

Seamos saludables

Cuarto trimestre de 2022 | myamerigroup.com/tn



Náuseas matutinas durante el embarazo

Muchas personas tienen problemas con las náuseas o vómitos durante las primeras 16 semanas de embarazo. Esto se denomina náuseas matutinas.

Las náuseas matutinas por lo general desaparecen con el tiempo. Muchas personas pueden controlar las náuseas matutinas con tratamientos en el hogar, como cambios en qué, cuándo y cuánto comen. También pueden hablar con su médico sobre medicamentos seguros para tratar las náuseas y los vómitos.

Algunas personas tienen vómitos más intensos durante el embarazo. Los vómitos se consideran más intensos si ocurren más de 2 a 3 veces por día, o cuando también hay dolor en la parte inferior del abdomen o sangrado vaginal.

Llame a su médico si:

- Tiene síntomas de deshidratación, incluido lo siguiente:
 - Tiene mucha más sed de lo normal.
 - Tiene la boca y los ojos más secos de lo normal.
 - Se siente mareada cuando se sienta o se levanta.
- Sus vómitos son tan intensos que no puede beber líquidos.
- Sus vómitos no mejoran con un tratamiento en el hogar.



Si tiene náuseas y vómitos intensos y constantes, consulte a su médico para recibir tratamiento.

Los vómitos intensos pueden provocar deshidratación o ser un signo de otros problemas durante el embarazo.



Fuente: <https://www.healthwise.net/amerigrouppath/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=tm6615>

Chequeos de niño sano para niños de 1 a 6 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 su hijo tenga un chequeo pendiente. Consulte este cuadro para saberlo:



Esquema de vacunación para niños de 1 a 6 años

Vacuna que debe colocarse	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	3 años	4 años	5 años	6 años
Varicela	✓ Dosis 1					✓ Dosis 2		
MMR	✓ Dosis 1							
Hep A	✓ Dosis 1							
PCV	✓ Dosis 4							
Influenza (anual*)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DTaP/Tdap		✓ Dosis 4				✓ Dosis 5		
Hib		✓ Dosis 4						
IPV						✓ Dosis 4		

* Se recomiendan dos dosis, con intervalos de al menos cuatro semanas entre cada dosis, para niños de entre 6 meses y 8 años que reciben la vacuna contra la influenza (gripe) por primera vez y para otros niños de este grupo de edad.



¿Necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita para su hijo? Podemos ayudar. 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 segura](#) para chatear en vivo con nosotros o enviar un mensaje seguro.

El asma en los meses de invierno

Para los niños con asma, el invierno puede ser uno de los momentos más difíciles del año.

El frío, el aire seco y los cambios repentinos en las condiciones meteorológicas pueden irritar sus vías respiratorias y hacer que su cuerpo genere más mucosidad, lo que puede llevar a enfermedades respiratorias. Esto puede causar síntomas de asma más graves.

Si su hijo tiene asma, aquí le presentamos algunos consejos para ayudar a prevenir ataques o que los síntomas empeoren durante los meses de invierno:

- Manténgase hidratado. Aliente a su hijo a beber agua, té descafeinado o incluso sopas a base de caldos para mantenerse hidratado.
- Asegúrese de que su hijo se lave las manos frecuentemente con agua y jabón. Esto ayuda a prevenir la propagación de los gérmenes.
- Use ropa abrigada. Su hijo puede llevar una bufanda, guantes y otras capas abrigadas consigo por si acaso.
- Recomiéndele a su hijo respirar por la nariz cuando esté al aire libre. Esto ayuda a que sus conductos nasales calienten el aire antes de que ingrese a los pulmones.
- Lleve a su hijo a que le den la vacuna contra la influenza. Es la mejor manera de proteger a su hijo y a las personas que lo rodean de contraer influenza.
- Recuérdele a su hijo que lleve consigo el inhalador y que siga tomando sus medicamentos diarios para el asma según lo indicado por el médico.
- Elabore un plan de acción para el asma con el médico de su hijo si sabe que los síntomas empeoran durante el invierno.

Fuente: <https://www.templehealth.org/about/blog/why-asthma-worse-in-winter>



Vacunas contra 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, cuando sea elegible. Los niños pueden enfermarse gravemente debido al 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 al 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 al COVID-19.





¿Necesita su hijo tomar un antibiótico?

Llegó la temporada de tos y resfriados. Durante este tiempo, es posible que su hijo contraiga una infección respiratoria. Una infección respiratoria es una infección que afecta las partes del cuerpo que lo ayudan a respirar, como los senos paranasales, la garganta, las vías respiratorias o los pulmones. Puede provocar secreción nasal, dolor de garganta y tos.

Las infecciones respiratorias son comunes en los niños. Pueden propagarse de un niño a otro en la escuela, la guardería u otras actividades. Algunas infecciones respiratorias comunes en niños son las siguientes:

- Resfriado común
- Sinusitis
- Dolor de garganta
- Crup

La mayoría de las veces, los virus causan infecciones respiratorias superiores. Los virus no responden a antibióticos. En la mayoría de los casos, puede tratar los síntomas de su hijo en su casa con analgésicos, reposo y bebiendo líquidos.

Si su médico le receta antibióticos a su hijo, asegúrese de seguir las instrucciones. Es importante que su hijo tome los antibióticos durante el tiempo indicado por el médico.

Dejar de tomar los antibióticos antes de tiempo puede hacer que la infección vuelva a aparecer peor, o que no responda tan bien a los medicamentos en el futuro.



Si su hijo tiene una infección bacteriana, como faringitis estreptocócica, deberá tomar antibióticos. Consulte al médico de su hijo si presenta alguno de los síntomas a continuación. Estos son signos de que su hijo podría tener una infección bacteriana y necesita antibióticos:

- Congestión, tos, fatiga, dolores de cabeza o dolor en la cara durante más de siete días.
- Dolor de garganta intenso, dolor de oído o amígdalas rojas e inflamadas.
- Dificultad para respirar, hablar o tragar.
- Fiebre superior a 103° F.
- Sibilancias o tos frecuente e intensa.
- Mareos.

Fuentes:

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/4022-upper-respiratory-infection>

<https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2012/1101/p817.html>

Consejos sobre salud dental para adolescentes



El cuidado dental es importante para la salud y el bienestar general de su hijo adolescente. Cada seis meses, su hijo adolescente debe realizarse un chequeo dental en la clínica dental. Una clínica dental es el consultorio del dentista al que asiste su hijo regularmente para recibir cuidado dental.

Como miembro de CoverKids, a su hijo se le asignó una clínica dental. Puede encontrar el nombre de su clínica dental en la parte superior de la carta que se envió con la tarjeta de identificación del miembro de su hijo.

Además de hacerse chequeos regulares en su clínica dental, su hijo adolescente puede tomar estas medidas para asegurarse de tener dientes saludables:



Usar un protector bucal cuando practica deportes de contacto.



Lavarse los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor y usar hilo dental una vez al día para mantener buenos hábitos de salud bucal.



Cambiar el cepillo de dientes cada tres meses.



Comer alimentos y refrigerios saludables. Evitar los alimentos pegajosos o dulces, y las bebidas azucaradas, y comprar chicles sin azúcar si su hijo come chicle.

Pregúntele al dentista de su hijo adolescente sobre los selladores para dientes. Estos ayudan a prevenir las caries y mantienen limpios los molares.

Para obtener más información sobre los beneficios dentales de su hijo, visite nuestro sitio web en myamerigroup.com/tn.



Si necesita ayuda para saber dónde queda la clínica dental de su hijo adolescente o si quiere cambiar la clínica dental, llame a DentaQuest al 855-418-1622 o visite el sitio web de [DentaQuest](http://DentaQuest.com).

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 nos llame para comenzar a 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:



- Hablará con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinará el cuidado, por ejemplo, programará citas para diferentes médicos y conseguirá los traslados de ida y vuelta.
- Dará información sobre los servicios de apoyo locales para condiciones médicas específicas.

Estamos a solo un clic de distancia en myamerigroup.com/tn. Visite 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, 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 cuidado.
- 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 ser parte de este en este momento (decide retirarse).

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

Renovación de sus beneficios de Amerigroup

¿Sabía que tiene que renovar los beneficios de Amerigroup? Espere que le llegue una carta de TennCare que le informa que es hora 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.

Herramienta para necesidades sociales del enlace de recursos comunitarios

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, 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



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)



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

Con una cuenta en Internet, puede hacer lo siguiente:



Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).



Encontrar un médico o un especialista.



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 | Obtenga noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y mucho más en nuestro blog blog.amerigroup.com.

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



Su derecho a cancelar la 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.

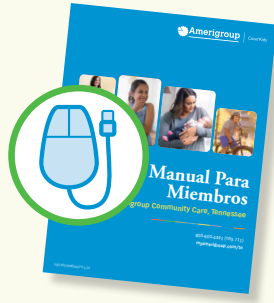
Como miembro de nuestro plan, tiene derecho a solicitar la cancelación de la inscripción si ocurre lo siguiente:

- Elige inscribirse en otra organización de cuidado administrado (MCO) dentro de 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.
- Lo asignaron incorrectamente a 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.
2. Elija su plan médico.
3. Deslice el cursor hacia abajo hasta encontrar el enlace del manual.



Si prefiere una copia en papel, 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 ingresar en línea a tn.gov/tenncare y seleccionar **Denunciar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud)**.



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



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

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمتهی زمان، بهخوڕایی، بو 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 (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 consejo médico personal, hable con su médico. ©2022. Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU.

