

Seamos Saludables

Trimestre 2, 2022 | myamerigroup.com/tn



Puede acudir al doctor de su hijo durante el COVID-19 sin correr ningún riesgo.

Como han pasado más de dos años desde la pandemia de COVID-19, la gente se está adaptando a vivir una vida segura. Es importante mantenerse al día con los chequeos de rutina y las vacunas de su hijo. Vacunar a su hijo ayuda a su sistema inmunitario a combatir enfermedades que se pueden prevenir. Si bien puede haber parecido poco seguro ir al doctor de su hijo, muchos consultorios médicos han tomado medidas para mantenerlos a usted y a su familia seguros mientras están allí.

Para averiguar qué está haciendo el doctor de su hijo para proteger a su familia, visite su sitio web o llame **para preguntar si:**

- Le están tomando temperatura a todos.
- Están preguntando si tienen otros síntomas de COVID-19 al llegar.
- Están pidiendo que todos los visitantes y el personal usen mascarillas.
- Han reorganizado los muebles de las salas de espera para que estén a seis pies de distancia con el fin de mantener el distanciamiento social.
- Limpian las salas de consulta, los equipos y otros espacios entre cada consulta.
- Tienen desinfectante de manos.



Para las citas de vacunación, el médico de su hijo podría:

- Apartar horarios especiales solo para niños.
- Pedirles a usted y a su familia que esperen afuera o en su automóvil hasta que estén listos para atender a su hijo.
- Poner una entrada o área separada para los chequeos médicos de rutina de los niños.
- Ofrecer autoservicio para chequeos y vacunas desde su automóvil.

Para obtener más información, visite myamerigroup.com/tn.

No permita que el COVID-19 le impida mantener sanos a sus hijos. La pandemia puede haber cambiado muchas cosas, pero no podemos dejar que nos impida mantener sanos a nuestros hijos y mantenernos sanos nosotros mismos.

Usted y su hijo pueden hacer su parte tomando estas medidas:

- Usar una mascarilla en todo momento.
- Mantener una distancia de seis pies de los demás.
- Lavarse las manos por 20 segundos como mínimo o usar desinfectante para manos antes y después de tocar cualquier cosa en lugares públicos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Recordarles a los niños pequeños que no toquen a nadie con las sus manos y que las descansen sobre los muslos.
- Cubrirse al toser o estornudar.



Usted podría ser elegible para ganar recompensas por completar las siguientes actividades:

- \$50 por chequeos médicos infantiles de rutina.
- \$25 por llevar a su bebé a que lo vacunen a tiempo.
- \$50 porque su adolescente reciba la vacuna contra el papiloma humano (HPV) a tiempo.





Vacunas contra el COVID-19 para los niños de 5 a 11 años

La mejor manera de proteger a su hijo del COVID-19 es vacunándolo. Si bien muchos a muchos niños que les da el COVID-19 tienen síntomas leves o no tienen síntomas, algunos niños se enferman gravemente. Y cualquier niño con COVID-19 puede transmitir el virus a los demás.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que todos los niños de 5 años en adelante se vacunen contra el COVID-19. Su hijo también puede recibir la vacuna contra la gripe y la vacuna contra el COVID-19 al mismo tiempo. Pregúntele al doctor de su hijo si le puede administrar la vacuna contra la gripe y la vacuna contra el COVID-19 en el siguiente chequeo médico de rutina de su hijo o antes.

Los niños de 5 años o más que completen la vacuna contra el COVID-19 pueden ser elegibles para ganar una recompensa de \$50. Cree o inicie sesión en su cuenta de Healthy Rewards para ver si es elegible.

¿No quiere esperar para llamar? Busque lugares de vacunación cerca de usted en [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).

Conserve la salud. Gane recompensas.

¿Sabía que se puede ganar recompensas por ciertas actividades saludables mientras está embarazada? Con nuestro programa Healthy Rewards, puede ganar tarjetas de regalo para tiendas como Amazon, Kohls y Lowe's.

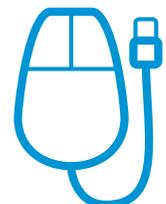
Gane recompensas cuando complete estas actividades durante su embarazo.

Actividad	Quién puede ganar	Recompensa	Limitaciones
Primera consulta de atención prenatal	Mujeres de 13 a 55 años de edad	\$25	1 por embarazo
Consulta de atención posparto	Mujeres de 13 a 55 años de edad	\$50	1 por embarazo

Para comenzar a ganar sus recompensas, siga estos pasos:

1. **Inicie sesión o regístrese en su cuenta en línea** en myamerigroup.com/tn. Después de iniciar sesión, inscríbese en Healthy Rewards visitando el Centro de Recompensas de Beneficios.
2. **Complete** sus citas y evaluaciones elegibles.
3. **Elija** su tarjeta regalo y disfrute.

Vea lo que puede ganar en la página de inicio de su cuenta Healthy Rewards. Después de que termine una actividad, cargaremos las recompensas en su cuenta.



Vaya a su cuenta de Healthy Rewards hoy mismo.

La seguridad del adolescente

Los hijos pasan por muchos cambios durante sus años de preadolescencia y adolescencia, entre ellos el desarrollo del cuerpo, el trato con sus amistades, las citas amorosas, las presiones sociales y las exigencias de la escuela. Mientras tanto, los padres y tutores tratan de mantenerlos a salvo y a la vez darles la libertad de tomar sus propias decisiones.

Conducción segura

Los accidentes automovilísticos son la causa principal de muertes entre adolescentes en los Estados Unidos. Usted puede ayudar a que su hijo adolescente aprenda a conducir mejor permitiéndole que practique a manejar con usted.



Hable con su hijo adolescente sobre lo que significa manejar sin riesgo, incluyendo no subirse a un automóvil con una persona que haya consumido drogas o alcohol. Pregúntele si tiene a quien llamar para que lo recoja si piensa que podría correr riesgo si se sube a un automóvil con cierta persona. Dígale a su adolescente que está bien que lo llame a usted o a un adulto de confianza para pedir ayuda si la necesita.

Anime a su adolescente a usar siempre el cinturón de seguridad. Esto reduce el riesgo de lesiones graves y muertes. Recuerde, los conductores y pasajeros pueden ser multados por no usar el cinturón de seguridad.

Seguridad de las armas

Los adolescentes y los niños cometen la mitad de todos los tiroteos accidentales. Si tiene un arma de fuego en su casa:

- Guárdela descargada y bajo llave.
- Guarde las balas en un lugar diferente.
- Enseñe a los niños sobre la seguridad de las armas.



Es importante hablar con sus hijos sobre las armas. Explíqueles que las armas que se ven en la televisión o en los videojuegos son diferentes a las armas en la vida real. Dígale a su hijo que nunca debe llevar un arma a la escuela. Si él o ella conoce a alguien que habla de llevar un arma a la escuela, que se lo diga a un maestro o a un adulto inmediatamente.



La presión de los compañeros y los riesgos

Aprender a manejar los conflictos sanamente es una parte importante de no correr peligro. Enséñeles a sus hijos maneras no violentas de resolver conflictos. Dígales que está bien alejarse y que pueden hablar con usted o con otro adulto de confianza si necesitan ayuda o se sienten intimidados.

Hable con sus hijos sobre las citas amorosas y cómo mantenerse seguros en situaciones sexuales. Haga un plan con sus hijos sobre cómo evitar situaciones de riesgo o si se sienten presionados. Dígales que 'no' significa 'no', y que está bien decir 'no'.



Almacenamiento y eliminación segura de los medicamentos

Muchos niños van a la sala de emergencias cada año porque toman medicamentos cuando un adulto no los está viendo. Cualquier medicamento, incluidos los de venta sin receta, puede causar daño si se toma de manera incorrecta o si lo toma alguien que no debe. Almacenar y eliminar los medicamentos sobrantes de maneja segura puede ayudar a proteger a los niños y a otras personas cercanas a usted.

Cómo almacenar medicamentos debidamente

- Mantenga los medicamentos fuera de la vista de los niños. Escoja un lugar de almacenamiento que no puedan ver o alcanzar.
- Guarde los medicamentos cada vez que lo saque. No los deje en la sobremesa ni junto a la cama del niño, aunque los necesite otra vez en unas cuantas horas.
- Asegúrese de que la tapa de seguridad esté puesta correctamente. Gire la tapa hasta que escuche un clic o quede trabada.
- Enseñe a los niños y a los invitados sobre la seguridad de los medicamentos. Pídeles a los invitados que guarden sus medicamentos en un lugar seguro y dígalos a sus hijos qué es un medicamento y por qué un adulto de confianza debe dárselos.
- Esté preparado en caso de una emergencia. Llame al Centro de toxicología al **800-222-1222** si piensa que su hijo puede haber tomado una medicina o vitamina.



Para obtener más información sobre cómo desechar los medicamentos de manera segura, visite el sitio web de la FDA, [fda.gov](https://www.fda.gov).

Cuándo y cómo deshacerse de los medicamentos

Si tiene medicamentos que están vencidos o que ya no usa, es hora de deshacerse de ellos. Deshacerse de estos medicamentos de manera segura puede ayudar a proteger a los demás de tomarlos accidentalmente o tomarlos cuando no es necesario.

Hay dos maneras principales de deshacerse de manera segura de los medicamentos que ya no necesite:

- 1 Utilice un programa de devolución de medicamentos. Estos programas recolectan y eliminan los medicamentos no utilizados por usted. Algunas farmacias, como CVS y Walgreens, ofrecen estos programas. También puede buscar lugares que ofrezcan programas de devolución de medicamentos en el sitio web de la Administración para el Control de Drogas (DEA) del Departamento de Justicia de EE. UU. [aquí](#).
- 2 Elimine los medicamentos en casa. Use esta opción cuando no pueda usar un programa de devolución de medicamentos. Usted puede:
 - a. Tirar los medicamentos no utilizados en el excusado. Algunos medicamentos tienen instrucciones específicas de tirarlos por el lavabo o el excusado cuando ya no se necesiten. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) tiene una lista de medicinas que **se deben tirar al excusado**.
 - b. Tire sus medicamentos sobrantes a la basura. La mayoría de los medicamentos que no están en la lista de medicamentos que se deben tirar al excusado se pueden tirar a la basura. Estos incluyen pastillas, líquidos, gotas, parches y cremas.

Cómo dejar de fumar

¿Ha pensado alguna vez en dejar el tabaco, bien sea que lo fume, mastique o vapee? Hacer un cambio puede ser difícil. El primer paso es decidir que está listo para dejarlo.

¿Qué podría motivarlo para dejarlo?

- Ahorrar dinero
- Tener más energía
- Respirar mejor y toser menos
- Tener más sanos el corazón y los pulmones
- No querer:
 - Perderse el ver crecer a sus hijos o nietos
 - Oler a humo
 - Exponer a los demás al humo de segunda mano



Una vez que decida que está listo para dejarlo, elabore un plan para dejar de fumar. Esto puede ayudarle a prepararse y aumentar sus probabilidades de éxito. Para crear un plan gratuito para dejar el tabaco, visite smokefree.gov y elija Deje de fumar (I Want to Quit).



Estamos aquí para darle apoyo si quiere dejar de fumar. Nuestro programa de Salud de la Población, el cual es gratuito, ofrece servicios que pueden ayudarle a dejar de fumar. Para aprender más sobre el programa de Salud de la Población, busque en su manual para miembros o llame a Salud de la Población de Amerigroup al 800-600-4441 (TRS 711).

Renovación de los beneficios de Amerigroup para usted o su hijo



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

- **En línea.** Si la carta que recibió dice que puede renovar en línea, inicie sesión en su cuenta de TennCare Connect y haga clic **Renovar mi cobertura (Renew My Coverage)**.
- **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 completado por fax al **855-315-0669**. No se olvide de conservar la hoja que dice que su fax pasó.
- **Por teléfono.** Llame a TennCare Connect al **855-259-0701**.

¿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.

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

Ofrecemos recursos para que usted aprenda más.

Cuando llame para participar, un coordinador de la atención médica colaborará con usted o su hijo para establecer y alcanzar metas de salud. Él o ella:

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

Estamos tan cerca como un clic en myamerigroup.com/tn. Visite:

- La página **Maneje su afección (Manage Your Condition)** para averiguar más sobre nuestros servicios de apoyo.
- La página **Salud y bienestar (Health & Wellness)** 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 un plan de atención médica.
- Lo retiraremos del programa si no quiere participar en este momento.

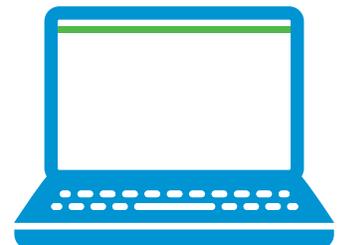
Será un placer colaborar con usted para la mejor salud de usted y su hijo.

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

Siga estos sencillos pasos:

1. Visite 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, llámenos 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 un breve cuestionario en línea en bit.ly/agp-snt.

Enlace para Recursos de la Comunidad — Herramienta para Necesidades Sociales

Nuestra Herramienta para Necesidades Sociales del Enlace para Recursos de la Comunidad permite a los miembros y padres buscar organizaciones cercanas que le puedan ayudar cuando lo necesite. Puede encontrar ayuda con:



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



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



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



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 escritorio de ayuda farmacéutica de TennCare al **888-816-1680**.

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

Medios en línea y móviles para ayudar a manejar su salud

Aplicación de Amerigroup

... en la 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 cuando tenga 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.
- 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 a tn.gov/tenncare y seleccionar **Reportar fraude en TennCare (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 (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, buscar un doctor y otras preguntas sobre el plan de seguro médico.
Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas: 866-864-2545 (TRS 711)	Una enfermedad, lesión o dónde ir para recibir atención médica.
Línea directa de TennCare Connect: 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:

ی‌دروک

ئاگاداری: ئه‌گهر به زمانی کوردی قهسه ده‌که‌یت، خزمه‌تگوزاریه‌کانی یارمه‌تی زمان، به‌خۆراییی، بو تو به‌ده‌سته. په‌یومندی به 800-600-4441 (TRS 711) بکه.

¿Necesita ayuda con atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis al: 800-600-4441 (TRS: 711).

Acatamos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Cree que no le ayudamos o que lo tratamos de manera diferente? Entonces llame al 800-600-4441 (TRS 711) o a TennCare gratis al 855-857-1673 (TRS 711).

Amerigroup publica *Seamos saludables* para proporcionar información. No está prevista para proporcionar consejos médicos personales. Para recibir asesoramiento médico personal, hable con su doctor. ©2022. Todos los derechos reservados. Impreso en E.E. U.U.