

# SEAMOS SALUDABLES



Trimestre 4 de 2019 | [www.myamerigroup.com/TN](http://www.myamerigroup.com/TN)

## Ayudar a los bebés a dormir seguros

Cada año suceden miles de muertes relacionadas con el sueño entre los bebés. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), son a causa de asfixia accidental, síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) y otros motivos.

### Proteja a su bebé. Siga estos consejos:

- **Los bebés siempre deben dormir boca arriba** hasta que puedan voltearse solos con frecuencia. (Esto normalmente ocurre alrededor de los 12 meses de edad.)
- **Deben dormir en un colchón firme** (nunca una almohada, cama de agua, silla/sofá o superficie blanda).
- **No coloque nada en la cuna con el bebé** — ningún tipo de ropa de cama suelta — lo único que necesita es una sábana ajustable; no hace falta almohadas ni objetos/juguetes blandos. Un chupete está bien.
- **Los bebés deben dormir en su propia cuna.** Es una buena idea que la cuna esté en su habitación. Pero el bebé no debe dormir con usted en su cama.
- **No permita que su bebé se caliente demasiado.** No le ponga demasiada ropa ni lo abulte demasiado. (Puede saber si un bebé está demasiado caliente si está sudando o si siente demasiado caliente cuando lo toca.)



Si tiene preguntas, hable con su doctor. Para grupos de apoyo para familias que han perdido a un niño mientras dormía, visite [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org).



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)



## Conozca los **signos** del envenenamiento por plomo:

- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago
- Dolor muscular y articular
- Problemas de los riñones
- Problemas de audición
- Problemas de aprendizaje, incluso el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (en inglés usan la sigla ADHD)
- También puede retrasar el crecimiento y el desarrollo



Nota: Casi **nunca hay señales** de envenenamiento por plomo. Cuando hay síntomas, muchas veces se confunden con otros males.

## Maneras en que un **niño** puede entrar en contacto con plomo:

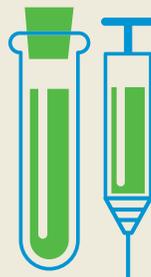
- Vivir en una casa antigua, construida antes de 1978 y:
  - Consumir pintura descascarada
  - Respirar el polvo, especialmente alrededor de los alféizares de las ventanas
- Jugar con juguetes viejos y antiguos
- Beber agua contaminada con plomo de tuberías y accesorios corroídos (Nota: puede mandar a analizar su agua)
- Uso de muebles viejos y antiguos que tienen plomo
- Jugar en suelo de tierra (no debería haber problema con el césped y el pavimento)
- Comer o beber alimentos, dulces y líquidos almacenados en recipientes vidriados con plomo

# Proteja a su hijo contra el **envenenamiento por plomo**

¿Sabía que el envenenamiento por plomo sigue siendo un peligro de salud para millones de niños en los Estados Unidos?

Por ser un metal pesado, el plomo se usa en muchos productos para el consumidor. También se encuentra en muchas casas antiguas.

La única manera de saber si su hijo ha estado expuesto a plomo es por medio de un análisis de plomo en la sangre. A todos los niños les deben hacer un análisis de plomo a los 12 y a los 24 meses de edad.



**Si sospecha que su hijo ha estado expuesto al plomo o ha sufrido envenenamiento, llame a su médico de inmediato.**

## Nos esforzamos por mejorar

Contamos con un programa de Administración de la Calidad/Mejora de la Calidad (en inglés se abrevia QM/QI) que define y 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 determinar en qué áreas que debemos mejorar.

Si desea información sobre nuestras calificaciones, 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., Ste. 220 • Nashville, TN 37214



# Cómo ayudar a su familia a **bajar de peso**

¿Sabía que septiembre es el mes de concientización sobre la obesidad infantil? Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 1 de cada 5 niños es obeso. Si su hijo tiene sobrepeso u obesidad, colaboren en familia para hacer cambios saludables en la dieta y los hábitos de ejercicio.

## Nutrición



**Coma frutas y verduras de colores** — la mitad de los alimentos en el plato debe consistir en frutas y/o verduras en cada comida (lo mejor es frescas o congeladas).



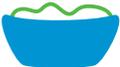
**Coma menos sal** — compre alimentos sin o con bajo contenido de sodio (especialmente salsas y productos enlatados).



**Coma menos azúcar** — compre menos refrigerios, postres y cereales azucarados; intente comer frutas, moras o nueces.



**Beba menos azúcar** — beba más agua; limite el jugo y los refrescos/gaseosas a un vaso pequeño al día.



**Ajuste el tamaño de las porciones** — coma hasta que esté satisfecho (hasta que ya no tenga hambre), no hasta que se sienta lleno.



**Evite los alimentos procesados** — como las comidas de microondas o los refrigerios que vienen en envoltorios o cajas de colores.



**Pruebe asar u hornear carnes** en lugar de freír; pruebe sazonar con hierbas y especias en lugar de empanizar.



**Cocine con aceite o agua** en lugar de mantequilla.



**Limite los panes y pastas** a tan solo una parte de la comida; también intente mezclar verduras con pastas.



**Si bebe leche**, compre descremada o del 1%. O pruebe una alternativa a la leche, como la leche/bebida de almendras sin azúcar fortificada con calcio.



## Otros consejos:

- **Coman juntos**, sentados a la mesa.
- **Incluya una variedad de alimentos a la hora de las comidas** — incluya verduras y/o frutas e incluya por lo menos algo que a todos les guste.
- **Lidere con el ejemplo** — coma sanamente y haga ejercicio regularmente, tanto solo como con los niños.

## Actividad física



**Anime a los niños a salir y jugar** con amigos.



**Limite el tiempo de pantalla** para TV, teléfonos y otros dispositivos a un par de horas por día.



**Hagan actividad física en familia.** Podría intentar caminar después de las comidas, hacer fiestas familiares con baile, saltar la cuerda, practicar yoga o simplemente ir a jugar/pasar el rato en el parque o centro comunitario.



**Intente hacer algo activo** casi todos los días.



**Tenga cuidado de no comer cuando esté aburrido o estresado;** encuentre algo activo que hacer en su lugar.



**Duerma de 7 a 8 horas todas las noches** — es mejor acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.

## ¿Está listo para comenzar?

**El mejor punto de partida es el doctor, suyo o de su hijo.**



Él o ella puede:

- Decirle cuánto peso usted o su hijo necesita bajar según la edad, la estatura y el peso
- Ayudarle a hacer un plan de dieta y ejercicio que pueda manejar y disfrutar
- Evaluar otros problemas de salud y comenzar el tratamiento

**Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) hoy mismo** y haga una cita para un chequeo médico de rutina infantil.

Los estudios demuestran que el 77% de los niños obesos se convierten en adultos obesos.



## Employment and Community First (ECF) CHOICES:

# Apoyo a familias

Cuando los miembros de la familia de ECF CHOICES necesitan una mano, estamos aquí para ayudar. Aproveche nuestros servicios familiares enumerados a continuación.

### Cuidado de relevo

Este es un cuidador suplente cuando necesite un breve descanso (solo para cuidadores no remunerados).



### Atención de apoyo en el hogar

Esto es como un asistente personal que ayuda a los miembros con sus necesidades personales (en el hogar, el trabajo y otros), liberando a la familia para hacer otras cosas.



### Estipendio para cuidador familiar

Esta es una alternativa a la atención domiciliar de apoyo. Es un pago mensual a los cuidadores familiares por ayudar con las necesidades personales diarias de un miembro.



**Para obtener más información,** consulte el reverso del manual del usuario. Para averiguar si reúne los requisitos, llame al 1-866-840-4991 (TRS 711).

## Planes de apoyo centrados en la persona

### Enfocados en cuidarlo a usted

Nuestra gente está aquí para escuchar. Si usted está en el Grupo 2 o 3 de CHOICES (lo que significa que recibe atención domiciliar en lugar de vivir en un centro de convalecencia) o en ECF CHOICES, colaboraremos con usted para crear su plan de soporte centrado en la persona.



### Esto incluye:

**Lo que le importa a usted** — las cosas que usted realmente considera importantes

**Lo que es importante para usted** — los apoyos que necesita para mantenerse sano y seguro, y lograr sus objetivos

**Cómo apoyarlo** para que tenga esas cosas en su vida

Su plan de apoyo centrado en la persona se actualizará una vez al año o con mayor frecuencia si es necesario. Para actualizar su plan o hacer preguntas, llame al 1-866-840-4991 (TRS 711).

## My PCP Connection

¿Hay un proveedor de atención primaria (PCP) a quien prefiere acudir? ¿Es el mismo PCP que se indica en su tarjeta de identificación de miembro? Si no, puede hacer el cambio en línea con My PCP Connection. Esto es lo que debe hacer:

- 1 Vaya en línea a [www.myamerigroup.com/TN](http://www.myamerigroup.com/TN).
- 2 Si aún no lo ha hecho, regístrese para tener un nombre de usuario y contraseña. Luego inicie sesión en su cuenta segura.
- 3 Una vez allí, la información de su PCP estará en el cuadro de la izquierda. Haga clic en el enlace para hacer los cambios.



¿Prefiere hablar con alguien? Llame a Servicios al Miembro.

Nota: Después de que lo cambie le enviaremos una tarjeta de identificación con el nombre del PCP.



# Los peligros de tomar opioides durante el embarazo

En los Estados Unidos, el número de personas que toman y abusan de los opioides ha aumentado desde la década de los años noventa. El problema es que los opioides pueden causar serios riesgos para la salud tanto de la madre como del bebé. Y si es adicta, debe buscar ayuda de su doctor lo antes posible.

## ¿Qué son los opioides?

- Potentes medicamentos para el dolor que requieren receta médica
- Son altamente adictivos (se elaboran a partir de la planta de amapola — la misma planta utilizada para producir heroína)

## Los opioides comunes que posiblemente conozca incluyen:

- Hidrocodona (Vicodin)
- Tramadol (Ultram)
- Oxycodona (Oxycontin)
- Morfina (Kadian, Avinza)

## Riesgos de los opioides para los bebés en el útero:

- Desprendimiento placentario — cuando la placenta (que le da a su bebé comida y oxígeno) se separa de la pared del útero
- El bebé no crece lo suficientemente grande en el útero
- La fuente se rompe muy temprano
- Trabajo de parto prematuro (temprano)
- Nacimiento prematuro (cuando el bebé nace demasiado pequeño y/o no lo suficientemente fuerte)
- Aborto espontáneo (muerte del bebé)
- El bebé se vuelve adicto a los opioides y sufre graves síntomas de abstinencia
- Y más riesgos



**Si está embarazada y está tomando opioides,** no intente dejarlos por su cuenta, ya que los síntomas de abstinencia pueden poner en peligro la vida de usted y su bebé. Hable con uno de estos doctores para que le ayude a dejarlo:

- Su obstetra/ginecólogo (OB/GYN)
- Su PCP
- Un centro comunitario de salud mental (CMHC)



**Si no está embarazada y está tomando opioides,** hable con su médico acerca de uso de anticonceptivos.



# Mejores opciones, vida más saludable

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 6 de cada 10 personas en los EE. UU. padecen una o más enfermedades crónicas.

Esas pueden ser:

- Diabetes
- Enfermedad cardíaca (que conduce a un ataque cardíaco)
- Accidente cerebrovascular
- Alzheimer
- Enfermedad de los riñones
- Enfermedad pulmonar
- Cáncer



La mejor manera de prevenir las enfermedades es crear y conservar hábitos saludables:

## Comer sanamente

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras coloridas en cada comida.
- Cocine más comidas en casa, usando menos sal y azúcar.
- Beba más agua.

## Ejercicio

Por lo menos 150 minutos en total cada semana

## No fume

- Si fuma, déjelo.
- Si no fuma, no empiece.
- Evite el contacto con las personas que fuman. El humo de segunda mano es igual de malo.

## Limite el consumo de alcohol

No más de 1-2 bebidas por día y solo ocasionalmente

## Dormir

- Duerma por lo menos siete horas todas las noches.
- Acuéstese y levántese a la misma hora.

## Acuda a atención médica y evaluaciones periódicas

Vaya todos los años a que le hagan un chequeo médico de rutina.

Su PCP puede ayudarle con todas estas cosas, incluso a preparar un plan para dieta y/o ejercicio. Si no ha ido a un chequeo médico de rutina este año, llame hoy mismo para hacer una cita.



# Cuando su adolescente pelea en la escuela

Como padre, puede ser difícil saber qué hacer cuando su hijo adolescente se pelea. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a usted y a su hijo adolescente en este momento difícil:

**Escuche su versión** — a veces lo que la gente necesita es desahogar sus frustraciones. Lo mismo le pasa a su adolescente. Hablar al respecto sin ser interrumpido puede ser un alivio emocional por sí solo. Posiblemente no sea el 100% honesto o realista en ese momento, pero saber que lo están escuchando puede ser muy útil.

**Hablar sobre las consecuencias de pelear como adulto** — su adolescente necesita saber que, como adulto, pelear puede significar cargos legales de agresión, ir al tribunal, ir a la cárcel, tener antecedentes penales (lo que puede arruinar sus posibilidades de conseguir un trabajo) y más. Si la otra parte resultó herida, hay una buena posibilidad de que también se inicien acciones legales.



**Hable sobre las consecuencias ahora** — muchas escuelas tienen una política de cero tolerancia para las peleas. Eso generalmente significa la suspensión de la escuela y posiblemente ser expulsado ahora o pronto. Los adolescentes necesitan saber que las peleas, las suspensiones y la expulsión se registran en su expediente escolar. Es decir, los futuros maestros, directores y universidades probablemente podrán ver esto. Con eso en su expediente, otras escuelas podrían rechazarlo más tarde.



**Si ya lo suspendieron** — refuerce la suspensión en casa. Retire con calma los dispositivos electrónicos, teléfonos celulares, dispositivos, llaves del automóvil (si puede conducir) e incluso los cables para cargar los aparatos. Posiblemente también sea conveniente asignarle tareas durante este tiempo. Haga esto para que su suspensión no se convierta en vacaciones. Pero, por ejemplo, no lo deje con un abuelo consentidor. Si lo deja solo, quítele y llévese con usted sus aparatos electrónicos, llaves y cables para cargar.

**Hable con él o ella sobre cómo manejar estas situaciones de una mejor manera** — comience preguntándole cómo cree que podría haber manejado mejor las cosas. Si no se le ocurren buenas alternativas, dígame con calma cuáles serían. Podría hablar con su hijo sobre el manejo de la ira o las habilidades para resolver problemas. Cuénteles las cosas que *usted* hace para calmarse. Dígame cuándo alejarse de una situación, cuándo ir al consejero o director de la escuela, cuándo llamarlo a usted directamente, etc.



Que quede claro — la violencia nunca es la respuesta.



## Cinco razones para hacerse la prueba de clamidia

- 1 La clamidia es una de las infecciones de transmisión sexual **más comunes**.
- 2 Normalmente **no hay síntomas**.
- 3 Puede **dañar** los órganos reproductivos de manera que ya no pueda tener hijos.
- 4 Se **puede tratar fácilmente** con antibióticos.
- 5 ¡La prueba es **fácil, rápida** (a menudo recibe el resultado en unos días) y su plan de seguro médico la cubre!

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

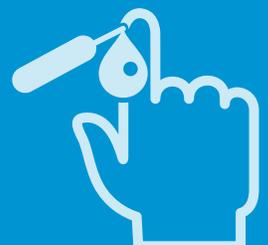
## La diabetes y el colesterol alto van de la mano

¿Sabía que muchas personas con diabetes tienen un mayor riesgo de colesterol alto? El colesterol alto es una acumulación cerosa y grasa en los vasos sanguíneos (venas).

Esto también lo pone en mayor riesgo de:

- Enfermedad cardíaca (que causa un ataque cardíaco)
- Accidente cerebrovascular
- Y más

Debido a esto, la mayoría de las personas con diabetes también deben tomar una estatina (medicamento para el colesterol que requiere receta). Si aún no la toma, consulte a su PCP.



Llame a uno de estos doctores hoy mismo para hacer la prueba:

Su PCP • Su obstetra/ginecólogo (OB/GYN)

# Nuestros puntajes de calidad



Para medir la calidad de su plan, utilizamos herramientas de organizaciones profesionales, que incluyen:

- La encuesta Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems® (CAHPS)
- Healthcare Effectiveness Data and Information Set® (HEDIS)

Consulte las tablas a continuación para ver algunas de nuestras calificaciones y cómo mejoramos en el último año.

CAHPS				
Categoría	Población	2018	2019	Cambio
Calificación del plan de seguro médico	Niños	73%	77%	↑4%
Calificación de la atención médica	Niños	71%	74%	↑3%
Calificación del médico personal	Niños	77%	80%	↑3%
Servicio al cliente	Adultos	88%	89%	↑1%

HEDIS									
Categoría	Región Este			Región Central			Región Oeste		
	2018	2019	Cambiar	2018	2019	Cambiar	2018	2019	Cambiar
Administración de las vacunas Tdap y meningocócica a adolescentes	69%	75%	↑6%	67%	76%	↑9%	70%	72%	↑2%
Consultas de atención prenatal	77%	83%	↑6%	79%	85%	↑6%	70%	76%	↑6%
Monitoreo del azúcar en la sangre y el colesterol en niños y adolescentes que toman medicamento antipsicótico	28%	36%	↑8%	29%	35%	↑6%	21%	24%	↑3%

## Conéctese con nosotros, conéctese con CARE

¿Tiene necesidades insatisfechas en su vida? ¿Le están impidiendo gozar de buena salud? Queremos saber, y queremos ayudar.

Cuéntenos sobre su vida. A partir del 20 de septiembre, conteste la encuesta CARE en <https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>. Sus respuestas no tendrán su nombre y se combinarán con la información de otros miembros de la comunidad.



Al contestar la encuesta, nos proporcionará la información que necesitamos para entender qué necesita para mantenerse saludable.

**Le agradecemos que se preocupe por su salud y la salud de su comunidad.**

**Nuestro objetivo es ayudarle a usted y a los demás a:**

**C** = **Conectarse** con recursos de la comunidad (como despensas de alimentos, ayuda para vivienda)

**A** = **Actuar** para mejorar su salud conociendo sus necesidades de atención médica

**R** = **Reducir** el estigma (vergüenza o culpa) que a menudo sienten quienes necesitan ayuda

**E** = **Empoderarse** para tomar las medidas necesarias para mejorar la salud

## TennCare Connect

Hay una nueva manera de tener acceso a toda su información de beneficios de TennCare. Se llama TennCare Connect. Los miembros de TennCare pueden ir a [www.tennconnect.tn.gov](http://www.tennconnect.tn.gov) ahora y crear una cuenta en línea con TennCare Connect. Lo único que necesita es su nombre y su dirección de correo electrónico.

Cuando crea una cuenta, puede conectar los detalles de su cobertura de TennCare a su cuenta en línea. Podrá ver la información de su caso y las fechas de cobertura de elegibilidad.

### Con TennCare Connect, podrá:

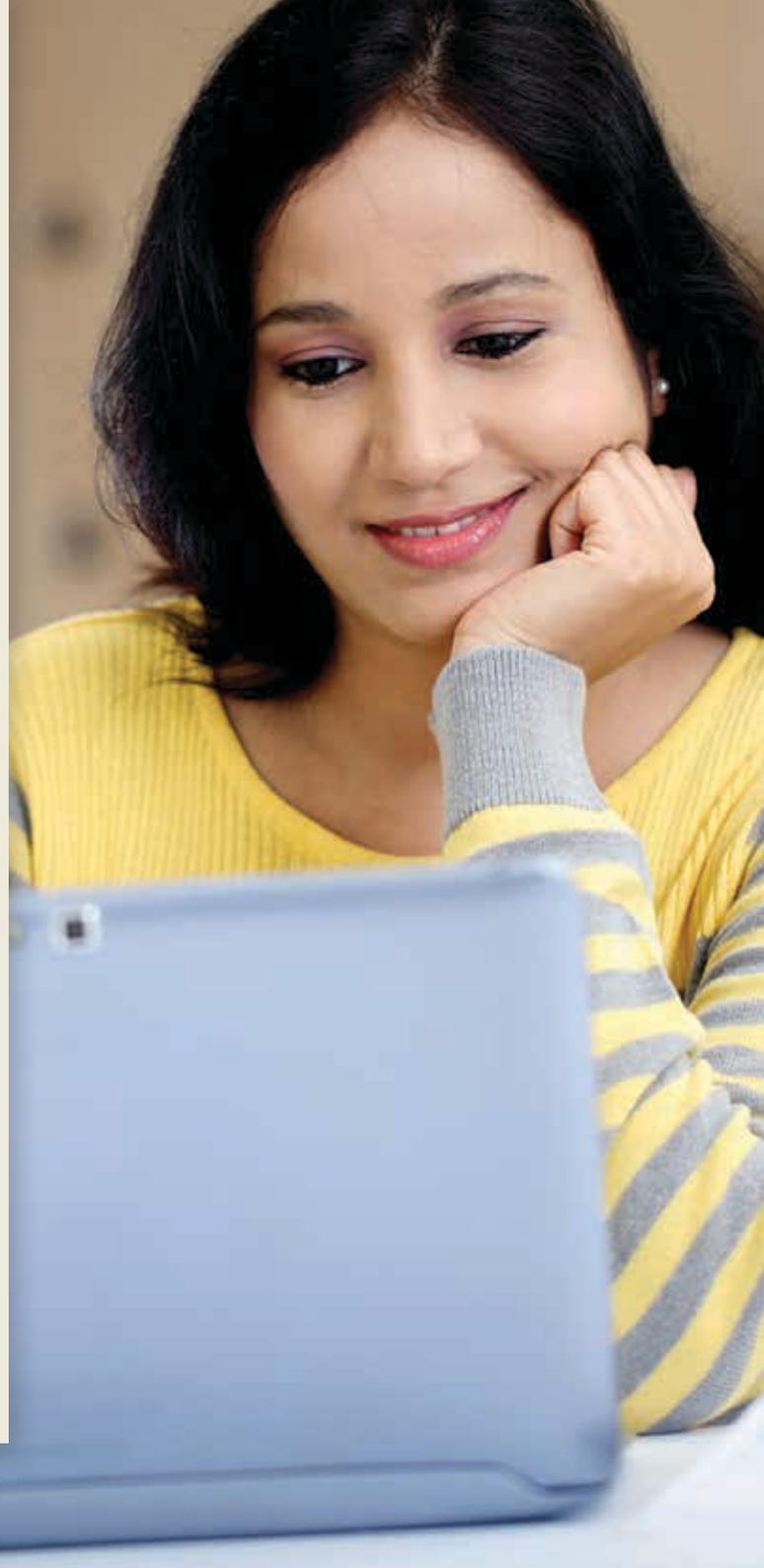
- Enviar solicitudes
- Hacer cambios (como cambiar su dirección o actualizar sus ingresos)
- Completar las renovaciones anuales
- Cargar los documentos solicitados, tales como recibos de pago o documentos fiscales
- Recibir avisos electrónicos



### También hay una aplicación móvil GRATUITA.

Simplemente busque TennCare en la App Store de Apple o en Google Play. Al utilizar la aplicación móvil, los miembros de TennCare pueden cargar documentos, ver avisos y hacer otros cambios.

¡Simplemente busque TennCare descargue la aplicación hoy mismo!



## Tener problemas de transporte para ir al doctor no debería interponerse entre usted y su salud

Por eso ofrecemos servicios de transporte gratuitos desde y hacia citas de atención médica (que no sean de emergencia).

**Si no tiene un auto u otra manera de llegar, llámenos al 1-866-680-0633 (TRS 711). Si es una emergencia, llame al 911.**



## 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. Esas consultas le ayudan al doctor 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.

**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)

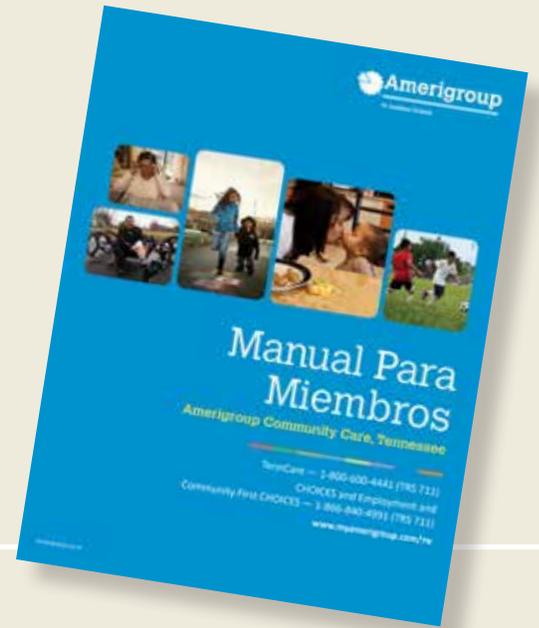
Si piensa que requiere servicios de atención a largo plazo llame al 1-866-840-4991.



# ¿Qué sabe acerca de sus derechos?

Puede encontrar una lista de sus derechos y obligaciones en el manual para miembros. Lo puede conseguir:

- **En línea** — [www.myamerigroup.com/TN](http://www.myamerigroup.com/TN)
- **Por correo** — llame al 1-800-600-4441 (TRS 711) para que le envíen una copia



## ¡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/tenncare](http://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.

### 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، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆراییی، 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.

