

Seamos saludables

Tercer trimestre de 2023 | myamerigroup.com/tn



Proteja a su hijo contra el VPH

El virus del papiloma humano (VPH) es un grupo de virus que puede causar ciertos tipos de cáncer en cualquier persona. Para ayudar a protegerlo contra el VPH, su hijo puede recibir dos inyecciones de la vacuna contra el VPH entre 6 a 12 meses de diferencia a partir de los 9 años. La vacuna contra el VPH puede administrarse desde los 9 años, pero se recomienda como vacunación de rutina entre los 11 o los 12 años.

Fuente: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/hpv.html>



Para obtener más información sobre el VPH y la vacuna contra el VPH, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Uso de medicamentos para el asma

El asma es una condición a largo plazo que afecta las vías respiratorias en los pulmones. Las vías respiratorias transportan aire hacia y desde los pulmones. Pueden inflamarse y estrecharse si usted tiene asma.

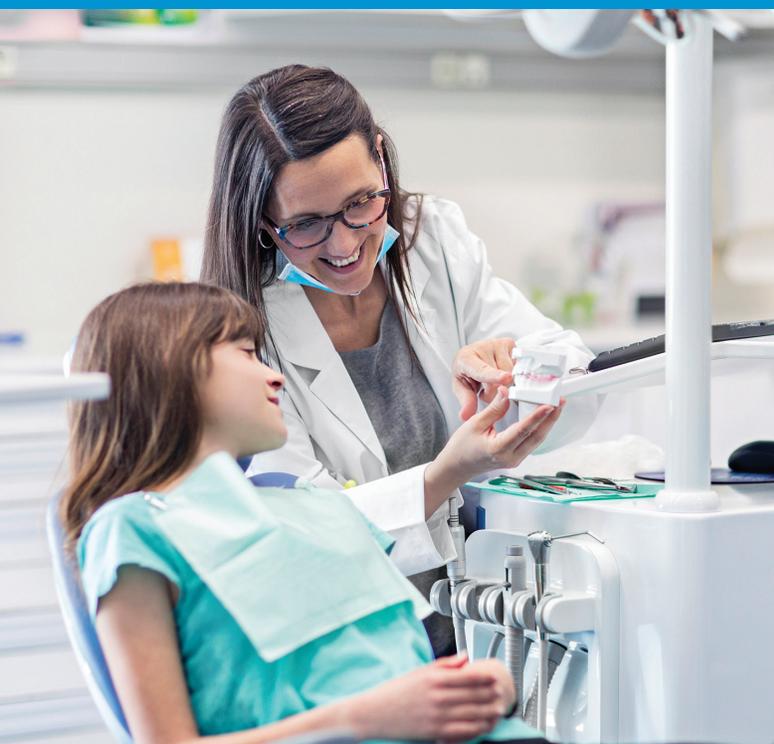
Para ayudar a manejar el asma, su médico puede recetarle medicamentos a usted o a su hijo. Estos pueden incluir:

- Medicamentos a largo plazo: medicamentos inhalados que se toman todos los días, incluso si no tiene síntomas.
- Medicamentos de alivio rápido: medicamentos inhalados que usa cuando su respiración empeora repentinamente.

Los medicamentos a largo plazo para el asma ayudan a manejar los ataques de asma y otros problemas. Es posible que usted o su hijo deban seguir tomando los medicamentos a largo plazo durante varios meses para poder notar los resultados completos.



Asegúrese de tomar los medicamentos para el asma según las indicaciones de su médico o el médico de su hijo. Hable con el médico si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos o los de su hijo, o si desea cambiarlos.



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

Cuidado dental para adolescentes



El cuidado dental es importante a cualquier edad y en cualquier etapa de la vida. El cuidado dental regular ayuda a prevenir caries y enfermedades de las encías, y mejora la salud en general. Una sonrisa saludable también puede fortalecer la confianza de su hijo adolescente.

Como miembro de Amerigroup Community Care, su hijo adolescente puede realizarse un chequeo y una limpieza cada seis meses a través de DentaQuest. Además, tiene asignada una clínica dental. Este es el consultorio del dentista al que su hijo visita 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 su tarjeta de identificación del miembro de su hijo

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

Cómo mantenerse saludable durante el embarazo y después del parto



Si está embarazada, es posible que tenga muchas preguntas. Estos son algunos consejos para que se cuide durante el embarazo:

- Visite a su ginecólogo obstetra o su proveedor de atención primaria (PCP) en cuanto crea que está embarazada y para visitas periódicas programadas.
- Adminístrese las vacunas que le recomiende su PCP.
- Si fuma, bebe alcohol y/o consume drogas, pregúntele a su médico cómo hacer para dejarlo.
- Coma pequeñas cantidades con frecuencia y elija alimentos saludables.
- Tome una vitamina prenatal diaria con ácido fólico.
- Descanse mucho.
- Use un cinturón de seguridad con correa de hombro y coloque la parte inferior por debajo de su vientre.
- Use un condón o una barrera bucal si tiene sexo con una pareja nueva.



Después de tener a su bebé, puede tomar entre 4 y 6 semanas que su cuerpo sane. Para ayudar a que su cuerpo se recupere, puede:

- Visitar a su ginecólogo obstetra para un chequeo de 1 a 3 semanas después del parto, pero no más tarde de 12 semanas. Es posible que el médico quiera verla antes si tuvo ciertos problemas antes, durante o después del parto, como presión arterial alta, o si tuvo un parto por cesárea.
- Descanse todo lo que pueda.
- No levante nada que sea más pesado que su bebé.
- Espere para darse un baño y sumergirse en la bañera. Tome duchas hasta que su obstetra le diga que puede sumergirse. Durante un baño, pueden entrar bacterias en su vagina y eso puede producir una infección.



Puede obtener recompensas si se realiza chequeos regulares con su médico durante el embarazo y después del parto.

Para comenzar, visite el [Centro de recompensas de beneficios \(Benefit Reward Hub\)](#) en su cuenta en línea e inscríbese en Recompensas Saludables (Healthy Rewards). También puede llamar al 800-600-4441 (TRS 711).

Es posible que usted reúna los requisitos para recibir:

- \$25 por asistir a su primera visita prenatal.
- \$25 por asistir a una visita de posparto entre 7 y 84 días después del parto.



Enfermedad de las arterias coronarias

Las arterias coronarias envían sangre al corazón. La enfermedad de las arterias coronarias (CAD) se da cuando sus arterias se taponan. Estos son algunos datos sobre la CAD:

- Las arterias se taponan cuando se acumula placa con el tiempo.
- La placa se compone de grasa, colesterol y otras cosas.
- La placa comienza a acumularse en las arterias cuando usted es joven.

El riesgo de CAD es más alto cuando:

- Fuma cigarrillos. Las personas fumadoras corren más riesgo de tener una enfermedad cardíaca que las que no fuman.
- Tiene presión arterial alta. Esto aumenta la carga de trabajo del corazón y el riesgo de tener problemas de salud.
- Tiene colesterol alto. Demasiado colesterol malo en la sangre puede aumentar el riesgo de arterioesclerosis (placa que se acumula dentro de las arterias).

- No hace suficiente ejercicio. Esto puede hacer que su corazón se debilite, y provocarle problemas cardíacos.
- Tiene diabetes. La diabetes aumenta el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Para tener un corazón saludable, usted o su hijo pueden:

- Moverse más. Trate de hacer ejercicio todos los días, aunque sea por periodos breves.
- Pedirle a su PCP que le mida su presión arterial y colesterol.
- Mantener bajos sus niveles de estrés. Haga ejercicio, practique pasatiempos que disfrute y respire profundamente.
- Fumar menos o dejar de fumar.
- Comer alimentos saludables, como proteínas magras asadas o a la parrilla, granos integrales, frutas y vegetales.

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 los 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:

- Hablar con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinar los cuidados; 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. Consulte estas 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 (decide retirarse).

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

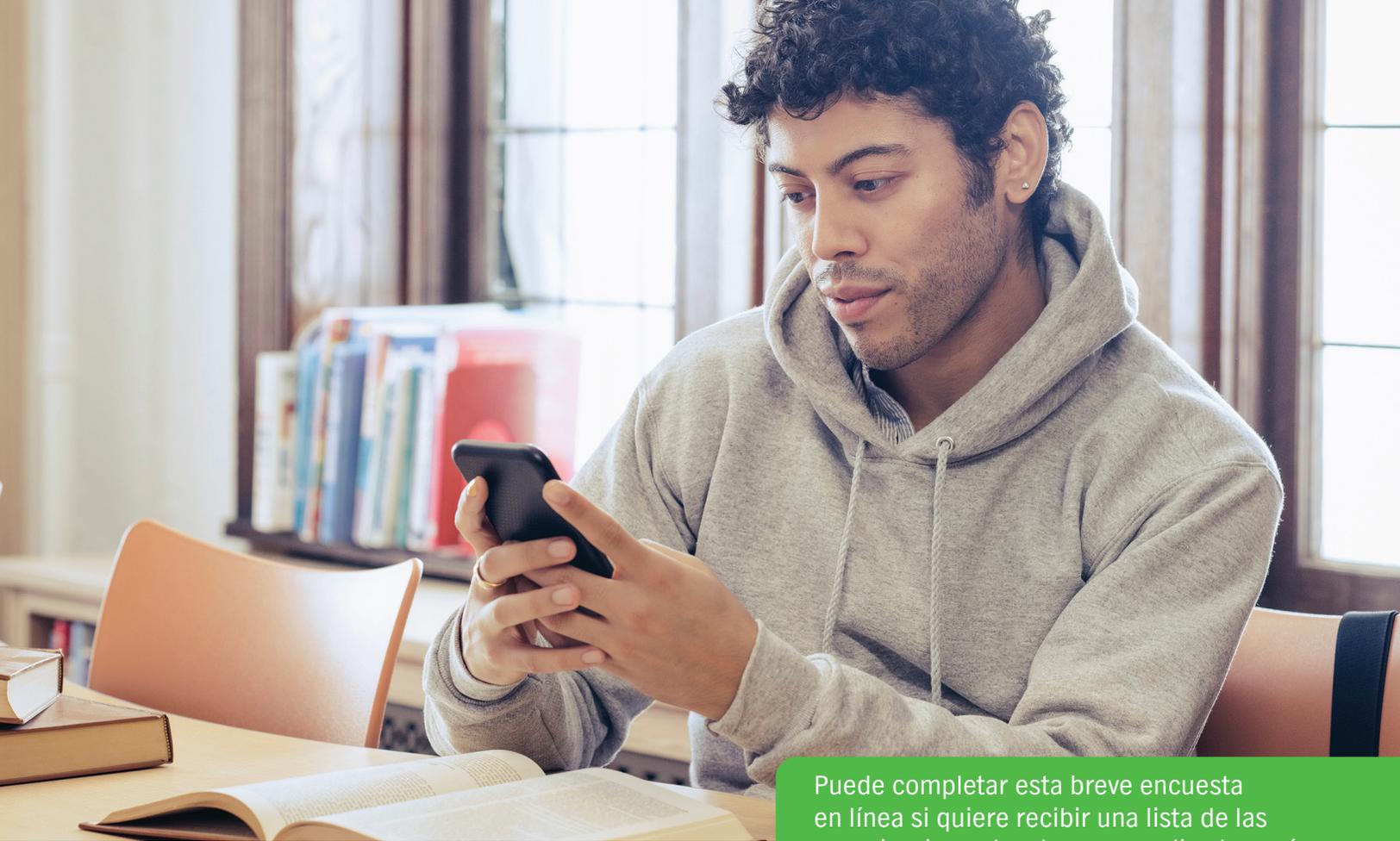
Renueve sus beneficios de Amerigroup

¿Se mudó en los últimos tres años? Si lo hizo, ¿actualizó su dirección en TennCare? Si no lo hizo, deberá actualizar sus datos. TennCare no puede comunicarse con usted y ayudarle a mantener sus beneficios si su dirección no está actualizada.

Para actualizar su información:

- Llame a TennCare al **855-259-0701**.
- Descargue la aplicación TennCare Connect.
- Visite el sitio web de TennCare Connect en tenncareconnect.tn.gov.





Puede completar esta breve encuesta en línea si quiere recibir una lista de las organizaciones locales personalizada según sus necesidades: 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 estos 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 del gobierno, préstamos, impuestos, seguro y clases para aprender a administrar el dinero



Trabajo: ayuda para encontrar empleo o herramientas para el trabajo, ayuda para la jubilación y para obtener beneficios por desempleo



Educación: ayuda para encontrar y pagar educación para usted o su hijo, exámenes 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

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

Con una cuenta segura, usted puede:



Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).



Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.



Completar su evaluación 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 lo llame.



Consulte nuestro blog para obtener las últimas noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y más. Visite blog.amerigroup.com.

Escanee el código QR para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. También puede descargar la aplicación Syndey Health de App Store® o Google Play™.



Su derecho a cancelar su inscripción en Amerigroup

Como miembro de nuestro plan, esperamos darle los beneficios, los servicios y el apoyo que necesita 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 luego de haberse inscrito en nuestro plan de seguro médico.
- Elige otra MCO durante el periodo de elección anual y se inscribe en otra MCO.
- CoverKids aprueba su solicitud o apelación para cambiar de MCO según los criterios de dificultad económica, y usted se inscribe en otra MCO.
- Lo asignaron por error a nuestro plan de seguro 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 a la Oficina del Inspector General (OIG) sin cargo al **800-433-3982** para denunciar actividades sospechosas.



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

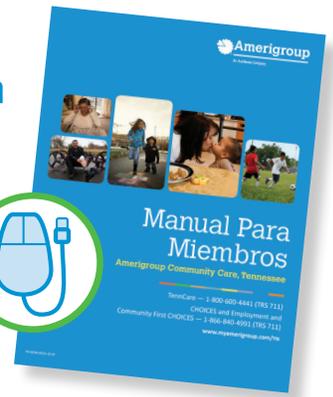


Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes por parte de proveedores ante la Unidad de Control de Fraude a Medicaid (MFCU), puede llamar sin cargo al **800-433-5454**.

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

Para ello, siga estos pasos:

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



Si prefiere una copia impresa, 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 ...
Servicios para Miembros Miembros de CoverKids: 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 las 24 Horas: 866-864-2545 (TRS 711)	Una enfermedad, lesión u otra preocupación médica.
Línea directa de TennCare Connect: 855-259-0701	Solicitar o renovar la cobertura de TennCare.



Español:

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

Kurdish:

كوردی

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆراییی، بۆ تو بهردهسته. پهیههندی 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 (TRSxa 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 consejos médicos personalizados, hable con su médico.

©2023. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.