

SEAMOS SALUDABLES

Trimestre 2 de 2020 | www.myamerigroup.com/TN



Miembros de Employment and Community First (ECF) CHOICES:

Su voz, su decisión



Defiéndase usted mismo

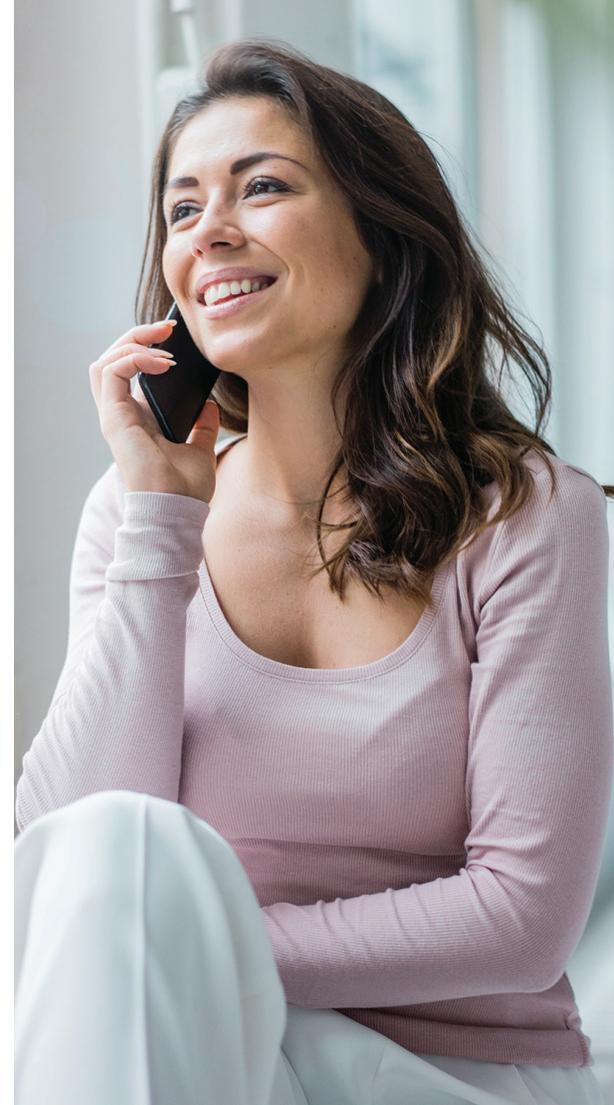
La mejor atención médica y servicios a largo plazo son los que usted elige y acepta. Abogar por sí mismo significa hablar por sí mismo. Significa que tiene algo que decir sobre lo que desea y no desea.

Preguntas que tal vez quiera hacer

- ¿Puedo cambiar mis servicios de atención médica, medicamentos y/o atención en el hogar?
- ¿Puedo cambiar a mis doctores o cuidadores?
- ¿Mis doctores y cuidadores me tratan con respeto?
- ¿Cómo puedo rechazar un tratamiento con el que no estoy de acuerdo?
- ¿Cómo puedo presentar una queja?
- ¿Cómo puedo reportar abuso?

Qué puede hacer hoy

- Lea sus derechos y obligaciones como miembro (en el manual para miembros en nuestros sitios web).
- Aprenda acerca de sus afecciones médicas y las opciones de tratamiento.
- Aprenda cómo manejarse en el sistema de salud.
- Aprenda cómo administrar directamente su atención en el hogar (si lo desea).
- Mantenga buenos registros de su historial de salud, consultas médicas y contactos.
- Si no comprende la información que se le proporciona, infórmenos. Y no tenga temor de hacer preguntas.



Si hay un problema, queremos saberlo. Su coordinador de apoyo puede ayudar con la mayoría de estas cosas. Si necesita su ayuda para hacer cambios o tiene preguntas, llámelo o llame a Servicios al Miembro.

Miembros de CHOICES:

Prepárese para una emergencia

¿Tiene un plan para cuando se vaya la luz?

Los apagones de larga duración pueden ser peligrosos porque pueden significar:

- Que los dispositivos médicos no se pueden usar
- Pérdida de calefacción y aire acondicionado
- Pudrición de la comida y/o contaminación del agua
- Cierre de tiendas de abarrotes, bancos, gasolineras y más
- Los cables de teléfono pueden dejar de funcionar y las pilas de los teléfonos celulares pueden agotarse
- Si se debe a un desastre natural, el transporte podría ser limitado o nulo



Consejos antes, durante y después de una emergencia:

Para prepararse

- **Pilas:** Haga una lista de todos sus equipos médicos y otros dispositivos electrónicos de los que depende. Asegúrese de tener suficientes pilas u otro medio de energía de respaldo para durar tres días. Sus médicos y coordinadores de apoyo pueden ayudarle con pilas para dispositivos médicos.
- **Medicamentos:** Si es necesario refrigerar algunos de sus medicamentos, pregúntele a su doctor acerca del uso de refrigeradores, bolsas de hielo y otras opciones para evitar que se echen a perder.
- **Empaque los artículos para llevar:** Guarde todos los suministros médicos de respaldo y las etiquetas de alerta médica en un recipiente con ruedas. Etiqueta todo.
- **Reciba alertas:** Regístrese para recibir informes de la comunidad y del tiempo.

Durante el apagón

- Mantenga el congelador y el refrigerador cerrados.
- Consuma alimentos que no necesitan guardarse en el refrigerador.
- Nunca use estufas de campamento o estufas de gas, generadores o parrillas de carbón en interiores. Pueden causar envenenamiento por monóxido de carbono.
- Si hace demasiado calor o frío, si es posible, vaya a un refugio comunitario con electricidad.



- **Abastézcase:** Tenga una linterna para cada persona en la casa. Almacene suficientes alimentos, agua y suministros no perecederos para que le duren varios días. Si sabe que es posible un apagón, llene los tanques de gas y mantenga los teléfonos celulares completamente cargados. Prepare mantas adicionales en los meses de invierno.
- **Sepa a quién llamar en caso de emergencia;** atención médica en el hogar o cuidado de relevo, familiares, amigos u otras personas que puedan ayudarle. Tenga los números de teléfono a mano, por ejemplo, en el refrigerador.
- **Conozca a sus vecinos** — Preséntese a los vecinos. Hable con ellos para que estén mutuamente al tanto entre ustedes durante una emergencia.

Cuando vuelva la luz

Tire la comida del refrigerador si:

- El refrigerador llegó a 40 grados o más durante dos horas o más
- La comida se ve o huele mal

Llame a su coordinador de apoyo si necesita ayuda con sus medicamentos, dispositivos o suministros en caso de una emergencia.



¡Detenga la propagación de gérmenes esta primavera!

La primavera está en el aire — ¡eso incluye polen, gérmenes y más! Mucha gente se enferma en la primavera, por ejemplo de:

- Resfriados
- Alergias
- Asma
- Influenza (gripe)

Consejos para la prevención de la gripe y los resfriados



- Lávese las manos — muchas veces durante el día. Y enseñe a sus hijos la manera correcta de lavarse las manos:
 - Use jabón y agua corriente.
 - Frote por lo menos 20 segundos cada vez.
 - Lave todo — entre los dedos, debajo de las uñas y el dorso de las manos.
- Si no tiene las manos limpias, no se toque la cara, los ojos, la nariz, la boca ni su comida y bebidas.
- Manténgase alejado de las personas que exhiban síntomas de resfriado o gripe, incluso si piensan que son tan solo alergias.
- Desinfecte las áreas que muchas manos tocan:
 - Puede usar un limpiador multiuso, alcohol o toallitas sanitarias para limpiar las superficies.
 - Limpie pomos de las puertas, manijas, interruptores de luz, llaves, controles remotos, su teléfono, teclado y mouse, etc.

Consejos para la prevención de alergias y asma



- Evite sus desencadenantes como el polvo, el moho, el polen, las mascotas y el humo.
- Quédese adentro cuando el recuento de polen sea alto (busque en internet recuentos de polen).
- Sacuda y aspire a menudo.
- Use un filtro de aire en su hogar.
- Mantenga las ventanas cerradas en la casa y el automóvil.
- Dúchese antes de acostarse.
- Nunca seque la ropa al aire libre en un tendedero.
- Si toma medicamentos recetados:
 - Tome su medicina a tiempo
 - Siga las indicaciones de la etiqueta.
 - Reabastezca sus medicinas a tiempo

¿Se siente mal?

En esta época del año, puede ser difícil saber qué le pasa. Aquí hay una lista para ayudarle a determinar. Puede tener algunos o todos los síntomas de una lista:

Resfriado

- Estornudos
- Congestión nasal y/o moqueo
- Tos con mucosidad
- Dolor de garganta

Influenza (gripe)

- Dolor de garganta
- Tos seca
- Dolor de cabeza
- Cuerpo cortado
- Se siente cansado
- Fiebre

Alergias

- Picazón en los ojos, oídos internos y garganta
- Estornudos
- Tos

Asma

- Sibilancias
- Falta de aliento
- Opresión en el pecho
- Tos

Si los síntomas son malos o no mejoran, llame a su PCP para hacer una cita.



¿Sabía que la temporada de gripe puede durar hasta mayo? ¡No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe! Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) si usted o sus hijos no se han vacunado contra la gripe en los últimos seis meses.

Padres y miembros adultos de TennCare Kids:



Registro, chequeos y seguimiento

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan chequeos médicos regulares, incluso si se sienten bien. Esas consultas le ayudan al PCP a encontrar y tratar los problemas temprano.

Con TennCare Kids, los chequeos médicos de rutina son gratis hasta los 21 años. 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.

Conéctese con TennCare en línea

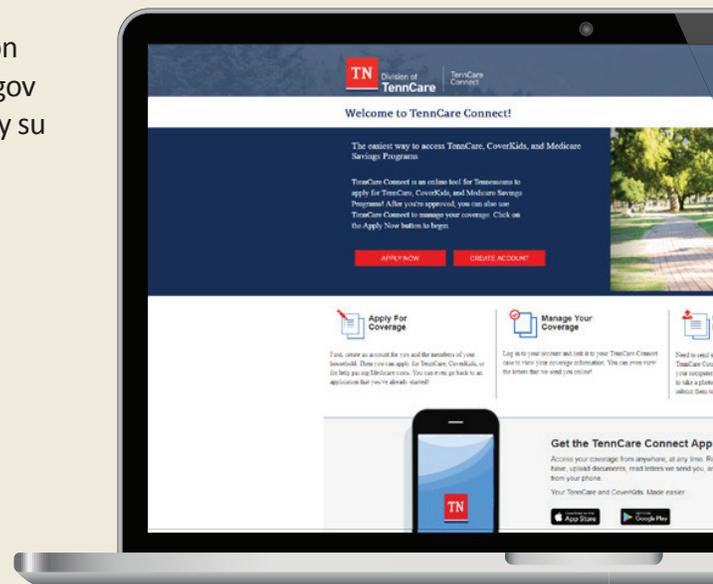
TennCare Connect

¿Sabía que puede consultar sus beneficios de TennCare en línea con TennCare Connect? Simplemente visite 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
- Actualizar su dirección
- Cambiar la cantidad de sus ingresos
- Renovar sus beneficios una vez al año cuando le toque
- Cargar los documentos solicitados, tales como recibos de pago o documentos fiscales
- Recibir avisos electrónicos

También tienen una aplicación móvil gratuita. Simplemente busque TennCare en la tienda de aplicaciones Apple App Store® o Google Play™. ¡Cree una cuenta y descargue la aplicación hoy mismo!



El vapeo es el nuevo fumar

¿Su adolescente lo está probando? Es posible que haya escuchado que vapear no es tan malo como fumar. Pero eso no quiere decir que sea seguro. Las personas también pueden inhalar productos químicos nocivos al vapear.

¿Qué tiene de malo vapear?

Lo llaman vapor. Pero no es tan solo vapor de agua lo que inhala. Son aerosoles generalmente elaborados con propilenglicol o glicerina vegetal combinados con otras sustancias como:

- Nicotina
- Cannabis
- Productos químicos para dar sabor, como menta y mentol
- Formaldehído
- Diacetil (conocido por causar enfermedad pulmonar)
- Metales tóxicos como níquel, estaño y plomo

Muchos de ellos contienen nicotina:

- La nicotina es muy adictiva. Dejar de fumar casi nunca es fácil. Además, los adolescentes son aún más propensos a la adicción que los adultos.
- Puede causar problemas con el desarrollo del cerebro adolescente, la memoria, el aprendizaje de cosas nuevas, la concentración y más.
- Una vez adicto a la nicotina, la adicción puede convertirse en una puerta de entrada a los productos de tabaco. Lo que significa que los adolescentes pueden comenzar a fumar cigarrillos, masticar tabaco, etc.

Algunos de los principales ingredientes del líquido de los cigarrillos electrónicos pueden ser seguros para comer. Pero pueden ser dañinos cuando se calientan e inhalan. Además, la seguridad de estos líquidos no está regulada por la FDA.

Los CDC y otras agencias gubernamentales están investigando un brote nacional de lesión pulmonar asociada al uso de productos de cigarrillo electrónico o vapeo (EVALI) que provocó miles de hospitalizaciones y 55 muertes entre junio y diciembre de 2019.

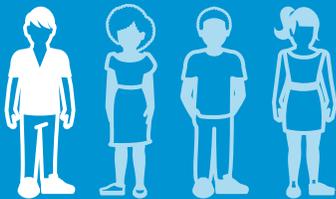


Qué es el vapeo:

Un cigarrillo electrónico o un bolígrafo para vapeo están hechos de estas partes:

- Una boquilla
- Un cartucho que contiene el líquido (aceite)
- Una batería y un componente calefactor

El calor convierte el líquido en aerosol que se inhala.



Según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC),

más de **1 de 4**

estudiantes de *high school* ahora fuman cigarrillos electrónicos.

¿Sabía?

El 20 de diciembre de 2019, se aprobó una nueva ley que dice que debe tener al menos 21 años para comprar productos de tabaco. Eso incluye productos de tabaco para vapear. Dado que es una ley federal, eso significa que se es obligatoria en todos los estados.

Hable con su adolescente sobre el vapeo. Es importante que conozca los riesgos. Y si está vapeando nicotina, llame a su médico y haga una cita para que le ayude para dejar de fumar.



TennCare CHOICES

in Long-Term Care (o “CHOICES” para abreviar), es el programa de TennCare para servicios de atención a largo plazo.

Eso incluye:

- Atención en una casa de convalecencia
- O apoyo 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 (TRS 711).

¿No tiene coche? ¿No tiene transporte? **¡Nosotros lo recogeremos!**

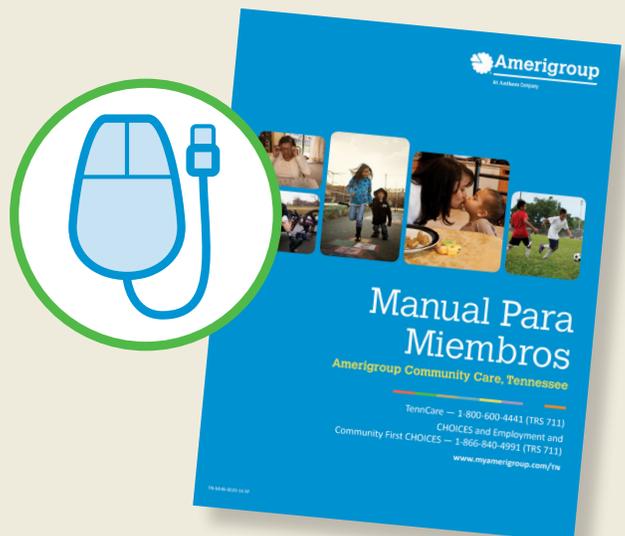
Ofrecemos transporte gratuito desde y hacia las citas de atención médica (no de emergencia) y la farmacia. Llame al 1-866-680-0633.

Recuerde: Para pedir transporte para una emergencia médica, siempre llame al 911.



Consulte su manual en línea — ¡su guía de todas las cosas de su plan de salud!

Visite www.myamerigroup.com/TN, elija el plan en el que está inscrito, luego desplácese hacia abajo para encontrar un enlace a su manual para miembros. ¿Prefiere una copia impresa? Simplemente llámenos y le enviaremos una gratis.





¡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 vaya línea a **tn.gov/tenncare** 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**.

A quién llamar	Para preguntas sobre 
Servicios al Miembro Miembros de TennCare: 1-800-600-4441 (TRS 711) Miembros de CHOICES/ECF CHOICES: 1-866-840-4991 (TRS 711)	Sus beneficios, programas especiales de salud, buscar doctor y más!
24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas): 1-866-864-2545 (TTY 711)	Una enfermedad, lesión u otro consejo médico
Línea directa para TennCare Connect: 1-855-259-0701	Solicitud o renovación TennCare

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: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرای، بۆ تو بهر دهسته. پهیهندی به 1-800-600-4441 (TRS 711) بکه.

¿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.

