SEAMOS SALUDABLES

Amerigroup
An Anthem Company

Trimestre 3 de 2020 | www.myamerigroup.com/TN

Padres, adolescentes y miembros adultos de TennCare Kids:

Dos maneras de mantener **saludable a la familia**

¡Los niños, adolescentes y adultos jóvenes crecen y cambian muy rápido! Es muy importante asegurarse de que conserven la salud en cada nuevo paso de la vida. Por eso cubrimos dos tipos de exámenes físicos cada año:

1 El chequeo de TennCare Kids

- Gratis para miembros menores de 21 años de edad
- Un examen minucioso y exhaustivo que incluye:
  - Antecedentes médicos.
  - Examen de la vista + oído.
  - Examen dental.
  - Vacunas.
  - Un examen físico completo.
  - Evaluación del desarrollo y de la conducta, según se requiera.
  - Análisis de laboratorio (si son necesarios).
  - Consejos generales sobre cómo conservar la salud.

Recuerde: los niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan un chequeo médico de TennCare Kids cada año, incluso aunque se sientan bien. Esa consulta le ayuda al doctor a encontrar y tratar los problemas temprano. Si su hijo no ha ido a un chequeo en el último año, llame hoy mismo a su proveedor de atención primaria (PCP) para hacer una cita.

2 Examen físico para deportes

- Gratis para niños y adolescentes en edad escolar
- Es para verificar que el cuerpo está en forma para comenzar nuevos deportes
- A menudo revisan lo siguiente:
  - Antecedentes médicos
  - Vista
  - Estatura y peso
  - Presión arterial y pulso
  - Corazón, pulmones y abdomen
  - Articulaciones, flexibilidad y fuerza
  - Que ninguna parte del cuerpo corre riesgo de sufrir lesiones

Los exámenes físicos para deportes solo son necesarios si no ha ido a un chequeo de TennCare Kids en el último año y quiere inscribirse en un equipo deportivo.

Cuando se registre para **Healthy Rewards**, podrá ganarse **$20 en recompensas** por ir a un chequeo de TennCare Kids. Visite www.myamerigroup.com/HealthyRewards o llame al 1-877-868-2004 para inscribirse o averiguar más.

HEALTHY REWARDS

¿Se va a inscribir en un deporte?

La escuela necesitará una copia de su chequeo de TennCare Kids o de un examen físico para deportes. Para hacer esto:

- Pídale una copia en papel al doctor. Luego entregue la copia en la escuela.
- Complete un formulario de autorización para que el doctor pueda enviarlo por correo o fax directamente a la escuela.

Regístrese para **salvar vidas**

Donaciones y trasplantes de órganos y tejidos

¿Qué es un trasplante?

Es un tipo de cirugía que puede salvar vidas. Es cuando un órgano o tejido sano (un grupo de células formadas en otras partes del cuerpo) se extrae de una persona y se le da (trasplanta) a otra persona cuyo órgano o tejidos sufrieron una lesión o fallaron.

¿Y si necesita un trasplante?

Su plan de seguro médico cubre trasplantes de órganos y tejidos, incluidos, entre otros, los enumerados. Su doctor puede agregarlo a la lista de trasplantes de UNOS o derivarlo a un centro de trasplante de órganos. Para encontrar un órgano compatible, a menudo tienen que buscar órganos o tejidos del tamaño correcto y de personas con el mismo tipo de sangre.

Trasplantes comunes	Razones comunes por las que son necesarios
Córnea	Problemas de la vista causados por queratocono u otras lesiones, adelgazamiento o cicatrización de la córnea
Trasplantes de médula ósea (conocido también como trasplante de células progenitoras)	Para tratar ciertos tipos de cáncer de hueso y enfermedades de la sangre
Riñón	Insuficiencia renal debido a cosas como la diabetes y la presión arterial elevada
Páncreas	Para tratar la diabetes y, a veces, cáncer
Hígado	Hepatitis B y C, beber demasiado alcohol (lo que causa insuficiencia y enfermedad hepática), enfermedades genéticas (que se transmiten en su familia), cáncer y más
Corazón	Enfermedad cardíaca, enfermedad de las arterias o defectos de nacimiento
Pulmón	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD) y fibrosis pulmonar (a menudo causada por fumar o asma), fibrosis quística
Intestino delgado	Cuando el intestino ya no puede aprovechar suficientes nutrientes de los alimentos debido a ciertas afecciones de salud

¿No necesita un trasplante? ¡Conviértase hoy mismo en un donante de órganos!
Regístrese en línea en donatelifetn.org o en el departamento de vehículos motores (DMV) local.

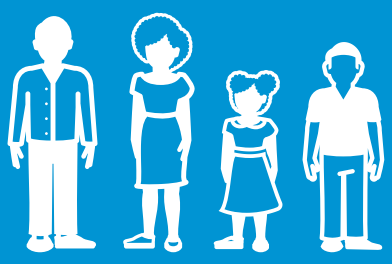
Según la United Network for Organ Sharing (UNOS), en 2019 se hicieron cerca de

40,000 trasplantes.

Sin embargo, todavía hay más de

100,000 personas

en la lista de espera para trasplantes.
Y ambas cifras aumentan cada año.



5 razones
para hacerse la prueba de clamidia

1. La clamidia es una de las infecciones de transmisión sexual **más comunes** en los EE.UU.
2. Normalmente **no hay síntomas**.
3. Puede **dañar** sus órganos reproductivos de tal manera que ya no pueda tener hijos.
4. Se puede **tratar fácilmente** con antibióticos.
5. ¡La prueba es **fácil, rápida** (a menudo le dan el resultado en unos días) y está cubierta por su plan de seguro médico! Le pueden hacer la prueba en cualquier momento.

Si usted tiene relaciones sexuales, se debería hacer la prueba una vez al año. Reduzca su riesgo de contraer una infección de transmisión sexual utilizando un condón/preservativo nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.

Para hacerse la prueba, llame a uno de estos doctores hoy:
Su PCP ■ Su obstetra/ginecólogo (OB/GYN)

Miembros de CHOICES:

Alguien a quien llamar

Además de su coordinador de atención, hay otras personas en Amerigroup Community Care aquí para ayudar a los miembros de CHOICES. Se llaman Defensores de los Miembros y pueden:

- Contestar preguntas sobre el programa CHOICES.
- Remitirlo al personal apropiado de Amerigroup.
- Ayudar si tiene problemas con su atención médica.
- Ayudarle a presentar una queja.
- Cambiar a su coordinador de atención médica.
- ¡Y mucho más!

Si necesita ayuda, llámenos hoy al 1-866-840-4991 (TRS 711) y pida hablar con un Defensor de los Miembros de CHOICES.

Haga más en línea.

Aplicación de Amerigroup

Encuéntrela en la App Store® o en Google Play™.

- Vea su tarjeta de identificación de miembro en su teléfono inteligente en cualquier momento.
- Encuentre un doctor o farmacia cerca de usted.
- Llame a un enfermero para obtener respuestas a sus preguntas de salud las 24/7.
- Administre sus medicamentos con receta.

Blog de Amerigroup

Visite blog.myamerigroup.com.

- Reciba lo último en noticias médicas y consejos de salud.
- Obtenga más información sobre cómo funciona Medicaid y sobre su plan de seguro médico.
- Encuentre recursos en la comunidad.
- ¡Y más!

Conéctese con TennCare en línea

TennCare Connect

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

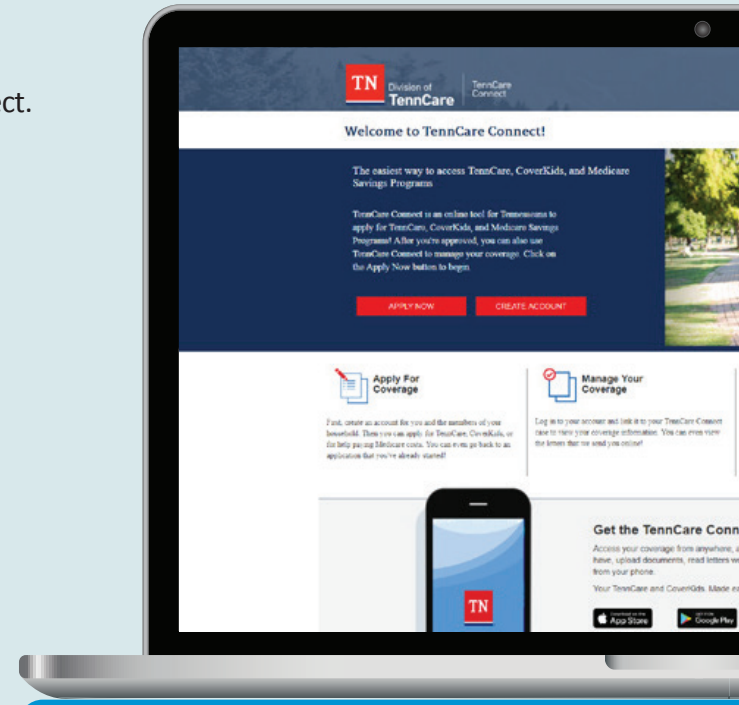
Con su cuenta de TennCare Connect, podrá:

- Ver la información de su caso y las fechas de elegibilidad de cobertura.
- Enviar solicitudes.
- Actualizar su dirección.
- Cambiar el nivel de sus ingresos.
- Renovar sus beneficios una vez al año cuando le toque.
- Cargar los documentos solicitados, tales como recibos de paga 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!

Consíguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play



¿Se mudó? Asegúrese de que TennCare tenga su nueva dirección para garantizar que sus beneficios permanezcan activos.

Prueba de PKU en el recién nacido

¿Va a traer a un bebé al mundo?

¡Felicitaciones!

En los primeros días de vida, el doctor debe hacer algunas pruebas. Una de ellas incluye la prueba de fenilcetonuria, conocida en inglés por su abreviatura PKU.

¿Qué es la PKU?

La PKU es una enfermedad rara que sucede cuando el cuerpo no puede descomponer un aminoácido llamado fenilalanina. La fenilalanina se encuentra en casi todos los alimentos con proteínas. Cuando el cuerpo no puede descomponerla, se acumula en la sangre. Si la concentración es demasiado elevada, puede causar:

- Daño cerebral.
- Convulsiones.
- Discapacidad intelectual.

Con pruebas y tratamientos tempranos, ¡esos problemas se pueden prevenir! Cubrimos la prueba de PKU y otros servicios médicos, incluida la fórmula especial baja en proteínas para bebés.

La mayoría de los médicos tienen la obligación de hacer la prueba de PKU. Si tiene preguntas, **hable con su doctor** acerca de esta y otras pruebas que puede esperar.

Miembros de Employment and Community First (ECF) CHOICES:

Haga vida social, ocúpese con algo, únase a la comunidad

La comunidad no es solo el lugar donde vive. Se trata de encontrar a su tribu, su aldea: un grupo de amigos con quien salir, probar cosas nuevas o visitar nuevos lugares. Creemos que la comunidad y las relaciones son muy importantes para la salud y el bienestar general de una persona.

Nuestros servicios de apoyo de integración comunitaria están aquí para ayudar a los miembros de ECF CHOICES a salir y conocer gente nueva. Nosotros podemos ayudarle a:

- Tomar una clase.
- Inscribirse en un club.
- Hacer trabajo de voluntario.
- Encontrar actividades que le ayuden a adquirir y conservar la salud.
- Hacer otras cosas divertidas en su área local.

Encuentre su comunidad.

Llame al 1-866-840-4991 (TRS 711) para comenzar.

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.
- 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 de ida y vuelta a 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.

Obtenga 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 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 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 (TRS 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: **کوردی**

ئاگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قسە 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.

Amerigroup publica *Seamos Saludables* para proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2020. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.