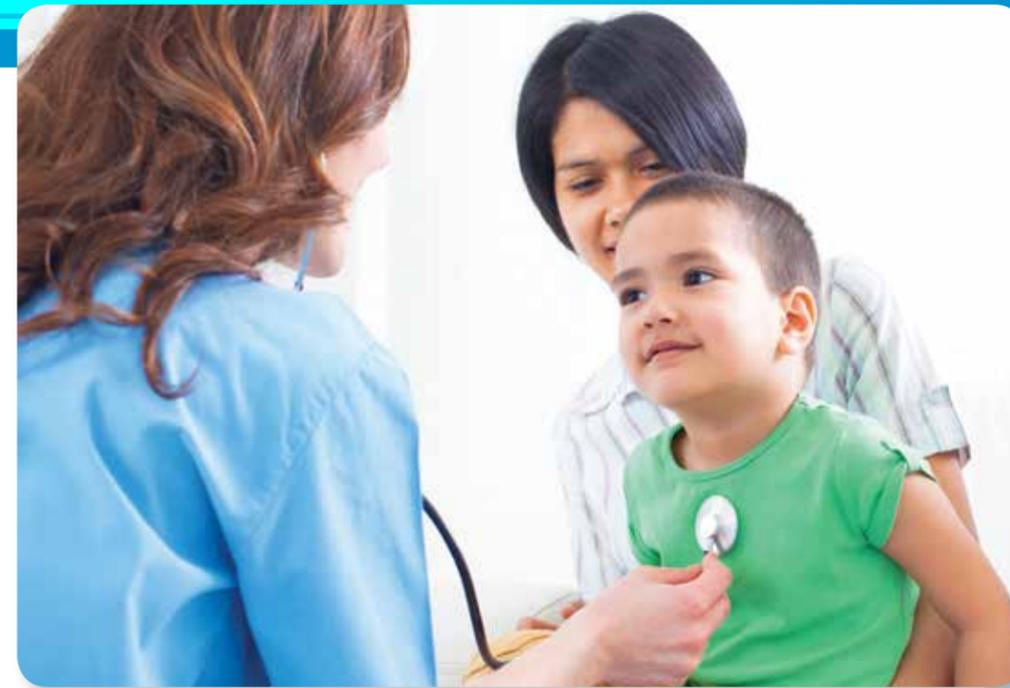
- 1 Visite www.myamerigroup.com/TN.
- 2 Haga clic en Encontrar un doctor.
- 3 Haga clic en Cambiar su PCP.

- 1 Escanee esta imagen con su teléfono inteligente.



- 2 Siga los sencillos pasos para cambiar de PCP.

Su niño recibirá una tarjeta de identificación actualizada en un plazo de siete a 10 días. Si no le llega o el PCP indicado no es el correcto, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES). Si tiene pérdida de audición o del habla, llame a TTY 711.



Atención preventiva para niños: Los chequeos de TennCare Kids

Su niño **necesita** chequeos médicos periódicos, 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 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.

Programame un chequeo antes de que empiece el nuevo año escolar

¿Su hijo necesita un examen físico para jugar deportes este próximo año escolar?

¿Ha transcurrido un año desde que su hijo acudió a consulta con su proveedor de atención primaria (PCP)?

Si es así, ahora es un buen momento para programar un chequeo médico de rutina antes de que sea hora de volver a la escuela.

El chequeo médico de rutina es una oportunidad para que el PCP de su hijo revise el crecimiento y desarrollo de su hijo y detecte y trate cualquier problema antes de que se vuelva grave. Por eso es buena idea que los niños acudan a su PCP cada año, aunque no estén enfermos.

Ayude a su hijo a crecer sano llamando a su PCP para programar un chequeo médico de rutina. Y si su hijo necesita un examen médico para practicar deportes, asegúrese de mencionarlo cuando programe la cita de su hijo.

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 tiene pérdida de audición o del habla, llame a TTY 711.

Registro,
chequeos y
seguimiento

Atención de los ojos si tiene diabetes

Proteja su vista obteniendo un examen de los ojos con la pupila dilatada

Un examen de los ojos con la pupila dilatada puede ayudar a proteger contra enfermedades de los ojos como la retinopatía diabética. Es la única manera de saber si usted tiene retinopatía diabética porque no hay síntomas ni dolor en las primeras etapas.

¿Quién corre riesgo?

Cualquier persona que tiene diabetes corre riesgo de retinopatía diabética, la cual es causada por concentración elevada de azúcar en la sangre y puede conducir a la pérdida de la vista y ceguera. Pero un examen anual de los ojos con la pupila dilatada puede ayudar a reducir su riesgo si se detecta y trata a tiempo. La prueba es rápida y no duele.

¿Cuáles son algunas otras maneras de proteger contra la retinopatía diabética?

Marque las cosas que ya hace o que está dispuesta a empezar a hacer:

- Acudir al doctor para chequeos regulares.
- Controlarse el azúcar en la sangre y la presión arterial.
- Hacer más actividad física.
- Comer más sanamente.
- No usar productos del tabaco.

Si tiene diabetes y aún no se ha hecho un examen de los ojos con la pupila dilatada, llame a su proveedor hoy mismo. Si necesita ayuda para encontrar a un proveedor, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES). Si tiene pérdida de audición o del habla, llame a TTY 711.



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



Es normal sentirse abrumado cuando se tiene un revés con el asma. Pero, quizás haya pequeños cambios que puede hacer para ayudar 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 ayudar a controlarla con las siguientes medidas:

- Crear un plan de acción para el asma.
- Hacer las citas para consulta médica o pruebas que su PCP recomiende y no faltar.
- Tener siempre sus medicamentos con receta para el asma al día y surtidos.
- Tomar medicamentos para el control del asma de la manera indicada, incluso cuando se sienta bien.
- Pedir ayuda si no sabe cómo usar un inhalador de dosis medida.

Lo mejor es pedir ayuda si piensa que la necesita.

Nuestro equipo de Salud de la Población ofrece entrenamiento personal de salud para ayudarle a manejar sus necesidades de salud, mejorar su salud general y superar las barreras para lograr sus metas. También podemos ayudarle a coordinar la atención entre su PCP y otros proveedores y encontrar recursos locales de salud. Llámenos gratis al 1-888-830-4300 (TTY 711) de 8:30 a.m. a 5:30 p.m., horario local, de lunes a viernes.

También puede llamar a Amerigroup On Call al 1-866-864-2545 (TTY 711) para hablar con una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana sobre sus preguntas relacionadas con la salud o si necesita ayuda inmediatamente sobre un asunto de salud urgente.

Consejos alimenticios saludables para las mujeres embarazadas

Comer comidas bien balanceadas durante el embarazo puede ayudar a usted y a su bebé a obtener los nutrientes que ambos necesitan para un embarazo, trabajo de parto y parto saludables.

Marque las cosas que ya hace o que está dispuesta a empezar a hacer:

❑ Voy a evitar lo siguiente:

- Carne, mariscos y huevos crudos
- Carnes frías (embutidos)
- Pescado con altas concentraciones de mercurio como el tiburón, el pez espada, la caballa y lubina
- Pescado de lagos y ríos contaminados
- Mariscos ahumados, refrigerados que no son un ingrediente en un platillo cocido. Los pescados y mariscos ahumados en conserva en general se pueden comer.
- Quesos blandos no elaborados con leche pasteurizada
- Leche no pasteurizada
- Paté o similares refrigerados

❑ Cada día, consumiré por lo menos:

- 4 porciones de verduras y 2-4 porciones de fruta y me aseguraré de que estén lavadas.
- 3 porciones de mariscos cocidos o carne magra.
- 6-11 porciones de granos enteros.
- 8-12 vasos de agua, pero evitaré el alcohol, las bebidas azucaradas y la cafeína.
- 4 porciones de productos lácteos descremados o semidescremados.

Para más consejos, visite americanpregnancy.org.



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



Educación



Trabajos



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



¿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.



Obtenga más información acerca de la tecnología de asistencia

La tecnología de asistencia o adaptativa (AT) es un dispositivo o sistema que ayuda a personas con discapacidades (IDD) a aumentar, mantener o mejorar sus capacidades funcionales, tales como:

- Hablar
- Escribir
- Señalar
- Aprender
- Escribir a máquina
- Escribir a mano
- Ver
- Caminar
- Recordar
- Oír

AT puede ser de baja o alta tecnología, como una tarjeta de comunicación o una computadora especial. Puede ser hardware o software, como prótesis, dispositivos apuntadores o lectores de pantalla. También puede ser sillas de ruedas, rastreadores de ojos y cabeza o potentes elevadores. Y todos ellos ofrecen más opciones para ayudar a mejorar su calidad de vida rompiendo las barreras que limitan las actividades y restringen la participación.

¿Quiere saber más acerca AT?

Visite el sitio web de la Asociación de la Industria de Tecnología Asistencial (Assistive Technology Industry Association, ATIA) en atia.org. A partir de ahí, puede aprender más sobre las innovaciones en AT, cómo elegir la AT adecuada para usted, dónde encontrarla y otros recursos útiles.



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).

¿Sigue calificando para CHOICES?

Hay tres grupos de personas que pueden calificar para inscribirse en CHOICES:

- **Grupo 1 de CHOICES** es para personas de todas las edades que reciben atención en una casa de convalecencia. Para obtener información más detallada acerca de atención en un centro de convalecencia, visite <https://tn.gov/tenncare/article/ltss-nursing-home-care>.
- **Grupo 3 de CHOICES** es para adultos mayores de 21 años con una discapacidad y los mayores de 65 años que no califican para atención en una casa de convalecencia, pero necesitan atención en el hogar para postergar o evitar la atención en una casa de convalecencia.

- **Grupo 2 de CHOICES** es para adultos mayores de 21 años con una discapacidad física y mayores de 65 años que califican para atención en una casa de convalecencia, pero optan por recibir servicios de atención en el hogar.

Para calificar para CHOICES y permanecer en los Grupos 1 y 2, usted debe requerir el nivel de atención que se proporciona en una casa de convalecencia y calificar servicios y apoyos a largo plazo de Medicaid.

Para calificar y permanecer en el grupo 3 de CHOICES, usted debe correr riesgo de necesitar el nivel de atención proporcionado en una casa de convalecencia, a menos que reciba cuidado en el hogar y debe estar recibiendo pagos de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) de la Administración del Seguro Social.

Para obtener más información, visite <https://tn.gov/tenncare/article/to-qualify-for-choices> o llame a Servicios al Miembro al 1-866-840-4991 (TTY 711).

Cuando el uso se convierte en abuso

¿Cuánto le preocupa el uso de un ser querido de alcohol o drogas? En el siguiente cuadro se indica cuándo debería buscar ayuda.

	Uso normal	Uso indebido
Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bebe de vez en cuando ■ Limita la cantidad de bebidas consumidas en un día o semana ■ No hay problemas legales ni en el trabajo, en la escuela o en el hogar relacionados con el consumo de alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> ■ No puede dejar de beber o no puede controlar la cantidad de alcohol que bebe ■ El consumo de alcohol causa problemas legales o en el trabajo, la escuela o el hogar
Drogas	<ul style="list-style-type: none"> ■ Toma los medicamentos exactamente de la manera indicada ■ No cambia la dosis ni el propósito de tomarlos 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Toma medicamentos con receta de otra persona ■ Toma medicina cuando no es necesario ■ Toma más de la dosis recetada ■ Usa drogas ilegales



¿De qué manera afecta el alcohol al cuerpo?

- **Cerebro:** afecta la comunicación, la coordinación, el estado de ánimo y la conducta
- **Hígado:** puede causar hígado graso, hepatitis y cirrosis
- **Cáncer:** beber demasiado puede aumentar el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer

¿Cuáles tipos de medicamentos con receta son los que más se abusan?

- **Opioides para aliviar el dolor** (Vicodin, Oxycontin)
- **Estimulantes** (Adderall, Concerta y Ritalin)
- **Depresivos** (Valium, Xanax)

Si observa signos de abuso de alcohol o drogas, consiga ayuda de inmediato. También puede llamar a la Línea de Ayuda Nacional del Departamento de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental al 1-800-662-4357 las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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. 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.

¿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.

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 855-857-1673 (TRS 711). **También puede obtener un formulario de queja en línea en** <http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance>.

¿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: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاری یارمەتی زمان، بەخۆزایی، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance بکە. (TTY 711) 1-800-600-4441