

# Seamos saludables

2.º trimestre de 2023 | myamerigroup.com/tn



## Esquema de chequeos médicos pediátricos de TennCare

Llevar a su hijo a las citas con su proveedor de atención primaria (PCP) para sus pruebas de salud de rutina y vacunas puede ayudarlo a mantenerse saludable.

Visite [tn.gov/tenncare/tenncare-kids.html](https://tn.gov/tenncare/tenncare-kids.html) para ver una guía de recursos en línea para los chequeos médicos pediátricos, las vacunas y los chequeos dentales.



Si necesita ayuda para buscar un médico o hacer una cita, llame a Servicios para Miembros de Amerigroup Community Care al **800-600-4441 (TRS 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro. O inicie sesión en su [cuenta en Internet](#) para chatear en vivo con nosotros o enviar un mensaje seguro.

# Cómo mantenerse activa e hidratada durante el embarazo

¡Llegó la primavera! Es un gran momento para ponerse los tenis y salir a ejercitarse. Las mujeres embarazadas se benefician al hacer por lo menos dos horas y 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana. Le presentamos algunas actividades seguras para el embarazo que puede disfrutar al aire libre esta temporada:

- **Nadar:** quema calorías y mantiene el cuerpo tonificado sin agregar peso y estrés a sus articulaciones
- **Caminar:** mejora su ánimo y niveles de energía, y mantiene su corazón fuerte
- **Yoga:** ayuda a aliviar el estrés y la presión en su cuerpo

Toda esta actividad la dejará sedienta. Cuando está embarazada, su cuerpo necesita más agua de lo habitual para mantenerse hidratada. La cantidad de agua que necesita cada día dependerá de factores como su nivel de actividad, el estado del tiempo y su tamaño.

Siga estos consejos para realizar ejercicios de manera segura durante el embarazo:

- Comience despacio, conozca sus límites y siempre haga ejercicios de relajación al final.
- Descanse con frecuencia, según lo necesite.
- No haga ejercicios de espaldas por un periodo prolongado si se encuentra en el segundo o tercer trimestre. Esto puede ejercer mucha presión sobre una vena importante y restringir el flujo sanguíneo de su bebé.
- Evite los movimientos repentinos y de alto impacto. Durante el embarazo, los tejidos conjuntivos se estiran más fácilmente, y con estos tipos de movimientos puede lesionarse las articulaciones.
- Evite las actividades que la pueden hacer perder el equilibrio fácilmente. A medida que crece su bebé, su centro de gravedad cambia, lo que puede aumentar sus probabilidades de caerse.



**El Institute of Medicine recomienda que las mujeres embarazadas beban aproximadamente 10 tazas de líquidos por día.**

- No haga ejercicios si se encuentra a una altitud mayor de 6,000 pies. Puede reducir la cantidad de oxígeno que le llega a su bebé.
- No haga ejercicio con calor o humedad extremos.



Deje de hacer ejercicio y llame a su médico de inmediato si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Dolor en el pecho
- Dolor o inflamación en las pantorrillas
- Dolor abdominal
- Visión borrosa
- Sangrado vaginal
- Menos movimiento fetal
- Contracciones

Hable con su médico antes de comenzar cualquier rutina nueva de ejercicios durante el embarazo. El médico puede aclarar cualquier inquietud de seguridad que tenga y ayudarla a crear un plan que sea adecuado para usted.

Fuente: Sitio web de la American Pregnancy Association: [americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/exercise-and-pregnancy-1059/](https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/exercise-and-pregnancy-1059/)

Sitio web de la Office on Women's Health: [womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/staying-healthy-and-safe](https://womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/staying-healthy-and-safe)

## Cuidado dental para adolescentes

El cuidado dental es un componente importante del bienestar y la salud general de su hijo adolescente. El cuidado dental regular puede ayudar a prevenir las caries y las enfermedades de las encías. Una sonrisa saludable también puede ayudar a fortalecer su confianza.

Como miembro de Amerigroup, su hijo adolescente puede ir a un chequeo y una limpieza cada seis meses a través de DentaQuest. A su hijo adolescente también se le asignará una clínica dental. Una clínica dental es el consultorio del dentista al que su hijo va regularmente para recibir cuidado dental. Puede encontrar el nombre y la ubicación de la clínica dental de su hijo en la parte superior de la carta que se envió junto con la tarjeta de identificación del miembro de su hijo.

Si necesita ayuda para saber dónde está la clínica dental de su hijo o quiere cambiar de clínica dental, llame a DentaQuest al **855-418-1622**.



Para obtener más información y consejos sobre cómo mantener saludable la sonrisa de su hijo adolescente, consulte nuestra [Guía de salud dental de TennCare](#) o visite [Health A-Z](#) y busque “dental”.



## Maneje su condición o la de su hijo con los beneficios de Amerigroup

Le damos recursos para que conozca más sobre su condición médica o la de su hijo.

Cuando llame para participar en alguno de nuestros beneficios de Amerigroup, un coordinador de cuidados trabajará con usted o su hijo para establecer y alcanzar objetivos de salud.

El coordinador de cuidados se encargará de lo siguiente:



- Hablar con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinar los cuidados; por ejemplo, programar citas con diferentes médicos y conseguir transporte de ida y vuelta.
- Darle información sobre los servicios de apoyo locales para condiciones médicas específicas.

Visite nuestro sitio web en [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn). Desde allí, puede acceder a las siguientes páginas:



- *Maneje su condición (Manage Your Condition)* para conocer más sobre los servicios de apoyo.
- *Salud y bienestar (Health & Wellness)* para obtener más información sobre condiciones médicas, y encontrar herramientas interactivas y aplicaciones de bienestar.

## Medidas que puede tomar hoy mismo

Llámenos sin cargo al **800-600-4441 (TRS 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro. Cuando llame:

- Le asignaremos un coordinador de cuidados.
- Le haremos algunas preguntas sobre su salud o la de su hijo.
- Comenzaremos a preparar su plan de salud o el de su hijo.
- Cancelaremos su participación en el programa si no quiere participar en este momento.

**Esperamos poder trabajar juntos por una mejor salud para usted y su hijo.**



## Vacunas contra el COVID-19 en niños y adolescentes

Incluso si su niño o hijo adolescente ya tuvo COVID-19, es importante que se vacune y reciba el refuerzo. Los niños pueden enfermarse gravemente debido al COVID-19, y los efectos secundarios a largo plazo pueden persistir también en los casos leves. La vacunación ayuda a reducir el riesgo de efectos a largo plazo debido al COVID-19.

Se ha demostrado que la vacuna es segura y eficaz en niños a partir de los 6 meses de edad. La vacunación sigue siendo la mejor manera de proteger a los niños de enfermarse gravemente debido al COVID-19. Para encontrar un centro de vacunación, visite **[vaccines.gov](https://vaccines.gov)**.



## Uso apropiado de medicamentos para las alergias

Si su hijo tiene alergias, puede ser útil darle medicamentos para controlar sus síntomas. Existen diferentes tipos de medicamentos para ayudar a tratar las alergias de su hijo, pero los antihistamínicos son generalmente los primeros que se prueban.

Cuando el cuerpo de su hijo entra en contacto con algo que desencadena sus alergias, genera químicos que pueden provocar goteo nasal, lagrimeo e inflamación de los ojos, y picazón de la nariz, los ojos y, a veces, la boca. Los antihistamínicos son medicamentos que reducen o bloquean estos químicos y pueden ayudar a eliminar muchos síntomas de las alergias.

Algunos antihistamínicos son productos de venta libre (OTC), mientras que otros requieren que un médico le emita una receta. Para ayudarle a tratar la congestión nasal, el médico de su hijo también puede recomendar otro tipo de medicamento denominado descongestivo.

Antes de darle un antihistamínico a su hijo, asegúrese de leer la etiqueta y de que lo tome según las indicaciones. Los antihistamínicos que pueden causar somnolencia deben tomarse antes de dormir. No es recomendable darle a su hijo antihistamínicos durante el día o antes de ir a la escuela. Hable con su médico si tiene preguntas o necesita ayuda para manejar los síntomas de alergia de su hijo.

# Cómo vivir bien con diabetes

Si su hijo tiene diabetes, puede hacer cambios todos los días que pueden ayudarlo a disfrutar de una vida larga y activa. Estas son algunas cosas que pueden ayudar:

- **Manténgase conectado.** Siga trabajando con su proveedor de atención primaria (PCP) en un plan de salud para la diabetes. 
  - Hable con él o ella acerca de nuevas formas para que su hijo pueda estar más activo, cómo comer de manera saludable y su plan de medicamentos.
  - Programe y asista a las visitas con el PCP de su hijo, cuénteles cómo está su hijo y haga preguntas.
- **Tome sus medicamentos.** 

Comience una rutina para su hijo con la insulina y otros medicamentos, como por ejemplo, tomarlos a la misma hora todos los días. No deje de dar a su hijo sus medicinas, aun si se siente bien.



- **Si su hijo fuma,** considere lograr que deje de hacerlo. Es una de las mejores cosas que él o ella puede hacer por su salud y ayudar a manejar su diabetes. 

Fuentes: American Diabetes Association, diabetes.org

## Renovación de sus beneficios de Amerigroup



¿Sabía que tiene que renovar los beneficios de Amerigroup? Esté atento que le llegue una carta de TennCare que le informa cuándo es hora de renovarlos. Para renovar sus beneficios, complete y firme el paquete de renovación que le envió TennCare. Estos son los medios para enviar los documentos:

- **Por teléfono.** Llame a TennCare Connect al **855-259-0701**.
- **Por correo postal.** Envíe el paquete de renovación completo a la siguiente dirección:  
TennCare Connect  
P.O. Box 305240  
Nashville, TN 37230-5240
- **Por fax.** Envíe el paquete de renovación completo por fax al **855-315-0669**. No olvide guardar el comprobante del envío del fax.
- **En línea.** Si la carta que le enviaron dice que puede hacer la renovación en línea, inicie sesión en su [cuenta de TennCare Connect](#) y seleccione **Renovar mi cobertura (Renew My Coverage)**.



¿Se mudó? Llame a TennCare al 855-259-0701 para asegurarse de que tengan su dirección actual. La necesitarán para enviarle información importante sobre la renovación.

Puede completar esta breve encuesta en línea si quiere recibir una lista de las organizaciones locales personalizada de acuerdo con sus necesidades en [bit.ly/agp-snt](https://bit.ly/agp-snt).

# Herramienta para necesidades sociales

Nuestra herramienta para necesidades sociales le permite buscar organizaciones cercanas que puedan tenderle una mano cuando necesite un poco más de ayuda en la vida. Puede encontrar los siguientes tipos de ayuda:



**Alimentos:** entrega de comidas a domicilio, cupones para alimentos (SNAP) y herramientas para conocer más sobre la alimentación saludable



**Vivienda:** ayuda para encontrar un refugio o una vivienda permanente, hacer reparaciones en el hogar y pagar su vivienda y facturas de servicios públicos



**Suministros:** ropa, artículos para el hogar, suministros médicos, y artículos para bebés y niños



**Transporte:** pases para el autobús y ayuda para pagar su automóvil o la gasolina



**Dinero:** beneficios del gobierno, préstamos, impuestos, seguro y clases para aprender a manejar el dinero



**Trabajo:** ayuda para encontrar empleo o herramientas para el trabajo, para retirarse y para recibir beneficios por desempleo



**Educación:** ayuda para encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, examen de desarrollo educativo general (GED), ayuda financiera, suministros escolares y programas de capacitación



**Ayuda legal:** ayuda para encontrar un abogado para casos de adopción o tutela temporal, ciudadanía e inmigración, intérpretes, discriminación o robo de identidad

## Copagos de farmacia

Si recibe los beneficios de farmacia a través de TennCare, tiene derecho a recibir los medicamentos recetados que necesite. Ni los proveedores ni las farmacias pueden negarle los servicios si usted no puede hacer el copago para surtir una receta.\* Si tiene problemas para obtener sus medicamentos recetados, usted o su médico pueden llamar a la mesa de ayuda de farmacia de TennCare al **888-816-1680**.

\* Reglas de TennCare 1200-13-21-10(10)



# Todo lo que necesita saber sobre su plan médico en un solo lugar

Con una cuenta en Internet, puede hacer lo siguiente:



Cambiar su proveedor de atención primaria (PCP).



Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.



[Completar el análisis de riesgos de salud (HRS).]



Ver su información de contacto.



Chatear con una persona en vivo o enviarnos un mensaje seguro.



Solicitar que Servicios para Miembros le devuelva la llamada.



Consulte nuestro blog para obtener las últimas noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y más. Visite [blog.myamerigroup.com](http://blog.myamerigroup.com).

Escanee el código QR para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. O descargue la aplicación de App Store® o Google Play™.



## Su derecho a cancelar la inscripción en Amerigroup

Como miembro de nuestro plan, esperamos darle los beneficios, los servicios y el apoyo que necesite para vivir una vida saludable. Entendemos que a veces es posible que necesite retirarse de nuestro plan médico o cancelar su inscripción.

**Usted tiene derecho a solicitar la cancelación de la inscripción si:**

- Elige inscribirse en otra organización de atención administrada (MCO) dentro de los 90 días de haberse inscrito en nuestro plan.
- Elige otra MCO durante el periodo de elección anual y se inscribe en otra MCO.
- CoverKids aprueba su solicitud o apelación para cambiar su MCO según los criterios de dificultad económica, y usted se inscribe en otra MCO.
- Le asignaron incorrectamente nuestro plan médico, y usted se inscribe en otra MCO.
- Se muda fuera de nuestra área de servicio y se inscribe en otra MCO.
- CoverKids determina que es lo más conveniente para usted y para CoverKids durante el proceso de apelación.
- Usted ya no es elegible para CoverKids.
- Ya no prestamos servicios de CoverKids o terminó nuestro contrato para prestar servicios de CoverKids.
- CoverKids le otorga el derecho a cancelar su inscripción con nosotros e inscribirse en otra MCO.



Poner freno al fraude, desperdicio y abuso puede ayudar a proteger su identidad

Puede llamar sin cargo a la Oficina del Inspector General (OIG) al **800-433-3982** para denunciar actividades sospechosas.

También puede ingresar en línea a **tn.gov/tenncare** y seleccionar **Denunciar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud)**.



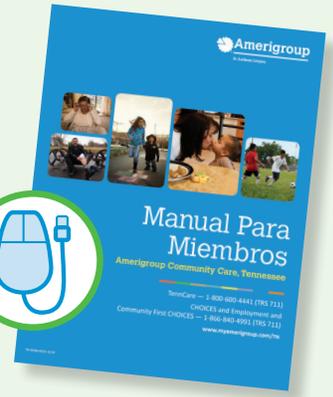
Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes de parte de proveedores a la Unidad de Control de Fraude a Medicaid (MFCU), puede llamar sin cargo al **800-433-5454**.



## ¿Sabía que puede consultar el Manual para Miembros en línea?

Para ello, siga estos pasos:

1. Visite **myamerigroup.com/tn**.
2. Elija su plan médico.
3. Deslice el cursor hacia abajo hasta encontrar el enlace del manual.



Si prefiere una copia en papel, no dude en llamarnos al **800-600-4441 (TRS 711)**. Con gusto le enviaremos una copia gratuita por correo.

A quién llamar ...	Si tiene preguntas sobre ...
<b>Servicios para Miembros:</b> Miembros de CoverKids: <b>800-600-4441 (TRS 711)</b>	Sus beneficios, programas especiales de salud y otras preguntas sobre el plan de seguro médico.
Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas: <b>866-864-2545 (TRS 711)</b>	Una enfermedad, lesión u otra preocupación médica.
Línea directa de TennCare Connect: <b>855-259-0701</b>	La solicitud o renovación de TennCare.



### Spanish: Español

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

### Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆراییی، بۆ تو بەردەستە. پەیوەندی بە 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: 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 800-600-4441 (TRS 711) o al TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.



*Seamos saludables (Make Health Happen)* es una publicación de Amerigroup Community Care para ofrecer información.

No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Para obtener consejo médico personal, hable con su médico.

©2022. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.