

SEAMOS SALUDABLES

Trimestre 1 de 2020 | www.myamerigroup.com/TN



Cómo criar niños sanos y felices

La salud de su hijo es importante. Los niños requieren que su cuerpo esté sano para caminar, correr y jugar. Por eso es tan importante ayudarlos a mantenerse activos y llevarlos al doctor una vez al año.

El ejercicio no tiene que ser aburrido. Éstas son algunas ideas para ayudar a hacer actividad física:



Inscríbalo en un deporte de equipo en la escuela o en un equipo de la comunidad



Caminar, correr o andar en bicicleta en familia



Jugar al aire libre con amigos — fomente algunos de los antiguos juegos, como la traes, capturar la bandera, carreras de cangrejos, carreras de relevo, seguir al líder y más



Jugar adentro cuando hace mal tiempo — pueden probar Twister, sillas musicales, hockey con escoba (con una pelota de tenis)



El ejercicio regular mejora la salud mental y física de los niños

Mental

- Mejor imagen de sí mismo
- Mejora la confianza en sí mismo
- Ayuda a prevenir la depresión, la ansiedad y más
- Mejora la concentración, el aprendizaje y la memoria

Física

- Corazón, músculos y huesos más fuertes
- Peso más sano
- Mejor sueño
- Mejor coordinación ojo-mano



Servicios al Miembro

TennCare: 1-800-600-4441 (TRS 711)

CHOICES/ECF CHOICES: 1-866-840-4991 (TRS 711)

24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas):
1-866-864-2545 (TRS 711)

Dé a los adolescentes la mejor oportunidad de **vivir sanamente**



Las vacunas no son solo para bebés. Los adolescentes también necesitan varias vacunas. Es muy importante que reciban todas las vacunas necesarias a tiempo, siguiendo las recomendaciones del doctor.

Este es un desglose de algunas de las vacunas que necesitarán y cuándo recibirlas:

Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap)	1 vacuna a los 11-12 años de edad	Protege contra 3 infecciones bacterianas potencialmente mortales: <ul style="list-style-type: none">■ Tétanos■ Difteria, una enfermedad pulmonar potencialmente mortal■ Tos ferina, también llamada pertusis
Vacuna meningocócica conjugada (MCV4)	<ul style="list-style-type: none">■ 1 vacuna a los 11-12 años de edad■ 1 vacuna a los 16 años de edad	Protege contra la meningitis — una infección grave y a veces potencialmente mortal del líquido que se encuentra en el cerebro y en la columna vertebral.
Virus del papiloma humano (HPV)	<ul style="list-style-type: none">■ 2 inyecciones si se administran entre los 9 y 14 años■ 3 vacunas si se administra a los 15 años o después	Protege contra ciertas cepas del HPV en niños y niñas — es la infección de transmisión sexual más común en los EE. UU. Puede causar verrugas genitales, cáncer del cuello del útero y más.



¿A su hijo se le pasó o ya le toca?
Llame al doctor de su hijo para asegurarse de que esté al día con todas sus vacunas.



Manejo de la diabetes tipo 2

La diabetes una enfermedad grave que dura toda la vida y puede ser mortal. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), es la séptima causa principal de muerte en los Estados Unidos.

¿Qué pasa cuando alguien tiene diabetes?

Cuando comemos azúcar, nuestro cuerpo libera una hormona llamada insulina. La insulina ayuda a convertir el azúcar en energía. Sin la insulina, el azúcar (llamada glucosa) se acumula en la sangre. El azúcar finalmente sale del cuerpo a través de la orina, pero no lo suficientemente rápido.

Tener una concentración elevada de azúcar en la sangre puede dañar muchas partes del cuerpo:

- Corazón
- Riñones
- Ojos
- Pies
- Y más

Debido a esto, su doctor podría recetarle más de un medicamento.



¿Ya le toca reabastecer sus medicamentos para la diabetes o la presión arterial? En caso afirmativo, llame a su farmacia para que se los preparen. Si ya se le acabó la receta, llame a su doctor de inmediato.

Viva bien con diabetes:



Mídase el azúcar en la sangre — pregúntele a su doctor cuál es su margen idea ideal de concentración de azúcar en la sangre y anótelos. Mídase el azúcar todos los días en casa. Su doctor también debe medírsela en el consultorio.

Mídase la presión arterial — la presión arterial alta es común con la diabetes. Tener ambas cosas puede ponerlo en riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y más.

Tome sus medicamentos de la manera indicada — consiga sus reabastecimientos a tiempo y hable con su doctor sobre cualquier problema con su medicamento.

Coma sanamente — en el mismo horario todos los días. Planifique sus comidas y lo que comerá entre comidas. Mantenga un diario de los alimentos que come, a qué hora y su concentración de azúcar en la sangre después de comer. Anote cómo los diferentes alimentos afectan su concentración de azúcar.

Haga ejercicio todos los días.

Vaya a chequeos por lo menos una vez al año — le medirán el azúcar en la sangre, la presión arterial, el colesterol y la función renal.

Vaya un examen de los ojos cada año.

Llame al doctor inmediatamente si nota manchas rojas, hinchazón o cortadas en sus pies y manos.

Transporte gratuito a sus consultas médicas



¿Tiene problemas para llegar al médico? ¡Nosotros podemos ayudarle con el transporte! Ofrecemos servicios de transporte gratuitos desde y hacia citas de atención médica (que no sean de emergencia). Si no tiene un automóvil u otra manera de llegar, llámenos.

Esto es lo que debe saber:

Puede pedir transporte para:

- Consultas con el doctor cubiertas
- Ir a la farmacia
- Regresar a casa del hospital

Cómo pedir el transporte:

- Por lo menos tres días antes de su cita, llame al 1-866-680-0633 (TRS 711).

Necesitamos saber:

- Su número de identificación de miembro (se indica en su tarjeta de identificación)
- Su número de teléfono
- El nombre y el número del doctor que lo atenderá
- La fecha, hora y lugar de su cita
- La dirección donde quiere que lo recojan
- Si necesita que alguien lo acompañe, ya sea:
 - Su hijo
 - Un acompañante — debe ser mayor de 12 años

El día de su transporte:

- ✓ Esté listo 15 minutos antes de la hora de recogida programada
- ✓ Esté pendiente del chofer — podría llamar cuando esté en camino y podría tocar la bocina cuando llegue
- ✓ Si su cita termina temprano, puede llamar y solicitar que lo recojan más temprano



Si necesita transporte para una emergencia, siempre llame al 911.

Conéctese con sus beneficios de TennCare en línea

TennCare Connect

¿Sabía que puede consultar sus beneficios de TennCare en línea con TennCare Connect? Simplemente vaya a www.tennconnect.tn.gov para crear su cuenta en línea. Lo único que necesita es su nombre y su dirección de correo electrónico.

Con su cuenta de TennCare Connect, podrá:

- Ver la información de su caso y las fechas de elegibilidad de cobertura
- Enviar solicitudes
- Cambiar su dirección
- Cambiar sus niveles de ingresos
- Renovar sus beneficios cuando corresponda, una vez al año
- Cargar los documentos solicitados, tales como recibos de sueldo o documentos fiscales
- Recibir avisos electrónicos

¡También hay una aplicación móvil gratuita! Simplemente busque TennCare en la tienda de aplicaciones de Apple o en Google Play.

¡Cree una cuenta y descargue la aplicación hoy mismo!



Miembros de CHOICES:

Evaluación de riesgos de los medicamentos

Tomar más de un medicamento puede ser difícil. También puede aumentar su riesgo de tener efectos secundarios no deseados, interacciones farmacológicas o incluso empeorar los síntomas. Por eso les hacemos a los miembros de CHOICES evaluaciones periódicas de riesgos de los medicamentos.

Su coordinador de atención médica o coordinador de apoyo verificará:

- Cuántos medicamentos toma (con receta o de venta libre)
- Con qué frecuencia debe tomarlos
- Los posibles efectos secundarios
- Cuándo o con qué frecuencia han cambiado sus medicamentos
- Y más



Si corre gran riesgo, alertaremos a su médico y farmacéutico de inmediato.



Miembros de Employment and Community First (EFC) CHOICES:

Asesoramiento sobre beneficios

Tener Medicaid y un trabajo a veces puede ser confuso. Con el asesoramiento sobre beneficios, contará con alguien que le ayude a entender de qué manera el dinero que gana trabajando tendrá un impacto sobre otros beneficios que recibe, entre ellos el Seguro Social y TennCare.

Puede recibir asesoramiento sobre beneficios cuando:



Tenga un nuevo trabajo



Reciba un aumento o lo asciendan



Esté considerando trabajar por cuenta propia

Se aplican ciertos límites. Consulte su manual para miembros o llame al 1-866-840-4991 (TRS 711) para obtener más información.

Padres y miembros adultos de TennCare Kids:



Registro, chequeos y seguimiento

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan chequeos médicos anuales, incluso si se sienten bien. Estas consultas ayudan al proveedor de atención primaria de su hijo (PCP) a encontrar y tratar los problemas a tiempo.

Con TennCare Kids, los chequeos médicos de rutina son gratis hasta los 21 años de edad. Los chequeos incluyen:

- Antecedentes médicos
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio (si son necesarios)
- Inmunizaciones (vacunas)
- Examen de la vista/oído
- Chequeo dental
- Evaluación del desarrollo y de la conducta (según se requiera)
- Consejos sobre cómo mantener sano a su hijo

Si su hijo no ha ido a un chequeo últimamente, llame hoy mismo a su PCP para hacer una cita. Pida un chequeo de TennCare Kids.



TennCare CHOICES in Long-Term Care,

o “CHOICES” para abreviarlo, es el programa para servicios de atención a largo plazo de TennCare.

Los servicios de atención a largo plazo incluyen:

- Atención en una casa de convalecencia
- O atención en su propia casa o en la comunidad (en lugar de tener que ir a una casa de convalecencia)



Si piensa que requiere servicios de atención a largo plazo, llame al 1-866-840-4991.

Consulte su manual en línea — ¡es su guía para todo lo que tiene que ver con su plan de seguro médico!

Visite www.myamerigroup.com/TN, elija el plan en el que está inscrito, luego desplácese hacia abajo para encontrar el enlace a su manual para miembros.



¡Ayúdenos a combatir el fraude!

Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) puede llamar gratis al **1-800-433-3982**. O en línea vaya a **tn.gov/tennicare** y haga clic en *Report 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**.

Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-600-4441 (TRS: 711).

Kurdish: كوردی

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

¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis al: **1-800-600-4441 (TRS: 711)**.

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al 1-800-600-4441 (TRS 711) o al TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.

