

Seamos saludables

Cuarto trimestre de 2023 | myamergroup.com/tn



Lactancia materna

Si está embarazada, es posible que esté pensando en la lactancia materna. La lactancia materna tiene ciertos beneficios de salud para su bebé, como reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS). También puede reducir el riesgo de que su bebé sufra infecciones, obesidad y diabetes.

La lactancia materna también tiene beneficios para usted. Puede reducir el riesgo de cáncer de mama y ayudarla a recuperarse más rápido del trabajo de parto y el parto.

Hable con su médico o su partera si tiene preguntas sobre la lactancia materna. Si elige amamantar a su bebé, recuerde que es una habilidad que se aprende y generalmente se vuelve más fácil con el tiempo. Un médico, enfermero o asesora de lactancia puede ayudarla si lo necesita.

Para obtener más información y consejos sobre la lactancia materna, visite [Health A to Z](https://www.healthwise.net/amerigroup/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=hw91687) y busque lactancia materna (breastfeeding).

Fuente: <https://www.healthwise.net/amerigroup/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=hw91687>





Cómo prevenir el envenenamiento por plomo en niños

El plomo es un metal que puede causar efectos negativos en la salud. Los niños pequeños suelen tocar objetos y llevárselos a la boca. Por esto, tienen más probabilidades de estar expuestos al plomo. También lo absorben más fácilmente en el cuerpo, lo que los hace vulnerables a los efectos del plomo, por ejemplo:

- Retrasos en el desarrollo
- Problemas del comportamiento
- Dificultades de aprendizaje

El envenenamiento por plomo en niños puede prevenirse. Esto es lo que puede hacer para ayudar a sus hijos:

- Revise su casa para determinar si hay plomo. Si vive en una casa que se construyó antes de 1978, pídale a un inspector de plomo que examine su casa. Para encontrar un inspector de plomo, visite [epa.gov/lead](https://www.epa.gov/lead).
- Inspeccione el agua potable. Si su servicio de agua es público, comuníquese con el proveedor de agua para averiguar si tiene una línea de servicio de plomo conectada a su casa. Si tiene agua de pozo, comuníquese con el Departamento de Salud local para averiguar cómo realizarle un estudio al agua.
- Asegúrese de que los artículos que usted y su hijo usan no contengan plomo. Puede encontrar fotos e información sobre artículos retirados del mercado, incluidos juguetes para niños, en [cpsc.gov/recalls](https://www.cpsc.gov/recalls).

Tome medidas para ayudar a mantenerse saludable. Estas son algunas maneras:

- Alimente a su hijo de forma saludable. Los alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C pueden ayudar a mantener el plomo fuera del cuerpo.
- Lávele las manos y los juguetes. Las partículas dañinas del plomo pueden permanecer en las manos y los juguetes. Lavarle las manos a su hijo y limpiar los juguetes puede ayudar a eliminar cualquier partícula de plomo.
- Quítese los zapatos cuando entre a su casa. Esto puede ayudar a evitar que el polvo de plomo se propague por toda la casa.

Tenga cuidado cuando esté trabajando con plomo. Si usted o alguien que vive con usted trabaja con plomo, pídeles quehagan lo siguiente:

- Usen ropa limpia antes de volver a la casa.
- Laven la ropa de trabajo por separado del resto de la ropa de la familia.
- Mantengan los zapatos y las herramientas de trabajo afuera de la casa.

Fuentes: <https://cdc.gov/nceh/lead/docs/how-to-prevent-lead-poisoning-in-children-h.pdf> y <https://cdc.gov/nceh/lead/overview.html>

Clamidia y pruebas de detección

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) frecuente que puede afectar a hombres y mujeres. Entre 2000 y 2021, la cantidad de casos de clamidia en los Estados Unidos aumentó más del doble.

En las mujeres, la clamidia puede causar:

- Dolor pélvico crónico.
- Problemas para concebir (quedar embarazada).
- Un embarazo ectópico (embarazo peligroso fuera del útero).

Se recomienda una prueba de detección de clamidia una vez por año para las personas sexualmente activas y:

- Menores de 25 años.
- Mayores de 25 años con ciertos factores de riesgo, incluyendo:
 - Más de una pareja sexual.
 - Una pareja sexual que tiene una infección de transmisión sexual (ITS).

En hombres y mujeres, es importante consultar al médico de inmediato si tiene:

- Ardor al orinar.
- Llagas inusuales o una erupción.
- Secreciones que son diferentes a lo normal.
- Dolor o hinchazón en uno o ambos testículos.

Por lo general, la clamidia no presenta síntomas. La mejor manera de saber si tiene clamidia es hacerse una prueba de detección con regularidad. Para obtener más información sobre la clamidia y las pruebas de detección, visite cdc.gov.

Fuentes: <https://cdc.gov/std/statistics/2021/syndemic-infographic-2023.pdf> y <https://cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm>

Una vacuna es lo mejor que puede hacer para detener la influenza.

Ya se aproxima la temporada de influenza. La vacuna contra la influenza puede ayudar a reducir su probabilidad de enfermarse y ayuda a mantener segura a su familia. Como miembro de Amerigroup Community Care, recibe la vacuna contra la influenza sin costo alguno para usted.

Llame a su médico o farmacia para programar su vacuna contra la influenza hoy. Para encontrar un médico o una farmacia cerca de usted, use nuestra herramienta en línea [Buscar un doctor \(Find a Doctor\)](#).



¿Se siente enfermo? Los síntomas de la influenza pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Fatiga
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal

Si cree que puede tener influenza, llame a su médico. Si este no puede atenderlo de inmediato, visite un centro de atención de urgencia cerca de usted.

Si no sabe a dónde acudir para recibir atención, llame a la Línea de Ayuda de Enfermería 24 Horas al **866-864-2544 (TRS 711)** en cualquier momento, de día o de noche.

Depresión en adolescentes

La depresión en adolescentes es más que solo un cambio de humor. Es una condición médica grave que puede afectar todos los aspectos de la vida. La depresión en los adolescentes puede verse diferente a la depresión en los adultos. Estas son algunas señales de alerta:

- Estar irritable o enojado. Un adolescente deprimido puede estar de mal humor, enojarse con facilidad o frustrarse muy rápido.
- Tener molestias o dolores inexplicables. Si un médico no puede encontrar una explicación física para sus dolores o molestias, la causa puede ser la depresión.
- Ser muy sensible a la crítica, al rechazo o al fracaso.
- Alejarse de algunas personas, pero no de todas. Es probable que los adolescentes con depresión socialicen menos, se alejen de sus padres o comiencen a relacionarse con nuevos grupos de gente.



Si piensa que su hijo adolescente puede estar deprimido, hable con él para tratar de averiguar lo que le puede estar pasando. Concéntrese en escucharlo, acepte cómo se siente y asegúrele que usted está ahí para apoyarlo. Si no quiere hablar con usted, trate de recurrir a una persona de confianza, como un consejero escolar, un profesional de la salud del comportamiento o su maestro favorito.

Si usted es un adolescente que se siente deprimido, pruebe:



Hablar con un adulto en quien confía. Puede ser difícil expresar abiertamente sus sentimientos, pero hablar con alguien en quien confía puede ayudarle a sentirse menos solo. También es el primer paso para obtener ayuda.



Socializar cara a cara con amigos que lo hagan sentir bien y sean comprensivos.



Realizar actividades que le gusten o que solía disfrutar, como practicar un deporte, hacer arte, ofrecerse como voluntario o hacer una actividad después de la escuela.



Reducir el tiempo en las redes sociales. Pasar demasiado tiempo en línea puede empeorar la depresión.

Si usted o su hijo adolescente tienen pensamientos suicidas, hay ayuda. Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea 988 de Crisis y Prevención del Suicidio al **988**, de día o de noche.

Fuente: <https://helpguide.org/articles/depression/parents-guide-to-teen-depression.htm>

Los medicamentos para la depresión

La depresión es un problema de salud emocional que puede provocar tristeza, falta de interés en actividades que antes disfrutaba, aislamiento social y disminución de la energía.

Si usted o su hijo se sienten deprimidos, hable con un médico. Es posible que pueda recetarle medicamentos que le ayuden a disfrutar de la vida de nuevo. Es importante tomar el medicamento según lo recetado. No deje de tomarlo sin hablar primero con el médico.

El medicamento puede tardar hasta 12 semanas en surtir efecto. Puede ser que sea necesario probar más de una receta antes de encontrar una que funcione. Hable con el médico si cree que el medicamento no está funcionando o si tiene preguntas o preocupaciones.

Fuente: <https://psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

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 7 a.m. a 5:30 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.

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

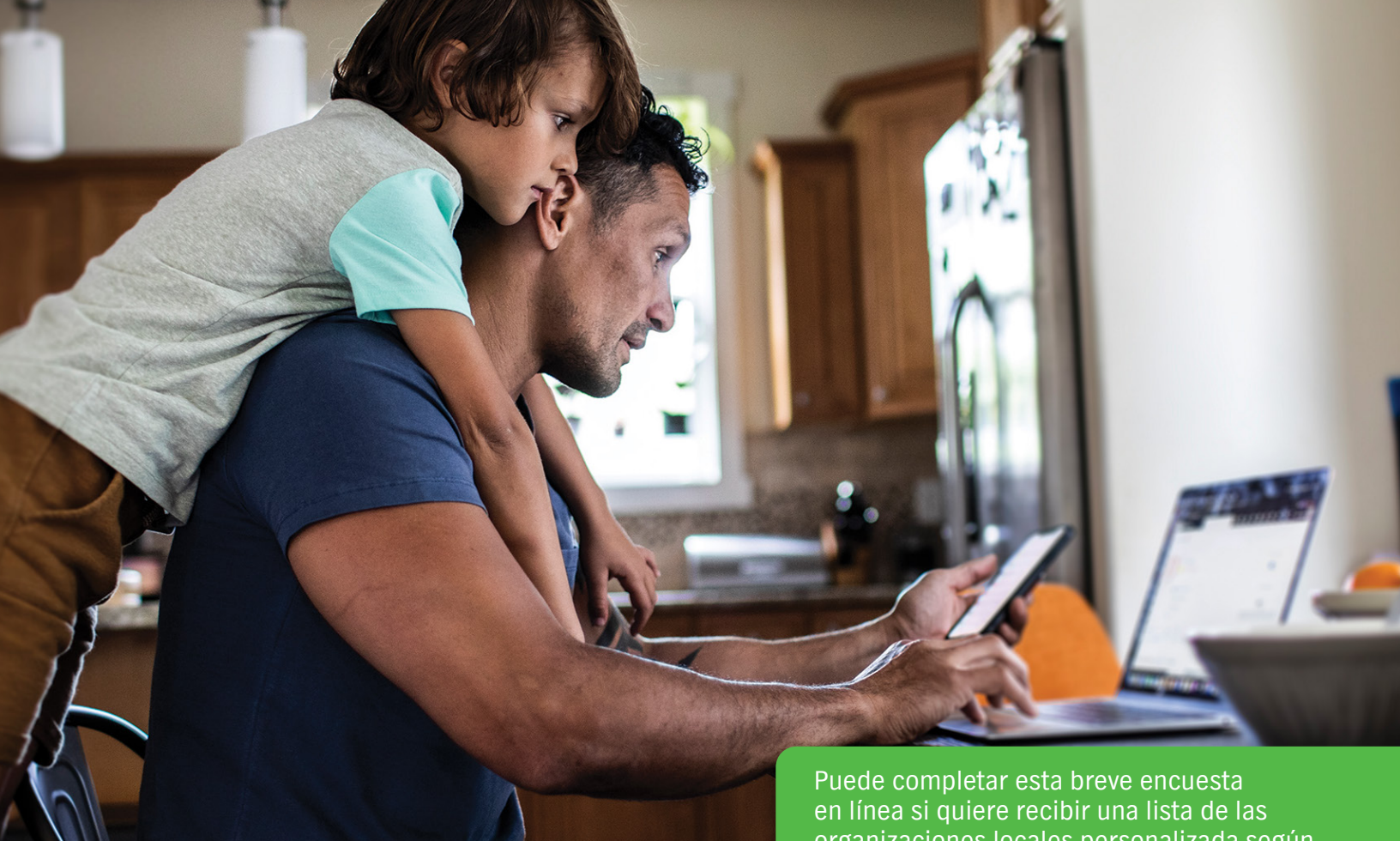
Renueve sus beneficios de Amerigroup

¿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 ayudarlo a conservar 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 ayuda con:



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 su vivienda y facturas de servicios públicos



Suministros: ropa, artículos para el hogar, suministros médicos, y productos 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, para retirarse y para recibir beneficios por desempleo



Educación: ayuda para encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, tomar exámen de desarrollo educativo general (GED), acceder a ayuda financiera, suministros escolares y programas de formación



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 de seguro médico en un solo lugar

Con una cuenta segura, usted puede:



Cambiar de PCP.



Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.



[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 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 la inscripción en Amerigroup

Como miembro de nuestro plan, esperamos prestarle los beneficios, los servicios y el apoyo que necesite para vivir una vida saludable. Entendemos que a veces es posible que necesite retirarse del plan de seguro 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.
- 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 conforme a los criterios de dificultad, y usted se inscribe en otra MCO.

- Lo asignaron por error a nuestro plan de seguro médico, y usted se inscribió en otra MCO.
- Se muda fuera de nuestra área de servicio 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.
- Ya no es elegible para CoverKids.
- Ya no prestamos servicios de CoverKids o terminó nuestro contrato para prestar estos servicios.
- 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 reportar actividades sospechosas.



También puede visitar el sitio en línea tn.gov/tenncare y seleccionar **Reportar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud)**.

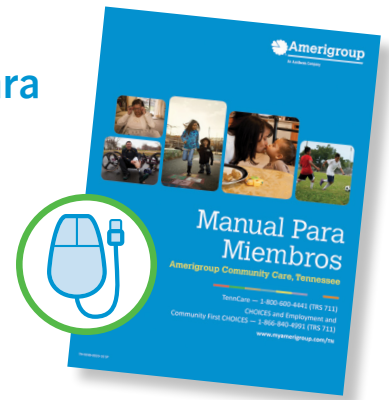


Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes por parte de proveedores ante la Unidad de Control de Fraude a Medicaid (MFCU), puede llamar sin cargo al **800-433-5454**.

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

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 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.



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: ئه‌گهر به زمانی کوردی قهسه دهکمهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخواری، بۆ تو بهردهسته. په‌یوهندی 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 consejos médicos personalizados, hable con su médico. ©2023. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.