

SEAMOS Saludables

Trimestre 4 de 2016 | www.myamerigroup.com/TN



SEAMOS Saludables

Atención preventiva para los niños: Los chequeos de TennCare Kids

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

¡Registro, chequeos y seguimiento!

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

Depresión: conozca los signos

Si usted o un ser querido tiene depresión, no está solo. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la depresión afecta hasta a 1 de 10 adultos en los Estados Unidos. Puede ser desde leve hasta grave.

Los signos más comunes son:

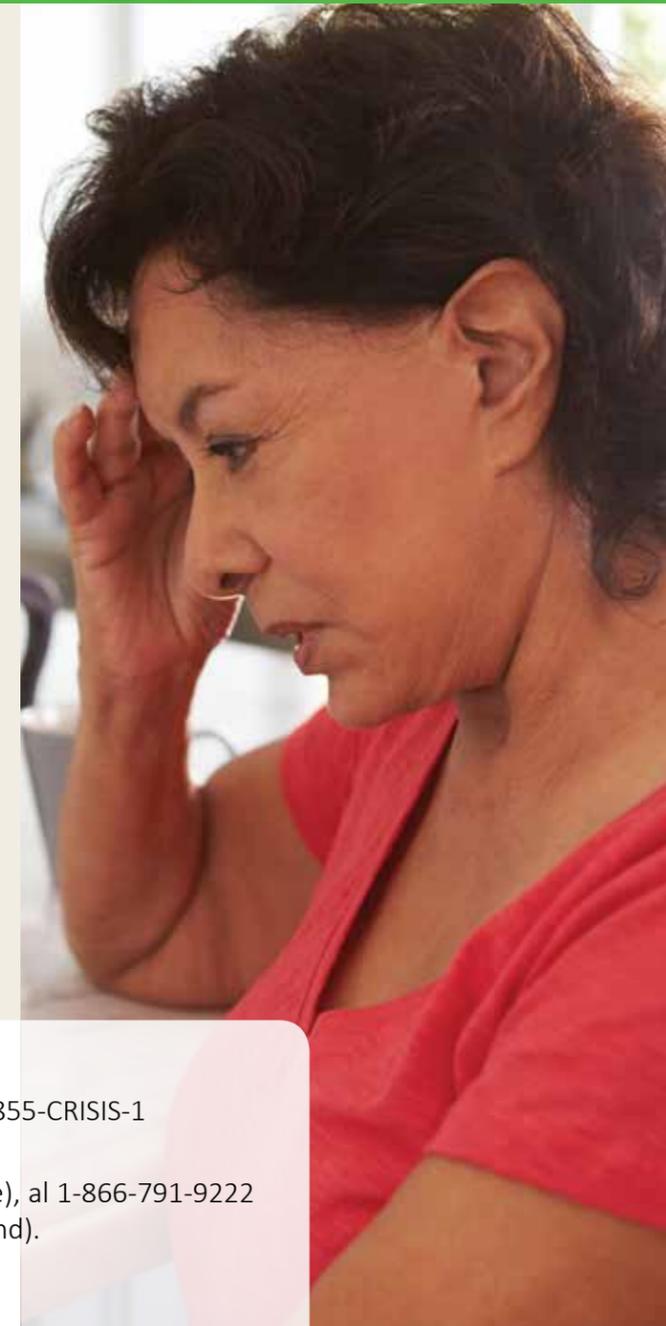
- Sentimientos incesantes de tristeza, ansiedad o vacío.
- Sentimientos de desesperación.
- Sentirse culpable, inútil o impotente.
- Irritabilidad, inquietud.
- Falta de interés en las actividades o pasatiempos que antes disfrutaba, incluido el sexo.
- Cansancio extremo o poca energía.
- Dificultad para concentrarse, tomar decisiones y recordar detalles.
- Imposibilidad de dormir o dormir demasiado.
- Comer demasiado o no comer.
- Pensamientos de suicidio (matarse) o intentos de suicidio.
- Dolores de cabeza, calambres o problemas de la digestión que no desaparecen o no mejoran con tratamiento.

Para obtener ayuda

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) o llame al 1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471).

En el caso de niños, llame al 1-866-791-9221 (región de Nashville), al 1-866-791-9222 (Tennessee Rural Central) o al 1-866-791-9223 (Upper Cumberland).

También puede visitar tn.gov/mental/recovery/crisis_serv.html.



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.



Cuídense los ojos

¿Qué puede hacer para mantener sanos sus ojos? Si comer zanahorias fue una de sus respuestas, tiene razón. Pero no es la única comida que es rica en vitamina A, la cual es esencial para la vista. También lo son las verduras de hoja verde, los espárragos, los chabacanos/albaricoques, las nectarinas y la leche.

Verdad o falsedad:

1. Los exámenes de la vista solamente son necesarios si tiene problemas de los ojos.
2. Sentarse demasiado cerca de la pantalla de la televisión o la computadora es malo para los ojos.
3. Si usa gafas demasiado, los ojos se acostumbrarán a usarlas.

Respuestas

1. **Falsedad:** Los exámenes periódicos de los ojos son la única manera de detectar y tratar algunas enfermedades de los ojos en sus primeras etapas.
2. **Falsedad:** Cuando ve la televisión o usa una computadora durante mucho tiempo parpadea con menos frecuencia. Los ojos se pueden resecar. Esto puede dar lugar a estrés y fatiga de los ojos. Cuando pueda, permita que sus ojos descansen.
3. **Falsedad:** La mayoría de los cambios de la vista son genéticos. Y pueden continuar independientemente de cuántas veces usa gafas.

Llame hoy al oftalmólogo para hacer una cita.

La adaptación a los cambios de vida

¿De qué manera ha cambiado su vida debido a una discapacidad intelectual o del desarrollo (en inglés usan la abreviatura IDD)? ¿Qué actividades de su vida cotidiana le cuestan más trabajo?

Vivir con una discapacidad no es fácil, pero usted no está solo. Hay algunas medidas que puede tomar para enfrentar más fácilmente los cambios de la vida.

Marque los consejos que ya hace o va a empezar a hacer:

- Reconocer y expresar sus sentimientos. Busque un grupo de apoyo o un amigo cercano con quien hablar o escriba sus pensamientos y sentimientos en un diario.
- Aceptar las cosas que no puede cambiar. Muchas cosas de la vida están más allá de nuestro control. Concentrarse en las cosas que puede controlar, como la forma en que reaccionará a los problemas.
- Buscar el lado positivo de las cosas. Cuando se enfrente a un reto, trate de verlo como una oportunidad para crecer y aprender algo nuevo.
- Tomar medidas diarias para hacer frente a los desafíos de la vida. Cuando un desafío parezca demasiado grande para superar, proceda un pequeño paso a la vez.
- Buscar significado y alegría. Aprecie y disfrute lo que tiene y concéntrese en lo que puede hacer y cómo hacerlo.
- Comer bien, hacer actividad física y descanse lo suficiente. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) o con un especialista en nutrición sobre maneras de comer más sanamente y hacer actividad física.

¿Cómo podemos ayudarle?

Llámenos al **1-866-840-4991** (TTY 711) si necesita ayuda con algún equipo o servicios o si tiene preguntas. También lo podemos conectar con otros servicios en su comunidad.

¿Qué es el virus del papiloma humano?

Uno de los factores de riesgo más comunes de cáncer de cuello del útero es una infección de transmisión sexual (ITS) llamada virus del papiloma humano (en inglés usan la abreviatura HPV).

El VPH el virus que causa las verrugas genitales. Se transmite de persona a persona durante las relaciones sexuales y es muy común.

La vacuna contra el VPH puede prevenir la mayoría de los casos de cáncer de cuello del útero. Se administra en tres inyecciones a lo largo de un período de seis meses y se recomienda para niños y niñas de 11 o 12 años de edad. También se recomienda para las niñas y mujeres de 13 a 26 años de edad que no recibieron las tres inyecciones cuando eran más jóvenes.

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

¿Qué es el cáncer de cuello del útero?

El cáncer de cuello del útero (también conocido como cáncer cervical) ocurre cuando las células del cuello del útero (la parte inferior del útero) comienzan a crecer fuera de control. El útero es donde un bebé crece y se desarrolla cuando una mujer está embarazada.

Ahora es mucho más fácil mejorar la salud de su familia

Cree un estilo de vida más saludable para usted y sus seres queridos con **Small Starts for Families**. Se trata de una nueva herramienta en línea de la fundación Governor's Foundation for Health and Wellness.

Small Starts for Families se basa en pasos simples que pueden hacer juntos en familia cada día para vivir más sanamente. Estos pasos ayudarán a usted y su familia a:



Comer sanamente.



Practicar buenos hábitos de sueño.



No usar tabaco.



Tener buena salud dental.



Animarlo a hacer más actividad física.

Escoja una sola actividad de Small Start y comience a tomar medidas hacia un estilo de vida más sano y activo. Cuando menos se dé cuenta, las pequeñas medidas se sumarán en grandes cambios en la salud de su familia.

Pruebe Small Starts for Families hoy mismo en healthierTN.com/families y empiece el camino hacia una vida más saludable. Para tener acceso a la información sobre salud dental de Small Starts, simplemente cree una cuenta en healthierTN.com e inicie una sesión.

Cómo superar la gripe — lo esencial

¿Sabía que se puede preparar desde ahora para conservar la salud durante la temporada de gripe?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), **toda persona de 6 meses de edad y mayor debe recibir la vacuna contra la gripe cada año.**

¿Qué tan activa es la gripe en su estado o ciudad?

Visite cdc.gov/flu/weekly/fluactivitysurv.htm o escanee esta imagen con su teléfono inteligente.



Ayude a prevenir la gripe con estos consejos básicos:

- Vaya a que le pongan la vacuna contra la gripe cada año.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite a quienes tienen gripe.
- Coma bien.
- Beba más agua.
- Duerma lo suficiente.

Puede obtener la vacuna contra la gripe y más información a través de:

- Su proveedor de atención primaria (PCP).
- Cualquiera de nuestras farmacias de la red si usted tiene 18 años o más de edad.
- El departamento de salud de su localidad.

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 o llame al 1-800-600-4441 (TTY 711).

Tiene diabetes. ¿Y ahora qué?

Tener diabetes puede hacerlo sentir enfadado, asustado e inseguro acerca de qué hacer. Esos sentimientos son normales. Lo bueno es que su proveedor de atención primaria (PCP) puede ayudarle a crear un plan de tratamiento que sea adecuado para usted. Y si lo observa, su calidad de vida puede mejorar.

Algunos consejos para ayudarle a empezar:

- **Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes.** Hable con su PCP, haga preguntas y pida recomendaciones para programas locales de diabetes.
- **Consuma alimentos sanos.** Un dietista le puede ayudar a formular un plan de tratamiento.
- **Haga actividad física.** Cualquier tipo de actividad física puede ayudar a reducir el azúcar en la sangre.
- **Use un medidor de glucosa** en sangre para revisarse el azúcar en la sangre.
- **Tome su medicina** para la diabetes según las indicaciones del médico. Algunos medicamentos actúan de manera diferente para disminuir el azúcar en la sangre.
- **Vaya a todas sus citas médicas.** Su PCP probablemente lo citará con más frecuencia para ciertas evaluaciones chequeos.

¿Quiere saber más?

Los administradores de casos de diabetes de Amerigroup le pueden ayudar a: Llame a **1-888-830-4300** para hablar con un administrador de casos y averiguar más sobre el control de su diabetes. También, visite diabetes.org/living-with-diabetes/recently-diagnosed/where-do-i-begin para más información.



¿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.

¿Cuál de estos cuatro pasos va a incluir como parte de su plan de acción para la diabetes?



1. Acudir al oftalmólogo para que le haga un examen de los ojos con la retina dilatada una vez al año. Es la mejor manera de ayudar a protegerse la vista.



2. Lavarse y secarse los pies todos los días. Revise si hay enrojecimiento, ampollas u otras marcas. Pídale a su PCP que le revise los pies en cada consulta.



3. Hacerse una prueba A1C. Mide la concentración media de azúcar en la sangre durante los últimos dos a tres meses. Pregúntele a su PCP con qué frecuencia se la debe hacer usted.



4. Llevar un registro diario del azúcar en sangre. Anote los resultados de sus mediciones de azúcar en la sangre en casa. Lleve sus notas a las consultas con su PCP.

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.



TennCare CHOICES

Si usted piensa que necesita servicios y apoyos a largo plazo, llame a Amerigroup al 1-866-840-4991.

La toma de decisiones difíciles al enfrentar enfermedades graves

Una de las cosas más difíciles que podría enfrentar es una enfermedad grave. En un momento tan difícil, podría resultarle difícil hablar de los posibles desenlaces. Pero crear un plan de tratamiento con su proveedor de atención primaria (PCP) y compartirlo con sus seres queridos puede traerle confort y paz, en especial si se enferma al grado de no poder hablar por sí mismo.

Estas son algunas cosas que debe saber cuándo hable con su PCP acerca de un plan de atención médica:

El tratamiento activo es la gestión y atención médica de un paciente. Esto es cuando se dan medicamentos y/o se realizan intervenciones para combatir la enfermedad.

La toma de decisiones sobre atención médica y servicios

A veces debemos tomar decisiones acerca de cómo cubrimos los cuidados y los servicios. A esto se le llama Administración de la utilización (en inglés se abrevia UM). Nuestro proceso de UM se basa en las normas de la Comisión Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Todas las decisiones de la UM se basan solamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto lo hacemos para que nuestros miembros obtengan los mejores resultados posibles de salud. Tampoco pedimos ni alentamos a los proveedores de servicios que utilicen menos servicios. Y no creamos barreras para la obtención de servicios de atención médica. Los proveedores no reciben ninguna recompensa por limitar o negar atención médica. Y cuando decidimos contratar, ascender o despedir a proveedores o personal, no lo hacemos pensando en que podrían negar o probablemente negarían los beneficios.

Los cuidados paliativos giran en torno a aliviar el dolor y los síntomas. También se ofrecen para ayudar con los problemas emocionales, sociales y espirituales de los pacientes y sus familias.

La atención para enfermos terminales (hospicio) es para los pacientes que ya no están recibiendo tratamiento activo. Los planes de tratamiento se centran en la comodidad y la calidad de vida. La atención para enfermos terminales puede tener lugar en el hogar para que pueda estar en un entorno familiar, relajado.

Para obtener más información, visite los siguientes sitios web:

cancer.net
cancer.gov
nhpco.org
compassionatefriends.org

¿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. Llame a Amerigroup Community Care al 1-800-600-4441 (TennCare) or 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF 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.

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 y ECF 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 y ECF CHOICES)**. O envíenos una carta a: Amerigroup Community Care
22 Century Blvd., Suite 220
Nashville, TN 37214

Nuestro aviso sobre las prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Amerigroup puede utilizar y divulgar la información médica de usted. También explica cómo puede usted tener acceso a esa información. El aviso observa los reglamentos de privacidad dispuestos por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia de nuestras Prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro al número indicado en su tarjeta de identificación o visite www.myamerigroup.com/TN.