

# Seamos saludables

Primer trimestre de 2023 | [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn)



## Chequeos de control pediátrico para niños de 7 a 12 años

Llevar a su hijo a las citas con el proveedor de atención primaria (PCP) para que le realice pruebas de salud de rutina y le coloque vacunas puede ayudarlo a mantenerse saludable. Amerigroup Community Care está aquí para ayudar.

Es posible que sea el momento de hacerle un chequeo a su hijo. Consulte este cuadro para saberlo.

Tabla de controles pediátricos para niños de 7 a 12 años		
7 años	Chequeo de control pediátrico	Una vez al año
	Vacuna contra la influenza	Una vez al año
	Examen médico de audición y visión	Una vez al año
	Chequeo dental	Dos veces al año
8 años	Chequeo de control pediátrico	Una vez al año
	Vacuna contra la influenza	Una vez al año
	Examen médico de audición y visión	Una vez al año
	Chequeo dental	Dos veces al año
9 años	Chequeo de control pediátrico	Una vez al año
	Vacuna contra la influenza	Una vez al año
	Examen médico de audición y visión	Una vez al año
	Chequeo dental	Dos veces al año

## Tabla de controles pediátricos para niños de 7 a 12 años

<b>10 años</b>	Chequeo de control pediátrico	Una vez al año
	Vacuna contra la influenza	Una vez al año
	Examen médico de audición y visión	Una vez al año
	Chequeo dental	Dos veces al año
<b>11 años</b>	Chequeo de control pediátrico	Una vez al año
	Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap)	Una vez
	Vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV)	Serie de 2 dosis a partir de los 11-12 años
	Vacuna antimeningocócica	Una vez
	Vacuna contra la influenza	Una vez al año
	Examen médico audición y visión	Una vez al año
	Chequeo dental	Dos veces al año
<b>12 años</b>	Chequeo de control pediátrico	Una vez al año
	Vacuna contra la influenza	Una vez al año
	Examen médico de audición y visión	Una vez al año
	Chequeo dental	Dos veces al año

Otras maneras de ayudar a que su hijo esté saludable:

- Mantenga sus dientes y encías saludables. Asegúrese de que su hijo haga lo siguiente:
  - Visite al dentista dos veces al año.
  - Se cepille los dientes dos veces al día.
  - Use hilo dental al menos una vez al día.
  - Evite los alimentos azucarados.
- Encuentre actividades divertidas y seguras que motiven a su hijo a mantenerse activo.
- Asegúrese de que su hijo utilice el cinturón de seguridad en el automóvil. Los accidentes automovilísticos son la causa principal de muerte en los niños menores de 14 años.



Para obtener ayuda para encontrar un médico o programar una cita, llame a Servicios para Miembros 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 línea](#) para chatear en vivo con nosotros o enviar un mensaje seguro.

## Aumento de peso saludable durante el embarazo

Si está embarazada, es posible que se pregunte cómo cambiará su cuerpo y cuánto peso debería aumentar. El aumento de peso es un componente normal del embarazo. El peso que se considera saludable aumentar durante el embarazo depende de su salud, su embarazo y su peso antes del embarazo.

Aumentar demasiado de peso cuando está embarazada puede aumentar su riesgo de desarrollar presión arterial alta, diabetes gestacional o preeclampsia. También aumenta su riesgo de tener un bebé que pese 10 libras o más al nacer. Cuando esto sucede, hay más probabilidades de que tenga un trabajo de parto prolongado o que se lesione usted o su bebé durante el parto. También aumenta el riesgo de que su bebé desarrolle obesidad o diabetes tipo 2 más adelante en su vida.

No aumentar el peso suficiente durante el embarazo aumenta el riesgo de un parto temprano o de que su bebé tenga bajo peso o tamaño pequeño al nacer. Esto significa que su bebé tiene grandes probabilidades de:

- Enfermarse durante las primeras semanas de vida.
- Sufrir discapacidades físicas o mentales.
- Presentar problemas de salud a largo plazo más adelante en su vida.

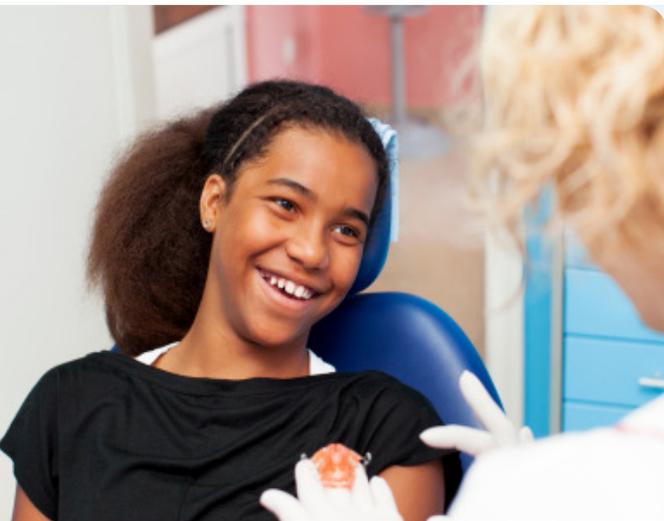
### Fuente:

<https://www.healthwise.net/amerigroup/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=abp4805>



Pregúntele a su médico cuánto peso es saludable que aumente usted durante el embarazo. En general, los expertos afirman que es recomendable aumentar aproximadamente lo siguiente:

- De 28 a 40 libras si estaba por debajo del peso normal antes del embarazo.
- De 25 a 35 si tenía un peso saludable antes del embarazo.
- De 15 a 25 libras si tenía sobrepeso antes del embarazo.
- De 11 a 20 libras si tenía obesidad antes del embarazo. En algunos casos, un médico podría recomendarle a una mujer que no aumente de peso en absoluto.



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

## Cuidado dental para adolescentes



El cuidado dental es un componente importante del bienestar y la salud en 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 la confianza de su hijo adolescente.

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

Si necesita ayuda para saber dónde queda el hogar dental de su hijo adolescente o si quiere cambiar el hogar dental, llame a DentaQuest al **855-418-1622**.

# El uso de Tylenol e ibuprofeno para la fiebre

Si su hijo tiene fiebre, puede darle un medicamento, como Tylenol o ibuprofeno, para bajarla.

Si lo hace, siga los siguientes consejos:

- Dele la dosis correcta. Asegúrese de leer la etiqueta para saber cuánto medicamento es adecuado para su hijo. Si no está segura, pregúntele a su médico o farmacéutico.
- Utilícelo solo cuando sea necesario. La mayoría de los médicos indican Tylenol o ibuprofeno para ayudar a bajar la fiebre de 101°F o más.
- Nunca le dé a su hijo aspirina e ibuprofeno al mismo tiempo. Esto aumenta el riesgo de ciertos efectos secundarios, como las náuseas, los vómitos y la urticaria.

Otras formas de ayudar a su hijo cuando tiene fiebre:

- Manténgalo cómodo. Asegúrese de que descance lo suficiente y controle su nivel de actividad.



- Aliéntelo a que tome suficiente líquido y se mantenga hidratado.
- Esté atenta a signos de una enfermedad grave. Estos podrían incluir un dolor de cabeza intenso, una erupción o vómitos. Si su hijo tiene cualquiera de estos síntomas junto con la fiebre, llame a su médico. Si tiene dificultad para respirar, llame al **911** o acuda a la sala de emergencia (ER).

**Fuente:**

<https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2012/0301/p518.html#:~:text=Most%20physicians%20initiate%20treatment%20with,can%20actually%20protect%20the%20child.>

## Vacunas contra la 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 a la COVID-19, y los efectos secundarios a largo plazo pueden persistir incluso en los casos leves. La vacunación ayuda a reducir el riesgo de efectos a largo plazo debido a la COVID-19.

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



# ¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad que causa tristeza, pérdida de interés en las actividades que usted o su hijo solían disfrutar, aislamiento y disminución de la energía. La depresión también puede hacer que las personas se sientan desesperanzadas acerca del futuro.

La depresión es muy común y afecta a personas de todas las edades.

Muchas cosas pueden causar depresión. Cuando alguien sufre de depresión, podría deberse a problemas con los niveles de actividad en ciertas partes del cerebro o a un desequilibrio en las sustancias químicas del cerebro. Muchos expertos consideran que la depresión podría ser el resultado

de una combinación de genes y eventos de vida estresantes.

Si usted cree que usted o su hijo podrían estar deprimidos, hable con su médico o el médico de su hijo. Este puede ayudarlo a encontrar cuidado médico y tratamiento que le permitan a usted o a su hijo disfrutar nuevamente la vida.



## Fuente:

<https://www.healthwise.net/amerigroup/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=hw30709>

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

Le brindamos 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 cuidado trabajará con usted o su hijo para establecer y alcanzar objetivos de salud. El coordinador de cuidado se encargará de lo siguiente:



- Hablar con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinar el cuidado; por ejemplo, programar citas con diferentes médicos.
- Darle información sobre los servicios de apoyo locales para condiciones médicas específicas.

Visite nuestro sitio web en [myamerigroup.com/tn](http://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, haremos lo siguiente:

- Le asignaremos un coordinador de cuidado.
- Le preguntaremos 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 ser parte en este momento (decide retirarse).

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



## Copagos de farmacia

Si obtiene los beneficios de farmacia a través de TennCare, tiene derecho a recibir los medicamentos recetados que necesita. Ni los proveedores ni las farmacias pueden negarle los servicios si usted no puede pagar 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.

\* Normas de TennCare 1200-13-21-.10(10)

## Renovación de sus beneficios de Amerigroup

¿Sabía que tiene que renovar los beneficios de Amerigroup? Recibirá una carta de TennCare en la que se le informará que es momento de renovarlos. Cuando sea el momento de 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: [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 facturas de servicios públicos y de la vivienda



**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, préstamos, impuestos y seguro del Gobierno, y clases para aprender a administrar 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



## Ayudamos a que los hogares se mantengan conectados

¿Conoce el Programa de Conectividad a Bajo Precio? Es un nuevo programa que ayuda a pagar el servicio de Internet de alta velocidad. Puede usar la Internet para el trabajo, la escuela, el cuidado médico y más. ¿Qué obtiene con este programa? Puede obtener un descuento de hasta \$30 por mes en sus facturas de Internet. También existe un descuento único de \$100 para una computadora portátil, una tableta o una computadora. ¿Quién puede participar en este programa? Cualquier hogar que tenga al menos una persona inscrita en Medicaid. ¿Cómo participar en este programa? Debe inscribirse para participar. Visite [getinternet.gov](https://getinternet.gov) en línea e inscríbese hoy mismo.

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

Con una cuenta en línea, puede hacer lo siguiente:



Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).



Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.



Manejar sus recetas de farmacia con IngenioRx.



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.amerigroup.com](http://blog.amerigroup.com).

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



## Su derecho a cancelar su inscripción en Amerigroup

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

**Como miembro de nuestro plan, tiene derecho a solicitar la cancelación de la inscripción si ocurre lo siguiente:**

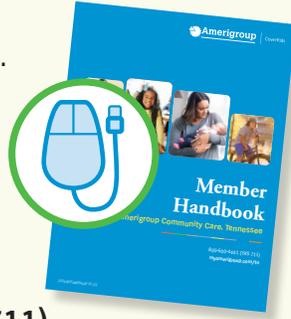
- Elige inscribirse en otra organización de atención administrada (MCO) dentro de los 90 días de haberse inscrito en nuestro plan.
- Elige otra MCO durante el periodo de elección anual y se inscribe en otra MCO.
- CoverKids aprueba su solicitud o apelación para cambiar las MCO según los criterios de dificultad, 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 servicios y se inscribe en otra MCO.
- Durante el proceso de apelación, CoverKids determina que la cancelación es lo más conveniente para CoverKids y para usted.
- Usted ya no es elegible para CoverKids.
- Ya no brindamos servicios de CoverKids o finalizó nuestro contrato para brindar estos servicios.
- CoverKids le otorga el derecho a cancelar su inscripción con nosotros e inscribirse en otra MCO.

## ¿Sabía que puede consultar el manual del miembro en línea?

Para ello, siga estos pasos:

1. Visite [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn).
2. Elija su plan médico.
3. Deslice el cursor hacia abajo hasta encontrar el enlace del manual.



Si prefiere una copia impresa, llámenos al **800-600-4441 (TRS 711)**. Con gusto le enviaremos una copia gratuita por correo.



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

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

También puede visitar [tn.gov/tenncare](http://tn.gov/tenncare) y seleccionar **Denunciar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud)**.



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



A quién llamar ...	Si tiene preguntas sobre ...
<b>Servicios para Miembros</b> Miembros de TennCare: <b>800-600-4441 (TRS 711)</b> Miembros de los programas CHOICES/ECF CHOICES: <b>866-840-4991 (TRS 711)</b>	Sus beneficios, programas especiales de salud y otras preguntas sobre el plan médico.
Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas: <b>866-864-2545 (TRS 711)</b>	Una enfermedad, lesión u otra inquietud médica.
Línea directa de TennCare Connect: <b>855-259-0701</b>	Solicitar o renovar la cobertura 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

ناگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆرای، بو تو بهردهسته. پهیهندی به 800-600-4441 (TRS 711) بکه.

¿Necesita ayuda con su cuidado médico, 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 asesoramiento médico personal, hable con su médico. © 2022. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.

