

SEAMOS Saludables

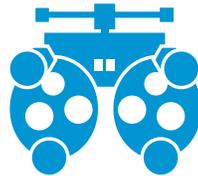
Trimestre 3, 2018 | www.myamerigroup.com/TN



eyeQuest

es nuestro nuevo
proveedor de servicios
de la vista en Tennessee

¿Qué servicios de
la vista necesita?



Llámenos a eyeQuest al
1-800-446-0037 (TTY 711).

Para obtener su nueva tarjeta de identificación, puede:

- Iniciar sesión en su cuenta segura para ver o imprimir su nueva tarjeta de identificación
- Descargar la aplicación móvil de Amerigroup Community Care para ver su nueva tarjeta de identificación en su teléfono



Llamar a Servicios al Miembro al **1-800-600-4441 (TennCare)**
o al **1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES) (TTY 711)** de
8 a.m. a 5 p.m., horario del Centro, de lunes a viernes, para pedir
que le envíen por correo una nueva tarjeta de identificación.



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)

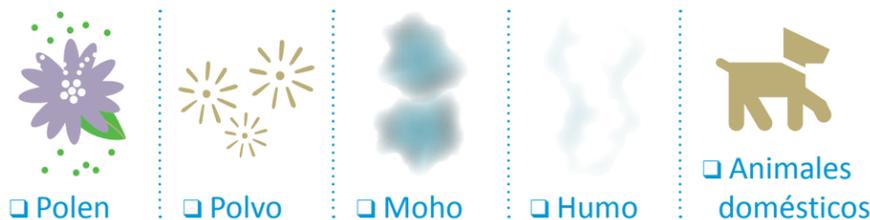
Controle su asma paso a paso

Cuando tiene asma, es difícil respirar fácilmente. Pero unas cuantas medidas pueden ayudar a tomar las riendas del control. Podría prevenir un ataque de asma o incluso una ida a la sala de emergencias.



Paso 1: Conozca sus desencadenantes

Los factores desencadenantes son cosas que le empeoran el asma. ¿Cuáles son sus factores desencadenantes del asma? Vea si estos factores desencadenantes comunes le molestan:



Es difícil evitar los desencadenantes. Entonces, ¿cómo puede alejarlos? Un cambio pequeño puede surtir un gran efecto. Por ejemplo, limpiar o cambiar el filtro de su calentador o acondicionador de aire puede ayudar a reducir la cantidad de polen en su hogar.

¿Cuáles son algunas otras pequeñas medidas que puede tomar? Las puede anotar aquí.

Paso 2: Tómese su medicina

Posiblemente tiene medicina para el asma que toma aunque se sienta bien. La medicina funciona mejor si la toma de la manera indicada por su doctor. Tenga suficiente medicina a mano. Puede solicitar un suministro de 90 días para tenerlo a mano.

Paso 3: Vaya al doctor

Su doctor puede ayudarle a controlar el asma y evaluar su medicamento. Puede colaborar en su plan de acción para el asma, que puede incluir vacunarse contra la gripe.

Amerigroup cuenta con un programa de administración de la atención del asma. Ofrece apoyo telefónico privado a través de una enfermera autorizada para ejercer. Para hablar con una enfermera administradora de casos, llame al 1-888-830-4300 (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.

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.

La alimentación saludable y hacer actividad física en familia puede ser divertido



Comer sanamente y hacer actividad física pueden ayudar a prevenir las enfermedades del corazón y a reducir su peso. Si no está seguro de dónde empezar, intente reemplazar sus costumbres no saludables con hábitos sanos un paso a la vez.

Marque los consejos que está dispuesto a probar:

- Planifique y cocine una comida bien balanceada con su hijo.
- Coman frutas frescas y verduras todos los días.
- Coman solo cuando tengan hambre.
- Beban por lo menos ocho vasos de agua de 8 onzas cada día. A veces creemos que estamos hambrientos cuando estamos realmente sedientos.
- 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. ¿Cuál es una actividad que podrían hacer juntos en familia?
- Den la vuelta a la manzana después de una comida.
- Intenten pasar no más de dos horas frente a la pantalla (TV, computadora, videojuegos) al día. ¿Qué podrían hacer juntos en familia en su lugar?



Recursos:

[GetFit.TN.gov](https://www.getfit.tn.gov): actividades divertidas y consejos para aprender a tomar decisiones más saludables



Health A to Z: información sobre salud que puede ayudar a guiar sus decisiones y mantenerse saludable. Visite <https://espanol.myamerigroup.com/tn/care/health-wellness.html> y luego haga clic en "Inicio de Health A to Z".

Completar una mini evaluación de riesgos para la salud (HRA) puede ayudarle a obtener la atención que necesite y administración de casos, si la necesita. Llame al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES) (TTY 711) para más información.

Formar Mentes Fuertes, la iniciativa para abordar las experiencias adversas en la infancia de Tennessee

¿Qué son las experiencias adversas en la infancia?

Las experiencias juegan un papel importante en la vida de un niño. **Las experiencias adversas en la infancia (en inglés usan la abreviatura ACEs)** son eventos estresantes o traumáticos que pueden dar lugar a hábitos de riesgo, afecciones crónicas e incluso a la muerte prematura. Pueden ser un obstáculo para vivir un estilo de vida saludable.

Los tres tipos de ACEs incluyen:

- **Abuso**: físico, emocional y sexual
- **Descuido**: físico y emocional
- **Problemas familiares o domésticos**: enfermedad mental, un ser querido está encarcelado, madre o pareja íntima tratada violentamente, abuso de sustancias y separación o divorcio

Lo bueno es que ACEs no tienen que dictar el futuro de un niño. También se pueden prevenir a través de cosas tales como relaciones sanas y actividades basadas en la comunidad que creen entornos seguros, estables y enriquecedores.

Si necesita ayuda con ACEs o si desea contestar una encuesta de ACEs, comuníquese con su centro de salud mental comunitario local. Si necesita ayuda para encontrar un centro, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TennCare) o al 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES) (TTY 711) y solicite hablar con un administrador de casos.



La salud de la mujer es importante

Hacer una cita y acudir a su chequeo anual de rutina para la mujer es un buen punto de partida para conservar la salud.

En esa consulta, puede hablar 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



Evaluación	Edad para comenzar	Frecuencia	Razón
Prueba de Papanicolaou y tacto vaginal	A partir de los 21 años o antes si tiene relaciones sexuales	Cada 1 a 3 años	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ayuda a detectar el cáncer de cuello uterino temprano, cuando es más fácil de tratar ■ Detecta las enfermedades de transmisión sexual y otros problemas reproductivos
Mamografía y revisión de los senos	A los 50 años o antes, dependiendo de los factores de riesgo	Cada 1 a 2 años	<ul style="list-style-type: none"> ■ Radiografía para detectar el cáncer de mama ■ Una de las mejores formas de detectar temprano el cáncer de mama

Pruebas de PKU para los recién nacidos

Después de que nazca su bebé, el personal del hospital se asegurará de que esté sano y listo para irse a casa. Eso incluye hacerle un minucioso examen y varias pruebas importantes. Una de esas pruebas es para la fenilcetonuria (PKU), una afección rara en la cual el cuerpo no puede descomponer un aminoácido llamado fenilalanina. Los aminoácidos ayudan a formar proteínas en el cuerpo.

Sus beneficios de TennCare cubren la prueba de PKU y otros servicios médicos profesionales con licencia, incluida la fórmula especial baja en proteínas que un bebé necesitaría si se le diagnostica PKU.

Hable con su proveedor de atención médica sobre las pruebas de PKU y otras evaluaciones que podrían hacerle.



¡No deje que se le pase la oportunidad **Healthy Rewards!**

¿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.

3 formas de apoyar a su ser querido durante una estancia corta en una casa de convalecencia

Después de una estadía en el hospital, las personas mayores a menudo son dadas de alta en un centro de enfermería especializada o en una casa de convalecencia para continuar la recuperación. Vivir en un lugar extraño, incluso por un corto tiempo, puede ser difícil para muchas personas mayores. Aquí hay tres formas en que usted puede darle apoyo adicional:

1 Arregle su habitación para que se sienta como en casa con una foto familiar, una manta acogedora, pantuflas antideslizantes, reloj, calendario o un radio económico.



2 Pasen tiempo juntos y visite cuando pueda. Algunas actividades que pueden hacer juntos incluyen comer, ver una película o un espectáculo, escuchar su música favorita o leer libros o el periódico en voz alta.

3 Ayúdele a hacer actividad física y practicar la terapia, lo que ayudará a su recuperación. Pero tenga cuidado de no que no haga demasiado. Incluso podría asistir a algunas sesiones de terapia con él o ella.

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.

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 dividirlos en 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.



¿Conlleven 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.

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



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.

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.

Los preadolescentes, adolescentes y adultos jóvenes también necesitan vacunas

¿Sabía que las vacunas no son solo para niños pequeños?

Algunas vacunas funcionan mejor cuando se administran durante los años de la preadolescencia y la adolescencia. Y el efecto de algunas vacunas infantiles que impidieron que usted o su hijo se enfermara puede empezar a desvanecerse. Recibir vacunas de refuerzo o dosis adicionales de vacunas puede ayudar a mejorar la protección.

¿Cuál de las siguientes vacunas necesita usted o su hijo?*

Si no está seguro, llame hoy a su proveedor de atención primaria (PCP) o al proveedor de atención primaria de su hijo para preguntar si está al día con las vacunas. Si se le ha pasado alguna vacuna, se la deben administrar lo antes posible.

- La vacuna Tdap protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina
- La vacuna meningocócica protege contra la meningitis bacteriana
- La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) protege contra los virus que causan cáncer de cuello del útero, verrugas genitales y otros cánceres
- La vacuna contra la influenza protege contra la gripe
- La vacuna neumocócica es para adultos de 65 años en adelante; protege contra la neumonía
- La vacuna contra el zóster es para adultos de 60 años en adelante; protege contra el herpes zóster

*Usted o su hijo podría requerir diferentes vacunas según su salud, estilo de vida o trabajo, así que hable con su PCP o el PCP de su hijo sobre cuáles son las adecuadas para usted.

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) (TTY 711)** 8 a.m. a 5 p.m. horario del Centro de lunes a viernes.



Haga la cita para un chequeo preventivo antes de que comience el nuevo año escolar

¿Su hijo necesita un examen físico para jugar deportes este próximo año escolar? ¿Ha transcurrido más un año desde que su hijo acudió a consulta con su PCP? Si es así, ahora es un buen momento para hacer la cita para un chequeo de rutina antes de que sea hora de volver a la escuela.

Ayude a su hijo a crecer sanamente llamando a su PCP para hacer una cita para un chequeo médico de rutina. Y si su hijo necesita un examen físico para practicar deportes, asegúrese de mencionarlo cuando haga la cita de su hijo.

Pellizcar o no pellizcar

Cuando se trata de granos, esa es la pregunta



Quizás crea que nada es peor que despertarse con un enorme y doloroso grano. Puede ser tentador pellizcarlo, pero eso no necesariamente lo eliminará. Pellizcar un grano puede empujar las bacterias y el pus más profundamente dentro de la piel. Esto podría causar más hinchazón y enrojecimiento y provocar costras y cicatrices permanentes.

¿Qué causa los granos?

Los granos, las espinillas, las pústulas y los quistes son protuberancias causadas por el acné, una afección de la piel. El acné comienza cuando los poros de la piel se obstruyen con una grasa llamada sebo. El cuerpo produce sebo para lubricar la piel y el cabello. Cuando hay demasiada grasa, puede causar acné.

Consejos para cuidarse la piel

- Lávese suavemente la cara dos veces al día con agua tibia y jabón suave especial para personas con acné
- Use una crema líquida de venta libre que tenga peróxido de benzoilo
- Evite tocarse la cara
- Lávese las manos antes de ponerse cualquier cosa, como maquillaje o crema, en su cara
- Quítese el maquillaje antes de irse a dormir
- Proteja la piel contra el sol
- Limpie sus gafas o lentes de sol con regularidad



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: **کوردی**
ئاگاداری: ئهنگهر به زمانێ کوردی قهسه دهکهریت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرای، بو تو بهر دهسته. پهیه هندی 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



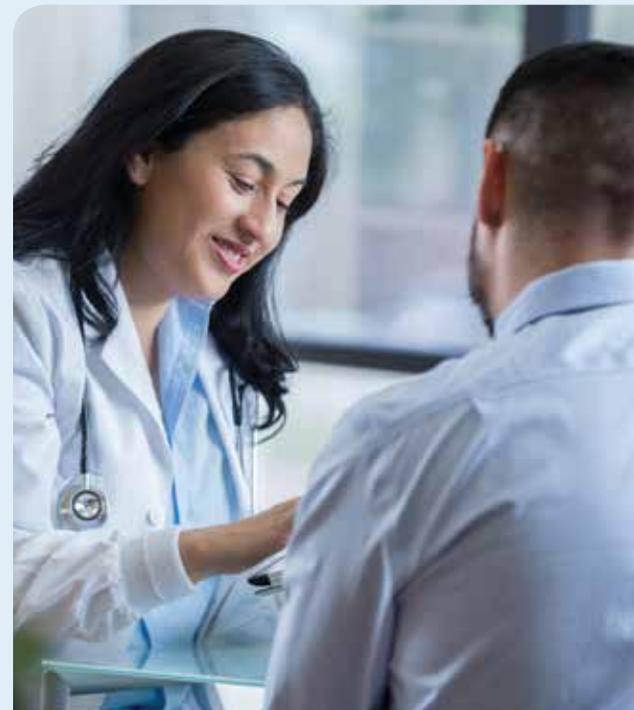
SEAMOS Saludables

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. 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 consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su proveedor. ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.