

Seamos Saludables

Trimestre 1 de 2022 | myamerigroup.com/tn



Entienda la diferencia entre situaciones de salud emergentes, urgentes y de rutina

Saber a dónde ir para recibir atención puede ayudarle a conservar la salud. Un proveedor de atención primaria (PCP) es su doctor principal. Él o ella le puede ayudar a:

- Asegurar que se satisfagan sus necesidades y objetivos de salud particulares.
- Facilitar chequeos, evaluaciones y otros servicios de atención médica de rutina.
- Mantener controladas las afecciones de salud como el asma y la diabetes.

Cuándo debe ir a un centro de atención urgente

Algunas enfermedades y lesiones no son emergencias, pero pueden empeorar si no se tratan inmediatamente. Si tiene cualquiera de las cosas indicadas abajo, llame primero al consultorio de su PCP. Si el consultorio de su PCP está cerrado, vaya al centro de atención urgente más cercano.

- Quemaduras, cortadas o lesiones menores
- Esguinces, torceduras o fracturas de huesos
- Dolor de oído
- Dolor de garganta
- Infección del oído
- Resfriado
- Sarpullido extenso u otras irritaciones de la piel

Cuándo debe ir a la sala de emergencias

La sala de emergencias puede ayudar con problemas de salud potencialmente mortales, como:

- Dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Hemorragia que no se puede detener
- Pérdida del conocimiento
- Quemaduras graves
- Envenenamiento

Si tiene una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

¿Necesita ayuda para decidir a dónde ir para que lo atiendan? Llame a la Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas para hablar con una enfermera. La enfermera puede:



- Buscar un doctor, un centro de atención urgente o una clínica que no requiere cita.
- Determinar si su situación es una emergencia.
- Remitirlo a LiveHealth Online.

Control de la presión arterial alta antes, durante y después del embarazo

Algunas mujeres tienen la presión arterial elevada durante el embarazo. Debido a esto la madre y el bebé pueden correr riesgo de problemas durante el embarazo y después del parto. Estos problemas pueden incluir:

- Preeclampsia — presión arterial alta y signos de daño al hígado o los riñones después de la semana 20 del embarazo
- Eclampsia — convulsiones o coma que suceden en mujeres embarazadas que tienen preeclampsia
- Accidente cerebrovascular — un bloqueo que impide que la sangre llegue a una parte del cerebro, causando daño o la muerte de partes del cerebro
- Parto prematuro — nacimiento que ocurre antes de las 37 semanas de embarazo
- Bajo peso al nacer — cuando un bebé nace pesando menos de 5 libras, 8 onzas



Qué hacer si tiene presión arterial alta antes, durante o después del embarazo



Antes del embarazo — hable con su doctor sobre la planificación de un embarazo. Su doctor la puede ayudar a encontrar medicamentos que pueda tomar durante el embarazo sin riesgo y otras maneras de controlar la presión arterial con una alimentación saludable y ejercicio.



Durante el embarazo — vaya al doctor con regularidad para recibir atención prenatal. Asegúrese de que su doctor sepa de todas las medicinas que esté tomando. Otras maneras también importantes para controlar la presión arterial son comer alimentos saludables y hacer suficiente ejercicio.

Después del embarazo — preste atención a cómo se siente después de dar a luz. Dígale de inmediato su doctor o llame al 911 si tiene síntomas de preeclampsia después del embarazo, que incluyen:

- Dolor de cabeza que no desaparece
- Hinchazón de la cara o las manos
- Cambios en la vista, como vista borrosa o ver manchas
- Aumento de peso repentino
- Dolor en la boca del estómago
- Dificultad para respirar
- Náuseas o vómitos





Reducción de los impactos del aislamiento y el trauma enfrentados a lo largo de la pandemia de COVID-19

El COVID-19 nos ha impactado a todos, incluyendo nuestra salud mental. El distanciamiento social ayuda a reducir la propagación del COVID-19, pero también puede causar sentimientos de aislamiento, soledad, estrés y ansiedad. Encontrar maneras de superar estos sentimientos puede ayudarle a usted y a quienes lo rodean a ser más fuertes.

No todos respondemos al estrés de la misma manera. El estrés puede causar:

- Sentimientos de ira, tristeza, preocupación, frustración o insensibilidad
- Cambios en cuánto comemos y dormimos
- Dificultad para concentrarnos o tomar decisiones
- Cambios físicos, como dolores de cabeza o problemas estomacales
- Empeoramiento de las afecciones de salud mental
- Mayor consumo de drogas o alcohol



Cubrimos servicios de atención médica para problemas de salud conductual y trastornos por uso indebido de sustancias. Su adolescente puede ir a cualquier proveedor de atención médica de nuestra red, incluidos:



- Su proveedor de atención primaria (PCP).
- Un consejero, terapeuta, psicólogo o psiquiatra.
- Un centro comunitario de salud mental.

Para encontrar un proveedor, use nuestra herramienta Encontrar un doctor o llame a Servicios para Miembros al 800-600-4441 (TRS 711).

Es normal sentir más estrés durante la pandemia del COVID-19. Estas son algunas maneras de hacer frente a estas situaciones:

- Deje de ver las noticias y los medios sociales un rato.
- Recuerde que no está solo. Manténgase en contacto con sus amigos y hable con ellos sobre sus sentimientos.
- Disfrute los pequeños logros a lo largo del día.
- Aparte tiempo para relajarse. Escuche música, lea o pruebe un nuevo pasatiempo.
- Consiéntase con alimentos saludables y descanse lo suficiente.
- Haga ejercicio todos los días. El ejercicio puede ayudar a reducir la ansiedad, la fatiga y el estrés.

Fuentes: Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *Estrés y cómo sobrellevarlo* (consultado en septiembre de 2021): [cdc.gov](https://www.cdc.gov). | Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *Adultos jóvenes: cuídense un poquito cada día* (consultado en septiembre de 2021): [cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/care-for-yourself/pdfs/Young-Adults-Care-for-Yourself.pdf](https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/care-for-yourself/pdfs/Young-Adults-Care-for-Yourself.pdf). | Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *Ayudar a los niños a sobrellevar la situación* (consultado en Septiembre de 2021): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Tratamiento de los síntomas del resfriado y la influenza (gripe)



Cuando está enfermo con un resfriado o con la influenza (gripe), puede ser difícil saber qué hacer para tratar sus síntomas. Aquí le damos algunos consejos que le pueden ayudar:

Beba muchos líquidos. Tomar agua, jugo o agua tibia con limón y miel ayuda a combatir la congestión y previene la deshidratación.

Alivie el dolor de garganta haciendo gárgaras con agua salada tibia.

Alivie la tos. Pruebe pastillas para la tos en lugar de jarabe para la tos.

Alivie la nariz tapada. Pruebe un aerosol nasal o gotas nasales para ayudar a eliminar la congestión. Agregar humedad al aire con un humidificador también puede ayudar.

Evite tomar medicinas con los mismos ingredientes, como Ibuprofen y Tylenol. Lea la etiqueta de toda medicina que tome para conocer los ingredientes.

Recuerde, tome las medicinas solo de la manera indicada. Si necesita ayuda para buscar un doctor o un centro de atención urgente cerca de usted, use nuestra herramienta Encontrar un doctor o llame 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.

Fuente: Sitio web de Mayo Clinic, *Remedios para el resfriado: lo que funciona, lo que no funciona, lo que vale la pena probar* (consultado en septiembre de 2021): mayoclinic.org.

Prevención de la influenza (gripe)

Ponerse la vacuna contra la influenza, cada año es la mejor manera de prevenirla. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses y mayores se vacunen contra la influenza para ayudar a reducir las enfermedades graves que causa. Los niños pequeños, las mujeres embarazadas, las personas de 65 años o más y las personas con afecciones como asma, diabetes y enfermedades del corazón corren mayor riesgo de tener complicaciones graves a causa de la influenza.



También hay cosas que puede hacer todos los días para ayudar a prevenir la propagación de la influenza:

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas. Si está enfermo, manténgase alejado de los demás para evitar que ellos también se enfermen.
- Cúbrase cuando tosa y estornude.
- Lávese bien las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie las superficies y los objetos regularmente.
- Practique hábitos saludables, como dormir lo suficiente, hacer ejercicio, controlar el estrés y beber mucha agua.

Fuentes: Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *Quién necesita una vacuna contra la influenza* (consultado en Septiembre de 2021): cdc.gov. | Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *Medidas preventivas* (consultado en Septiembre de 2021): cdc.gov. | Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *Hábitos saludables para ayudar a protegerse contra la influenza* (consultado en septiembre de 2021): cdc.gov.

Maneje la afección de su hijo con beneficios de **Amerigroup Community Care**

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 médica:

- Hablará con usted sobre las necesidades de atención médica.
- Coordinará la atención médica, como hacer citas para diferentes doctores.
- 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. Visite la página:

- **Manage Your Condition (Maneje su afección)** para averiguar más sobre nuestros servicios de apoyo.
- **Health & Wellness (Salud y bienestar)** para averiguar más 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 médica.
- Le haremos algunas preguntas sobre su salud o la salud de su hijo.
- Empezaremos a elaborar un plan de atención médica.
- Lo retiraremos del programa si no quiere participar en este momento.

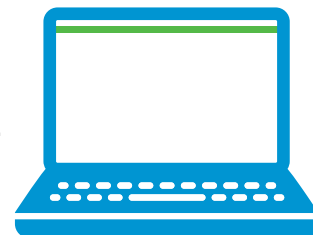
Será un placer colaborar con usted o su hijo para lograr su mejor salud.

¿Sabía que tiene acceso al manual para miembros en línea?

Puede seguir estos pasos:

1. Visite myamerigroup.com/tn.
2. Elija su plan de seguro médico.
3. Luego, desplácese hacia abajo para encontrar el enlace al manual.

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



¡Se han añadido nuevos beneficios! Consulte el manual para miembros para saber más.

Para recibir una lista de organizaciones locales específica para sus necesidades, puede completar un breve cuestionario en línea en bit.ly/agp-snt.

Enlace para recursos de la comunidad — Herramienta de necesidades sociales

Mediante Enlace para recursos de la comunidad — Herramienta de necesidades sociales los miembros y padres pueden buscar organizaciones cercanas que auxilien cuando necesiten un poco más de ayuda en la vida. Se puede encontrar ayuda con:



Comida: entrega de comida, SNAP (cupones de alimentos) y medios para aprender sobre la alimentación saludable



Vivienda: ayuda para encontrar refugio o vivienda permanente, reparaciones del hogar y ayuda para pagar 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 ayuda con el pago de su automóvil o gasolina



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



Trabajo: ayuda para 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.
- Cambiar su PCP y buscar un doctor cerca de usted.
- Llamar a una enfermera para obtener respuestas a sus preguntas de salud las 24/7.
- Organizar sus medicamentos con receta.



Blog de Amerigroup

... en blog.myamerigroup.com.

En el blog, puede:

- Leer las últimas novedades médicas y consejos de salud.
- Aprender más sobre cómo funciona Medicaid.
- Leer recetas sabrosas.



Renovación de los beneficios de Amerigroup para usted o su hijo

¿Sabía que tiene que renovar sus beneficios de Amerigroup? Está atento a una carta de TennCare que le informa que ya le toca renovar. Cuando sea el momento de renovar sus beneficios, complete y firme el paquete de renovación que TennCare le envió. Puede remitir sus documentos:

- **Por teléfono.** Llame a TennCare Connect al 855-259-0701.
- **Por correo.** Envíe su paquete de renovación completo a: TennCare Connect
P.O. Box 305240
Nashville, TN 37230-5240
- **Por fax.** Envíe su paquete de renovación completo por fax al 855-315-0669. No se olvide de conservar la hoja que dice que su fax pasó.
- **En línea.** Si la carta que recibió dice que puede renovar en línea, inicie sesión en su cuenta de TennCare Connect y haga clic en **Renew My Coverage (Renovar mi cobertura)**.

Copagos de farmacia



Si tiene beneficios de farmacia a través de TennCare, tiene derecho a recibir los medicamentos con receta que necesite. Si no puede pagar un copago cuando vaya por un medicamento con receta, los proveedores y las farmacias no pueden negarle los servicios*. Si tiene problemas para obtener sus medicamentos con receta, usted o su doctor puede llamar al centro de ayuda para farmacia de TennCare al 888-816-1680.

Reglas de *TennCare Rules
1200-13-13-.08(11) y
1200-13-14-.08(11)

Tres maneras de hacer cita para sus vacunas contra el COVID-19

Puede encontrar un sitio de vacunación y hacer cita para vacunas contra el COVID-19 de las siguientes maneras:

- 1 Visite [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).
- 2 Envíe un mensaje de texto con su código postal a GETVAX (en inglés) o VACUNA (en español).
- 3 Llame al **800-232-0233 (TRS 888-720-7489)**.



Las pruebas siguen siendo una parte importante de nuestra lucha contra el COVID-19. Si tiene síntomas, es recomendable hacerse la prueba. Puede usar nuestro enlace para el buscador de pruebas del COVID-19 en <https://www.sydneyhealth.com/covid19/test-site-finder/> para encontrar un lugar que le quede cerca.

Visite nuestro centro de recursos sobre el COVID-19 en myamerigroup.com/tn/coronavirus.html. Aquí encontrará recursos locales, opciones de telesalud y un localizador de lugares para hacerse la prueba del COVID-19. Al activar su cuenta en línea, también puede recibir novedades por correo electrónico.



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 a tn.gov/tenncare y seleccionar **Report TennCare Fraud (Denuncie el fraude de TennCare)**. Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico (MFCU), llame gratis al **800-433-5454**.



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



¿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.

Spanish: Español

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

Kurdish: ئێدروک

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.

