Adentro | Siga comiendo sanamente este invierno

Amerigroup RealSolutions® in healthcare

SEAMOS Saludables

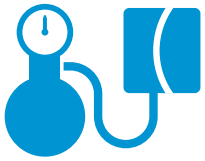
Trimestre 4, 2017 | www.myamerigroup.com/TN

Cómo controlarse la presión arterial

Como ya sabrá, acudir a su proveedor de atención primaria (PCP) para que le hagan una prueba de presión arterial puede ayudar a mantener sano su corazón.

Aunque se sienta saludable, pedir que le midan la presión arterial en cada consulta con su PCP es importante porque la presión arterial alta no tiene signos ni síntomas. Muchas personas ni siquiera saben que la tienen.

Lo bueno es que puede tomar medidas para ayudar a controlar la presión arterial alta y reducir el riesgo de enfermedades del corazón, derrame cerebral y otras enfermedades:



Acuda a su PCP anualmente.

- Hágase revisar la presión arterial en su chequeo anual de rutina.

Tome todos sus medicamentos para la presión arterial.

- Siga las instrucciones de la etiqueta o las indicaciones de su PCP.

Practique hábitos alimenticios saludables y haga ejercicio.

- Hable con su PCP sobre cuál es la dieta y plan de ejercicio adecuado para usted.

Servicios al Miembro 1-800-600-4441 (TennCare)
1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES) **TTY 711**
Amerigroup On Call 1-866-864-2545 (español)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de edad, especialmente aquellos con alto riesgo de complicaciones graves por la gripe, se vacunen contra la gripe todos los años. Si tiene 65 o más años de edad, los CDC sugieren que también se ponga una vacuna contra la neumonía.

Prepárese ahora
para conservar la salud durante la temporada de gripe

La influenza, también conocida como la gripe, puede hacerlo sentirse terrible. Pero hay ciertas cosas que usted puede hacer para ayudar a alejar la influenza.

Algunos consejos básicos:

- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripe).
- Lávese las manos con frecuencia.
- Manténgase alejado de las personas que tienen gripe.
- Coma más alimentos como frutas y verduras que pueden ayudar a proteger contra la gripe.
- Beba más agua.
- Descanse más.

¿Cuándo debe vacunarse contra la gripe?

Aunque la temporada de gripe suele llegar a su máximo en enero o después, trate de vacunarse contra la gripe tan pronto como la vacuna esté disponible, antes de que empiece la temporada de gripe y llegue a su comunidad. De esta manera su cuerpo tendrá tiempo para desarrollar los anticuerpos necesarios para protegerse contra la gripe.

¿Dónde puede obtener una vacuna contra la gripe o más información?

- Su proveedor de atención primaria (PCP) o su administrador de casos.
- Cualquiera de las farmacias de nuestra red si tiene 18 años o más de edad.
- En el departamento de salud de su localidad.

¿Qué tan activa es la gripe en su estado o ciudad?
Visite cdc.gov/flu/weekly para obtener más detalles.

Permítanos ayudarle a dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil. Pero es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Amerigroup Community Care quiere ayudarle a lograr el éxito. Antes de decidir dejar de fumar, explore su preparación para hacer un cambio.

Marque la casilla al lado de las afirmaciones que correspondan en su caso:

¿Cómo me siento acerca de tomar medidas?

- ❑ Quiero dejar el tabaco, pero no sé muy bien cómo.
- ❑ Quiero dejar el tabaco y me siento seguro de poder hacerlo.
- ❑ Puedo dejar el tabaco, pero en este momento no estoy pensando hacerlo.
- ❑ No sé cómo dejar el tabaco, pero no me preocupa.

¿Por qué quiero dejar el tabaco?

- ❑ Quiero respirar mejor y toser menos.
- ❑ Quiero tener más energía.
- ❑ Quiero ahorrar dinero.
- ❑ Quiero un corazón más sano y pulmones más sanos.
- ❑ Quiero saborear y oler los alimentos mejor.
- ❑ No quiero exponer a los demás al humo de mis cigarrillos.
- ❑ Quiero que mi coche, mi hogar y mi ropa huelan mejor.

Piense en dejar el tabaco para siempre

Hay muchos recursos para ayudarle, entre ellos medicina para dejar de fumar y/o terapia de reemplazo de nicotina. Se requiere una receta médica, pero no se requiere un copago. Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) hoy para hablar de qué medicamentos, terapias y/o programas satisfacen sus necesidades.

Para obtener más información:

Servicios al Miembro:
1-800-600-4441 (TennCare) (TTY 711)
1-866-840-4991
(CHOICES y ECF CHOICES) (TTY 711)

Línea de Tennessee para dejar el tabaco:
1-800-Quit-Now (1-800-784-8669)

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 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

Consejos de seguridad
vial para su hijo

Los niños se convierten en preadolescentes y luego en adolescentes. Y, a medida que sucede, sus padres y cuidadores quieren mantenerlos a salvo. Hablar con su preadolescente o adolescente acerca de la seguridad al manejar es una manera de hacerlo. Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde.

Estos son algunos de los consejos de seguridad al manejar que debe abarcar:

- Lo que un conductor debe y no debe hacer mientras está conduciendo
- Lo que un pasajero o un peatón debe o no debe hacer mientras que otra persona está conduciendo y cómo los conductores pueden ayudar a mantener a salvo a los pasajeros y peatones
- Lo que puede suceder cuando un conductor bebe alcohol o usa drogas y luego conduce
- Lo que puede suceder cuando un conductor utiliza un teléfono celular — especialmente para mensajes de texto — mientras está manejando
- Cómo los cinturones de seguridad pueden salvar vidas — de conductores y pasajeros

Manejar es un privilegio. Los adolescentes deben demostrar primero que pueden conducir con seguridad antes de que se les permita conducir.

Llegar a manejar un coche puede ser bien importante en la vida de un adolescente. También es bien importante mantenerlos a salvo. Pero los peligros de manejar no son lo único que los adolescentes enfrentarán a medida que crecen. Estas son algunas otras cosas sobre las que los padres y cuidadores deben hablar.

Otras inquietudes de seguridad

El equipo deportivo y el equipo o ropa de protección sólo funcionan cuando se utilizan de la manera correcta. Ayude a sus hijos y adolescentes a saber más sobre el equipo que tienen, cómo funciona y cómo usarlo de la manera correcta. Siempre deben saber las reglas del juego y cómo jugar con seguridad. Las lesiones como las conmociones cerebrales — un golpe o sacudida de la cabeza que puede causar inconsciencia — pueden tener efectos secundarios que duran mucho.

Los niños necesitan saber que el uso de drogas o alcohol — aunque sea una vez — puede ser mortal. Empezar con algo pequeño o usar sólo un poco puede llevar a más y más y más. Probar drogas y alcohol puede conducir al abuso o incluso a la adicción.

La presión de la familia, la escuela, los grupos sociales, los compañeros y los amigos a veces es demasiado difícil de superar para los preadolescentes y adolescentes. Pueden tener una gran necesidad de ser aceptados. Y los sentimientos que tienen cuando no son aceptados pueden afectarles. Eso puede causar depresión, daño a sí mismos o suicidio.

Otros recursos

¿Le preocupa el comportamiento de su hijo?
Hable con su doctor o un profesional de salud mental.

¿Le preocupa el comportamiento de su hijo ahora?
¿Se siente inseguro? ¿Cree que podría hacerse daño o hacerle daño a alguien más? Si respondió sí, llame a la línea estatal de crisis inmediatamente al 1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471).

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 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.

¿Desea conservar su **TennCare?**

TN Division of 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.

La vacuna contra el HPV también es para los varones

El virus del papiloma humano, o HPV, es un grupo de virus que causa verrugas genitales y otros cánceres como el cáncer de pene, ano, boca y garganta. Se transmite de persona a persona durante el sexo y es muy común. Debido a que no hay pruebas de detección para estos cánceres, a menudo se detectan en una etapa avanzada cuando son más difíciles de tratar.

La buena noticia es que una vacuna contra el HPV puede ayudar a prevenir muchos de los cánceres causados por una infección por el HPV. Se administra como una serie y se recomienda para niños y niñas de 11 o 12 años, pero se puede administrar a partir de los 9 años.

Los varones deben terminar con las vacunas antes de cumplir 13 años. Cuando las vacunas se administran a estas edades, sólo se necesitan dos dosis a un intervalo de seis a 12 meses.

Si ya tiene 15 años y no ha comenzado la vacuna, simplemente necesitará tres inyecciones en seis meses. Llame al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo hoy mismo para preguntar si necesita la vacuna contra el HPV.

Si a su hijo varón preadolescente o adolescente no le han puesto la vacuna, no se preocupe. **No es demasiado tarde.**

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

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.

¿Cuáles son los servicios alternativos rentables?

Un servicio alternativo rentable es un servicio que no está incluido en la lista o que no está cubierto como parte de sus beneficios de atención médica, pero es médicamente apropiado, rentable y aprobado por TennCare.

Estos servicios no tienen que ser necesarios por motivos médicos, excepto en la medida en que se ofrecen como alternativas a los servicios cubiertos de Medicaid. Los miembros no tienen derecho a recibir estos servicios. Se proporcionan a discreción de Amerigroup porque son:

1. **Alternativas rentables a los servicios cubiertos por Medicaid.**

O,

2. **De naturaleza preventiva y se ofrece para evitar el desarrollo de afecciones que requerirían un tratamiento más costoso en el futuro.**

¿Cómo podemos ayudarle?

Para obtener más información sobre los servicios alternativos rentables, vea tn.gov/assets/entities/tenncare/attachments/ben08001.pdf o llame a Amerigroup al 1-800-600-4441 (TennCare) o 1-866-840-4991 (CHOICES y ECF CHOICES) (TTY 711).

4 razones para evitar los refrescos

1. **Aumento de peso:** Las calorías de un refresco azucarado se convierten más fácilmente en grasa.
2. **Diabetes:** El consumo de una gran cantidad de azúcar en una sentada puede conducir a una sobrecarga de azúcar, seguida de una baja de azúcar. Mientras más a menudo esto sucede, más difícil es para el cuerpo procesar el azúcar. Esto con el tiempo puede conducir a la diabetes.
3. **Mala salud bucodental:** El azúcar del refresco se combina con las bacterias de la boca y forma ácido, que puede causar caries y debilitar el esmalte de los dientes.
4. **Enfermedad cardiovascular (independiente del aumento de peso):** Las altas cantidades de sodio y cafeína de los refrescos pueden aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, dañando el corazón con el tiempo.

Deje el refresco

5 consejos para beber menos refresco

1. **¿Le gusta el gas del refresco?**
   Mezcle agua gasificada con un chorrito de 100 por ciento jugo.
2. **¿Anhela la cafeína?**
   Prepare su propio té y añada naranjas o limones para darle sabor.
3. **¿Realmente se le antoja?**
   De vez en cuando, tómese un refresco, pero llene el vaso hasta el borde con hielo o mezcle el refresco con agua gasificada.
4. **¿Se le antoja una bebida helada?**
   Mantenga una jarra de agua en el refrigerador. Añada rodajas de naranja, limón o pepino para darle más sabor.
5. **¿Quiere algo diferente?**
   Prepare un batido con frutas y hielo.

¿Qué consejos está dispuesto a probar o ya está haciendo? Recorte este artículo y póngalo donde lo pueda ver fácilmente la próxima vez que se le antoje un refresco.

Siga comiendo

sanamente este invierno

¿El clima frío le provoca antojos de comidas fuertes, postres dulces y golosinas navideñas? ¿Le dan ganas de pedir comida o comprar para llevar y acurrucarse en el sofá después de un largo y frío día, especialmente cuando está oscuro afuera? Si es así, no está solo.

La alimentación saludable y la planificación de comidas durante el invierno no es fácil, pero definitivamente vale la pena. Puede ayudarle a controlar su glucosa (azúcar) en la sangre, la presión arterial, el colesterol y el peso, y le dará la energía y la nutrición que necesita para conservar la salud.

¿Cómo puede seguir comiendo sanamente cuando hace frío?

- Al preparar sus platillos favoritos de invierno como sopas, guisos y otros, añada verduras o intercambie otros ingredientes por verduras.
- Si no está cocinando para una muchedumbre, congele las sobras en envases individuales para que tenga una comida rápida, separada en porciones para otro día.
- ¿No está de humor para cocinar? Deje que su olla de cocción lenta sea la cocinera. ¿No sabe que cocinar o dónde comenzar? Visite diabetes.org/mfa-recipes para obtener ideas. Allí, busque “crock pot récipes.”
- Compre productos de invierno. Costarán menos que los productos fuera de temporada. Algunos ejemplos de productos de invierno:
  - Clementinas
  - Naranjas
  - Mandarinas
  - Toronja/ pomelo
  - Peras
  - Brócoli
  - Coliflor
  - Repollo
  - Coles de Bruselas
  - Zanahorias
  - Calabaza
  - Rábanos
  - Nabos
  - Verduras de hoja verde
  - Papas
  - Cebollas

Encuentre más consejos saludables para la planificación y preparación de las comidas en diabetes.org/mfa-recipes/tips/tips-archive.html.

Abogar por uno mismo: **una habilidad valiosa**

Abogar por uno mismo es conocer sus derechos y obligaciones legales y hablar por sí mismo cuando se trata de sus fortalezas, necesidades y metas personales. Ser capaz de hacer esto puede ayudarle a superar los retos de la vida para asegurar el cumplimiento de sus necesidades. Cuanto más lo haga, más preparado estará para el futuro.

¿Cómo puede defenderse o promoverse mejor?

Ponga una marca de verificación junto a las cosas que va a empezar a hacer o que ya está intentando.

- ❑ Entiendo las discapacidades intelectuales o de desarrollo con las que estoy viviendo. Si no estoy seguro, hablaré con mi proveedor de atención primaria (PCP), especialista, defensor o seres queridos. Esto me ayudará a ser más consciente de mis puntos fuertes y necesidades.
- ❑ Practico la comunicación con los demás. El juego de roles es una excelente manera de desarrollar habilidades de comunicación. Saber cómo comunicarse puede generar comprensión y mejorar la confianza.
- ❑ Sé en quién puedo confiar y pedir apoyo cuando necesito ayuda o alguien con quien hablar.
- ❑ Conozco mis derechos y obligaciones. Hay varias leyes que protegen a las personas con discapacidades intelectuales o de desarrollo. Visite eeoc.gov/laws/types/intellectual_disabilities.cfm para obtener más información.
- ❑ Yo participo en actividades que me interesan. Esto me ayuda a mantenerme enlazado con mi comunidad.
- ❑ Cuando interactúo con otras personas, aprenden sobre las discapacidades intelectuales o del desarrollo. Aunque puede parecer incómodo al principio, genera más conciencia.

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).

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.

Nuestro aviso sobre las prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Amerigroup puede utilizar y divulgar su información médica. 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.

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.

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.

¿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: ئەگەر بە زمانی کوردی قسە دەکەیت، خزمەتگوزاریەکانی یارمەتی زمان، بەخۆڕایی، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە 1-800-600-4441 (TTY 711) بکە.

Amerigroup RealSolutions® in healthcare

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

SEAMOS **Saludables**

¿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.

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. ©2017. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.