

# Seamos SALUDABLES

Trimestre 4 de 2021 | [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn)



## Ya le toca la vacuna contra la gripe a su hijo

Ya es temporada de gripe y usted puede ayudar a proteger a su hijo con una vacuna contra la gripe. Cada año hay una nueva vacuna contra la influenza porque los virus de la influenza siempre están cambiando. Las vacunas contra la gripe son seguras y son la mejor manera de reducir la probabilidad de que su hijo contraiga la gripe y la propague.



**¿Quién necesita una vacuna contra la gripe?** Todas las personas de seis meses edad y mayores se deben vacunar contra la gripe cada año.

**¿Cuándo y con qué frecuencia se deben vacunar los niños contra la influenza?** En el caso de la mayoría de los niños, es una buena práctica vacunarlos antes de que termine octubre. Sin embargo, mientras sigan circulando los virus de la influenza, recibir la vacuna más tarde puede proteger.

- Los bebés y los niños de 6 meses a 9 años de edad que nunca hayan recibido una vacuna contra la gripe necesitarán dos dosis de la vacuna, administradas con un intervalo de por lo menos cuatro semanas. Su hijo debería recibir la primera dosis lo más pronto posible en la temporada.
- Los niños que en el pasado hayan recibido una o más dosis de la vacuna regular contra la gripe estacional solo necesitarán una dosis por año.



### Beneficios de la vacuna contra la gripe

La vacuna contra la gripe es segura y es la mejor manera de que su hijo evite la gripe. La vacuna contra la gripe puede ayudar a:

- Mantener sano a su hijo. La vacuna contra la gripe ha ayudado a detener enfermedades, hospitalizaciones e incluso la muerte.
- Disminuir los síntomas del COVID-19.
- Prevenir faltas a la escuela.
- Proteger a otras personas de la gripe, incluyendo a los bebés que no pueden recibir la vacuna.

**Para que su hijo tenga la mejor oportunidad de protección, haga una cita con su proveedor de atención primaria (PCP) para una vacuna contra la gripe.**



### Estamos para ayudarle

Podemos ayudarle a hacer una cita para la consulta de su hijo o a encontrar un PCP. Los miembros de Amerigroup Community Care pueden enviar un mensaje seguro a través de su cuenta en línea en [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn). También puede llamar a Servicios para Miembros al 800-600-4441 (TRS 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. horario del Centro.

## VACUNAS CONTRA EL COVID-19

Ya hay vacunas contra el COVID-19 para las personas de 12 años y más de edad, sin costo para usted. Visite [vaccines.gov](https://vaccines.gov) para encontrar lugares para vacunarse que le queden cerca. Este sitio web le permite elegir el centro según la marca de la vacuna. Ahora mismo, las vacunas Pfizer están aprobadas para niños de 12 a 18 años de edad.



# Consejos de cuidado en el invierno para las futuras mamás

sobre cómo prevenir problemas de la piel y hemorragias de la nariz

El embarazo tiene sus desafíos en cualquier época del año, pero el invierno conlleva un conjunto especial de problemas. El aire frío del invierno significa menos humedad. En las mujeres embarazadas esto aumenta el riesgo de que la piel se reseque y pique y de hemorragias de la nariz. Para prevenir estos dos problemas, es importante beber muchos líquidos y mantener la piel hidratada.

Pruebe estos siete sencillos consejos que la ayudarán durante los secos meses de invierno:

1. Beba mucha agua y limite la cafeína.
2. Use un humidificador para añadir humedad al aire seco en interiores.
3. Incorpore crema a su rutina diaria de cuidado de la piel.
4. Pruebe un baño tibio con avena para ayudar a aliviar la picazón de la piel.
5. Use protector solar con un factor de protección solar (SPF) de por lo menos 35. El embarazo puede volver su piel más sensible al sol.
6. Mantenga el interior de la nariz humedecido con vaselina, gel salino o aloe vera.
7. Suénese la nariz suavemente si está congestionada o tiene moqueo.



Nuestra Línea de ayuda de enfermería de 24 horas atiende las 24/7 para contestar cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su obstetra esté cerrado. Cuando su proveedor no pueda atenderla también puede usar LiveHealth Online para consultar a un proveedor a través de su teléfono inteligente, tableta o computadora. Visite [startlivehealthonline.com/landing.htm](https://startlivehealthonline.com/landing.htm).

La piel reseca y con picazón y las hemorragias nasales son muy comunes durante el embarazo. Por lo general no es motivo de preocupación, pero **informe a su proveedor de atención obstétrica (OB) inmediatamente si tiene:**

- Una hemorragia nasal que dura más de 10 minutos o es muy profusa.
- Erupciones rojas en la piel que causan comezón.

# Los adolescentes y los dientes

Como padre, probablemente sepa lo importante que es el cuidado bucal para la salud general de su hijo. Pero a medida que su hijo crece y se vuelve más independiente, es posible que usted ya no preste tanta atención a cómo se cuida los dientes. Aquí hay seis maneras de ayudar a su adolescente a mejorar su cuidado dental:

1. Los chequeos de rutina con el dentista son importantes para una sonrisa saludable. Para encontrar un dentista cerca de usted, visite [dentaquest.com](http://dentaquest.com) o llame al 888-291-3766.


2. Recuérdeles a sus hijos adolescentes que se cepillen por lo menos dos veces al día y que usen hilo dental todos los días. Cuando se trata de la salud bucal, los adolescentes a veces pueden flojear. Dígalos que la limpieza dental de rutina puede prevenir las caries, el mal aliento y las manchas.


3. Cambie su cepillo de dientes cada tres meses o después de que se recupere de un resfriado o la gripe.


4. Evite comprar comida chatarra. Los refrescos, las bebidas energéticas, las papitas fritas y los dulces pueden provocar caries e infecciones de las encías.


5. Hable con sus adolescentes sobre los peligros de fumar y del vaping. La nicotina en los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco puede causar caries y enfermedades de las encías y puede aumentar el riesgo de cáncer bucal.


6. Fomente el uso de un protector bucal cuando practique deportes de contacto. Esto puede proteger los dientes de su hijo adolescente de lesiones graves.



**Hablar con su hijo adolescente ahora sobre la importancia del cuidado dental le ayudará a adquirir hábitos saludables que durarán toda la vida.**



# Cuatro cosas que debe saber sobre los antibióticos en esta temporada de resfriados y gripe

Cuando tiene la nariz tapada, tos persistente y fiebre, quiere sentirse mejor lo más pronto posible. Tomar antibióticos no ayudará. De hecho, puede matar las bacterias “buenas” que ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Siga leyendo más información sobre los antibióticos, las súper bacterias y las maneras de tratar un resfriado y la gripe.

**1** Los doctores recetan antibióticos para tratar infecciones causadas por bacterias, no por virus. Si tiene un resfriado o gripe, los antibióticos no le ayudarán a sentirse mejor ni a reducir la duración de su enfermedad. Consulte el cuadro de abajo para saber cuándo necesita antibióticos — y cuándo debe evitarlos.

**2** ¿Qué es la resistencia a los antibióticos? Los antibióticos son poderosos y pueden salvar vidas. Pero cuando se toman incorrectamente, las bacterias pueden volverse resistentes y pueden ser más difíciles de tratar. Esto significa que es posible que los antibióticos ya no funcionen para combatir las bacterias.

Las súper bacterias son gérmenes que no responden a los antibióticos. Las súper bacterias comunes son MRSA y formas difíciles de tratar de neumonía, gonorrea, tuberculosis e infecciones de las vías urinarias. Cada año, por lo menos 2.8 millones de estadounidenses se enferman a causa de súper bacterias.

**3** **Cómo puede usted ayudar a combatir las súper bacterias** Las súper bacterias son difíciles de tratar, pero usted puede ayudar a prevenirlas tomando antibióticos de la manera segura.

Es importante tomar los antibióticos de la manera indicada y nunca omitir dosis, aunque se sienta mejor. Evite presionar a su médico para que le recete un antibiótico.

**4** **Cómo tratar los síntomas del resfriado y la gripe** El resfriado común y la gripe generalmente desaparecen en una semana o dos sin tratamiento. Estas son algunas maneras de sentirse mejor:

- Analgésicos o medicinas para reducir la fiebre que se venden sin receta
- Solución salina en aerosol o gotas para la nariz
- Compresas calientes
- Beber muchos líquidos, como jugo, sopa de pollo o té de hierbas
- Descansar



La próxima vez que tenga un resfriado o gripe, hable con su doctor antes de apresurarse a tomar antibióticos. Su doctor colaborará con usted para encontrarle la mejor opción de tratamiento.

## ¿Ayudarán los antibióticos?

### Nunca

- Resfriado
- Influenza (gripe)
- Bronquitis aguda

### A veces

- Conjuntivitis
- Infección de las vías urinarias
- Neumonía
- Dolor de oído
- Infección sinusal

### Siempre

- Faringitis estreptocócica
- Tuberculosis
- Infección por estafilococos
- E. coli

# La soledad duele

**Sentirse aislado de las personas no duele solo emocionalmente.** La soledad es mala para la salud física, la salud mental y para el bienestar general.

## ¿Qué es la soledad?

La soledad es mucho más que sentirse solo. Es un estado mental que puede durar días, semanas o años.

### Puede sentirse solo si piensa:

- Que está desconectado de familiares o amigos.
- Que no tiene con quien hablar.
- Que nadie se preocupa por usted.
- Que nadie sabrá si le pasa algo.
- Que no tiene valor social.

## ¿Cómo puede sentirse menos solo?

Las investigaciones indican que las relaciones sociales pueden ayudar a las personas a vivir vidas más largas y saludables. Estos sencillos pasos pueden ayudarle a sentirse más conectado:



- Use Skype, FaceTime o video chat con sus seres queridos.
- Pídale a alguien que lo visite.
- Cuídese.
- Cuéntele a su PCP cómo se siente.
- Ofrézcase de voluntario.
- Encuentre un curso, evento o actividad que le guste y vaya.
- Únase a una comunidad en línea o grupo de Meetup.



**Si se siente solo o aislado, no tema llamar a estos números para pedir ayuda:**

- Línea de ayuda de enfermería de 24 horas: 866-864-2545 (TRS 711)
- Servicios para Miembros de Amerigroup: 800-600-4441 (TRS 711)

**Si cree que podría causarse daño, llame inmediatamente al 911 o a Servicios para Crisis de Salud Mental al 855-CRISIS-1 (o 855-274-7471).**

# Maneje su afección o la afección de su hijo con sus beneficios de **Amerigroup**

**Ofrecemos recursos para que aprenda más sobre su afección.**

Cuando nos llame para empezar a participar en uno de nuestros beneficios de Amerigroup, un coordinador de la atención médica colaborará con usted o su hijo para establecer y alcanzar metas de salud. Un coordinador de la atención:

- Hablará con usted sobre las necesidades de atención médica.
- Coordinará la atención, como hacer las citas para diferentes doctores y encontrar transporte para ir y regresar de esas citas.
- Le dará información sobre servicios de apoyo locales para afecciones de salud específicas.

**Estamos a tan solo un clic de distancia en [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn). Visite la:**

- Página **Manage Your Condition (Maneje su afección)** para obtener más información sobre nuestros servicios de apoyo.
- Página **Health & Wellness (Salud y bienestar)** para obtener más información sobre afecciones de salud y encontrar medios interactivos y aplicaciones para el bienestar.



## Medidas que puede tomar hoy



Llámenos gratis al **800-600-4441 (TRS 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. horario del Centro.

Cuando llame, haremos lo siguiente:

- Lo conectaremos con un coordinador de la atención.
- Le haremos algunas preguntas sobre su salud o la salud de su hijo.
- Empezaremos a elaborar su plan de atención médica.
- Lo retiraremos del programa si no quiere participar en este momento.

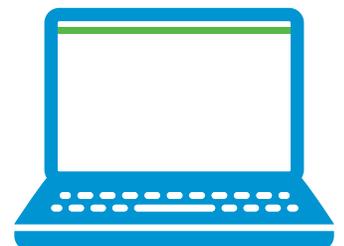
Será un placer colaborar con usted para la mejor salud de su familia.

## El manual para miembros está en línea.

**Puede seguir estos pasos para verlo ahora:**

1. Visite [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn).
2. Elija su plan de seguro médico.
3. Luego, desplácese hacia abajo para encontrar un enlace al manual.

Si prefiere una copia impresa, puede llamarnos al 800-600-4441 (TRS 711). Con mucho gusto le enviaremos un manual gratis.



Para recibir una lista de organizaciones locales específica para sus necesidades, puede completar nuestro breve cuestionario en línea en [bit.ly/agn-snt](http://bit.ly/agn-snt).

## Enlace para Recursos de la Comunidad — Herramienta para Necesidades Sociales

Nuestro Enlace para Recursos de la Comunidad Herramienta para Necesidades Sociales permite a los miembros y padres buscar organizaciones cercanas que puedan ayudar cuando necesite un poco más de ayuda en la vida. Puede encontrar ayuda con:



**Comida:** entrega de comida, dónde encontrar comida gratis, SNAP (cupones de alimentos) y medios para aprender sobre una alimentación saludable



**Alojamiento:** buscar refugio o vivienda permanente, reparaciones del hogar y pago de las facturas de vivienda y servicios públicos



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



**Transporte:** pases de autobús y pago de su automóvil o gasolina



**Dinero:** beneficios del gobierno, préstamos, impuestos, seguros y clases para administrar el dinero



**Trabajo:** buscar trabajo o ayudas en el trabajo, jubilación y beneficios por desempleo



**Educación:** encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, exámenes GED, ayuda económica, útiles escolares y programas de capacitación



**Asistencia legal:** buscar un abogado para adopción o cuidado de crianza, ciudadanía e inmigración, intérpretes, discriminación y robo de identidad



## Medios en línea y móviles para ayudar a manejar su salud

### Aplicación de Amerigroup

... en App Store® o en Google Play™.

Con esta aplicación, puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en su teléfono inteligente en cualquier momento.
- Buscar un doctor cerca de usted.
- Llamar a un enfermero para obtener respuestas a sus preguntas de salud las 24/7.
- Manejar sus medicamentos con receta.



### Blog de Amerigroup

... en [blog.myamerigroup.com](http://blog.myamerigroup.com).

En el blog, puede:

- Leer las últimas novedades médicas y consejos de salud.
- Averiguar más sobre cómo funciona Medicaid y sobre su plan de seguro médico.
- Buscar recursos en la comunidad.





## Usted puede ayudar a proteger la identidad de su hijo deteniendo el fraude, el despilfarro y el abuso

Para reportar actividad sospechosa a la Oficina del Inspector General (OIG), puede llamar gratis al 800-433-3982. También puede ir en línea a [tn.gov/tenncare](http://tn.gov/tenncare) y seleccionar **Report TennCare Fraud**. Para reportar el fraude o el maltrato de pacientes a la División de Control del Fraude en Medicare (MFCD), llame gratis al 800-433-5454.

A quién llamar ...	Para preguntas sobre ... 
<b>Servicios para Miembros:</b> 800-600-4441 (TRS 711)	Sus beneficios, programas especiales de salud, buscar un doctor y otras preguntas sobre el plan de seguro médico
<b>Línea de ayuda de enfermería de 24 horas:</b> 866-864-2545 (TRS 711)	Una enfermedad o lesión, o preguntas sobre dónde recibir atención médica
<b>Línea directa de TennCare Connect:</b> 855-259-0701	Solicitar o renovar beneficios

### Spanish: Español

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

### Kurdish: کوردی

ئاگاداری: نهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرایی، بۆ تو بهر دهسته. پهیهندی به 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: 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.

