

Seamos Saludables

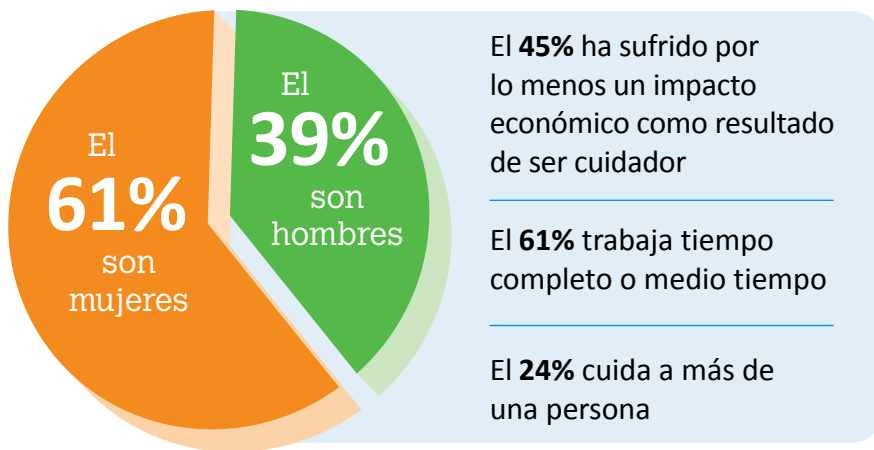
Trimestre 1 de 2022 | myamergroup.com/tn



Los desafíos de cuidar a alguien y dónde encontrar apoyo

Lo más probable es que usted o alguien que conoce esté cuidando a alguien que lo necesita. Según National Alliance for Caregiving, aproximadamente 1 de cada 5 estadounidenses cuida a un adulto con necesidades funcionales o de salud sin recibir paga. Si bien hay personas que reciben atención de cuidadores pagados, la mayoría depende de la ayuda gratuita de familiares, amigos y vecinos.

Abajo se muestra la demografía actual de parientes cuidadores:



La mayoría de los cuidadores dicen que les agrada ayudar y piensan que les da un sentido de propósito. Sin embargo, el 23% de los cuidadores también dicen que el cuidado ha tenido impactos negativos en su propia salud.



Los parientes cuidadores pasan en promedio **24.4 horas** a la semana cuidando



Los cuidadores necesitan una variedad de servicios de apoyo para conservar la salud, mejorar sus habilidades y continuar como cuidadores. Las áreas en las que los cuidadores pueden usar apoyo incluyen:

- Manejar su propio estrés emocional y físico.
- Entender formularios y papeleo, o elegibilidad para servicios o apoyo para la persona que recibe el cuidado.

- Mantener a la persona a la que cuidan segura en casa.
- Recibir servicios de descanso.
- Recibir dispositivos de asistencia o modificaciones en el hogar.

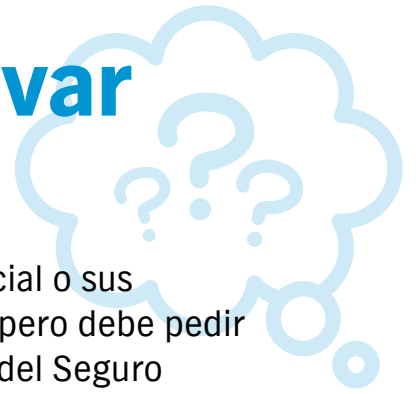
A continuación, hay recursos que ayudan a apoyar a quienes actúan como cuidadores.

Recursos para los cuidadores	Servicios prestados
<p>National Family Caregiver Support Program Llame al 866-836-6678.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios de asistencia con el acceso — proporciona contactos a los cuidadores, ayudándolos a localizar servicios de una variedad de agencias privadas y voluntarias. • Servicios de asesoramiento y capacitación — asesora a los cuidadores, cuenta con grupos de apoyo entre pares y da capacitación para ayudarles a manejar el estrés de ser cuidador. • Servicios de descanso para cuidadores — proporciona a los cuidadores un descanso temporal de las responsabilidades de cuidado en el hogar o en una guardería para adultos o en un entorno institucional.
<p>AARP Llame al 888-OUR-AARP (888-687-2277) o vaya a aarp.org.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona múltiples guías fáciles de usar que abarcan diferentes temas, como ser cuidador por primera vez, conflictos comunes en el cuidado y el cuidado de un ser querido con demencia. • Acceso a una comunidad en línea para chatear y recibir sugerencias y consejos de otros cuidadores.
<p>Eldercare Locator Llame al 800-677-1116 o vaya a eldercare.acl.gov.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conecta a los visitantes con agencias locales y estatales para la senectud y organizaciones comunitarias que atienden a los adultos mayores y sus cuidadores. • Caregiver Corner — proporciona enlaces y recursos útiles, así como respuestas a preguntas comunes. • <i>Caring Across the Miles</i> — un folleto que presenta a los cuidadores que están lejos medios y recursos para ayudarles a apoyar mejor a sus seres queridos desde lejos.
<p>Family Caregiver Alliance – National Center on Caregiving Vaya a caregiver.org.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Family Care Navigator — guía en línea para ayudar a las familias a localizar programas y servicios de apoyo para los cuidadores. • <i>Caregiver Policy Digest</i> — boletín electrónico y seminarios web sobre temas clave para mantener a los cuidadores actualizados sobre políticas vigentes para cuidadores.
<p>Lotsa Helping Hands Vaya a lotsahelpinghands.com.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona un calendario colectivo, privado en el que los cuidadores pueden publicar tareas con las que necesitan ayuda. Los familiares y amigos pueden visitar el sitio e inscribirse en línea para ayudar con esas tareas. El sitio hace seguimiento de cada tarea y envía correos electrónicos de recordatorio a los involucrados.


Si bien el cuidado puede ser una experiencia gratificante, también puede ser muy difícil. Si usted o alguien que conoce está cuidando a alguien y necesita ayuda, consulte los recursos presentados aquí. Para obtener una lista más completa, vaya a aarp.org/caregiving/local/info-2017/important-resources-for-caregivers.


Fuentes: Sitio web de Tennessee Commission on Aging and Disability: tn.gov. Sitio web de The National Alliance for Caregiving: caregiving.org. Sitio web de Family Caregiver Alliance: caregiver.org. Sitio web de Administration for Community Living: acl.gov. Sitio web de AARP: aarp.org.


Tener un trabajo y conservar sus beneficios





¿Quiere trabajar, pero le preocupa perder su cheque del Seguro Social o sus beneficios de TennCare? Puede trabajar y no perder sus beneficios, pero debe pedir ayuda para entender los incentivos de trabajo de la Administración del Seguro Social (Social Security Administration, SSA). Siempre ganará más dinero trabajando que contando tan solo con su cheque de Seguridad de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income, SSI). A continuación, se presentan algunas preguntas frecuentes, pero recuerde que la situación de cada quien es singular.


 **Si voy a trabajar, ¿perderé mi SSI? No.** Seguirá recibiendo un cheque reducido de SSI hasta que comience a ganar ingresos por encima del límite para SSI. Esta cantidad variará dependiendo de sus circunstancias específicas.

 **Si voy a trabajar, ¿perderé mis beneficios de TennCare? No.** Mientras continúe recibiendo beneficios de SSI, e incluso cuando deje de recibir un cheque de SSI, TennCare continuará para la mayoría de las personas hasta que alcancen el umbral de ingresos brutos anuales devengados de \$34,200.

 **Si voy a trabajar, ¿perderé mis beneficios de Medicaid o ECF CHOICES? No.** La Sección 1619(b) de la Ley del Seguro Social da protección a las personas que reciben servicios como ECF CHOICES a través de Medicaid. Esta disposición permite que las personas tengan ingresos brutos de hasta \$41,003 y sigan recibiendo beneficios de Medicaid.

 **¿Qué son los incentivos de trabajo del Seguro Social?** Son reglas que le permiten seguir recibiendo beneficios de discapacidad del Seguro Social mientras explora el trabajo.

 **¿Cómo pueden los incentivos de trabajo del Seguro Social ayudarme?** Pueden ayudar a proteger sus beneficios médicos y de efectivo mientras trabaja; reembolsarle el equipo necesario y relacionado con el trabajo (botas con punta de acero para trabajos en fábricas, pase de autobús para el trabajo, etc.); ayudarle a abrir un negocio, o incluso ahorrar dinero para ir a la escuela.

 **¿Puedo recuperar mi SSI si tengo que dejar de trabajar debido a mi discapacidad?** Sí. En muchos casos, su cheque puede restablecerse el siguiente mes sin tener que volver a solicitar los beneficios.

Los incentivos de trabajo del Seguro Social son muy complicados y con muchas excepciones, pero no está solo. Hay muchos recursos para ayudarle a maximizar sus ganancias y conservar sus beneficios. Reciba la ayuda de un Coordinador Certificado en Incentivos de Trabajo. No permita que el miedo a perder los beneficios se interponga en el camino de alcanzar sus sueños.

Aproveche los siguientes recursos para obtener respuestas a todas sus preguntas, y luego vaya a pedir el trabajo.

Línea de ayuda de Ticket to Work –
866-968-7842

Programa Benefits to Work –
615-383-9442 o gratis al 888-839-5333

En línea en <https://www.tndisability.org/benefits-work>.

Llame a su Coordinador de Apoyo y pregúntele sobre asesoramiento en beneficios.



Entender 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.	Cuándo debe ir a la sala de emergencias La sala de emergencias puede ayudar con problemas de salud potencialmente mortales, como:
Quemaduras, cortadas o lesiones menores	Dolor en el pecho o dificultad para respirar
Esguinces, torceduras o fracturas de huesos	Hemorragia que no se puede detener
Dolor de oído	Pérdida del conocimiento
Dolor de garganta	Quemaduras graves
Infección del oído	Envenenamiento
Resfriado	
Sarpullido extenso u otras irritaciones de la piel	

¿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.

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

Impactos del aislamiento y el trauma enfrentados a lo largo de la pandemia del COVID-19

El COVID-19 nos ha impactado a todos, incluso 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 ayudarles 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

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 un libro o pruebe un nuevo pasatiempo.
- Consíntase 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.

Cubrimos servicios de atención médica para trastornos de salud conductual y por uso indebido de sustancias. Usted 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 Buscar un doctor** o llame a **Servicios para Miembros** al **800-600-4441 (TRS 711)**.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html>

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/care-for-yourself/pdfs/Young-Adults-Care-for-Yourself.pdf>

https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/help-children-cope/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fdaily-life-coping%2Ffor-parents.html



La depresión y los meses de invierno: la importancia de la adherencia/utilización de los medicamentos antidepresivos

Si tiene depresión, no está solo. La depresión estacional también es común en los meses de invierno. Estos son los signos:

- Sentirse triste durante todo el día, la mayoría de los días
- Sentirse perezoso o como si no tuviera energía
- Perder interés en las actividades que antes disfrutaba
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Cambios en el peso o el apetito
- Sentirse desesperado, inútil o culpable sin razón

Fuentes:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder>, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>

Ayuda de un profesional

Recurrir a un doctor, psiquiatra, terapeuta o psicólogo puede ayudar a mejorar su salud mental. El tratamiento puede incluir terapia de conversación y/o medicamentos con receta como parte de un plan de tratamiento continuo. La medicina para la depresión puede tardar en surtir efecto. No deje de tomarla sin consultar primero a su doctor.

Cubrimos servicios de atención médica para trastornos de salud conductual y por uso indebido de sustancias.



Usted 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 Buscar un doctor** o llame a **Servicios para Miembros al 800-600-4441 (TRS 711)**.

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



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 Test Finder para el COVID-19 en <https://www.sydneyhealth.com/covid19/test-site-finder/> para buscar un lugar cerca de usted.

Visite nuestro centro de recursos para el COVID-19 en <https://www.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.

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



Visite vaccines.gov.



Envíe un mensaje de texto con su código postal a GETVAX (en inglés) o VACUNA (en español).



Llame 800-232-0233 (TRS 888-720-7489).

Prevención de la influenza

Ponerse la vacuna contra la influenza (gripe), cada año es la mejor manera de prevenirla. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad 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:

<https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm>, <https://www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm>, <https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>

Anemia de células falciformes

La anemia de células falciformes es un trastorno que afecta a los glóbulos rojos. Los glóbulos rojos sanos son redondos y transportan oxígeno a todas las partes del cuerpo. En alguien que tiene anemia de células falciformes, los glóbulos rojos tienen forma de C y se vuelven duros y pegajosos. Esto puede causar escasez de glóbulos rojos, obstrucciones en el flujo sanguíneo, dolor y otros problemas de salud graves.

Si usted tiene anemia de células falciformes, hay cosas que puede hacer para ayudar a controlarla. Estos son algunos consejos clave:



Colabore estrechamente con su doctor o proveedor de atención médica. La atención regular de un proveedor en quien usted confía puede ayudar a prevenir problemas más graves.



Tome medidas para que no se enferme. Las enfermedades comunes, como la influenza (gripe), pueden volverse peligrosas para alguien con anemia de células falciformes. Lávese las manos con frecuencia, mantenga las superficies limpias y manténgase al día con las vacunas que pueda necesitar.



Beba mucha agua y coma alimentos saludables.



Fuentes:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/facts.html>, <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/healthyliving-living-well.html>, <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/healthyliving-prevent-infection.html>



Para ayudar a las personas que viven con discapacidades físicas o afecciones crónicas, ofrecemos servicios que ayudan con las necesidades cotidianas de salud y para vivir una vida independiente.

TennCare CHOICES in Long-Term Care and Supports o “CHOICES” para abreviar, es el programa de TennCare para servicios de atención a largo plazo, incluyendo:

- Atención en una casa de convalecencia.
- Apoyo en su propia casa o en la comunidad (en lugar de tener que ir a una casa de convalecencia).

Si piensa que requiere servicios de atención a largo plazo, puede llamar al 866-840-4991 (TRS 711).

TennCare Kids, padres y miembros adultos —

Exámenes físicos anuales para niños y jóvenes menores de 21 años de edad

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan chequeos médicos anuales, incluso aunque se sientan bien. Estas consultas ayudan a su proveedor de atención primaria (PCP) a encontrar y tratar los problemas temprano.

El programa TennCare Kids cubre los chequeos anuales hasta que cumplan 21 años de edad. Estos chequeos incluyen:

- Charla sobre los antecedentes de salud
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio (si son necesarios)
- Vacunas (inyecciones)
- Chequeos de la vista y el oído
- Chequeo de la salud bucal
- Evaluación del desarrollo y de la conducta (según se requiera)
- Consejos sobre cómo conservar la salud

Si es miembro de TennCare menor de 21 años, o un padre cuyo hijo no ha ido a un chequeo en el último año, le recomendamos que llame hoy mismo al consultorio de su PCP para hacer cita para un chequeo de TennCare Kids.





Cómo elegir un PCP

Su proveedor de atención primaria (PCP) es el doctor principal al que consulta para chequeos y otros problemas de salud. Su PCP se familiarizará con usted y sus necesidades médicas para que pueda ayudarle a manejar y coordinar su atención médica.

Si necesita elegir o cambiar su PCP, puede:

- Buscar un PCP en línea con nuestra **herramienta Buscar un doctor** y cambiar su PCP en cualquier momento con su cuenta segura en línea.
- 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 si necesita ayuda para elegir o cambiar su PCP.



Después de que elija o cambie su PCP, le enviaremos una tarjeta de identificación nueva con el nombre de su PCP.

Servicios gratuitos de transporte

Cubrimos transporte hacia y desde la farmacia y citas de atención médica que no sean de emergencia. Puede llamar con anticipación al **866-680-0633** para pedir transporte.

Recuerde, cuando necesite transporte en una emergencia médica, marque el 911.





Maneje su afección o la afección de su hijo con sus **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, como hacer las citas para diferentes doctores y encontrar transporte para ir y regresar de esas citas.
- 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.
- Página **Health and 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 para la mejor salud de usted y su hijo.

¿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.



Renovación de sus beneficios de Amerigroup

¿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 completado 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.
- **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 **Renovar mi cobertura**.



¿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.

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 negar 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)



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

Nuestra Herramienta para Necesidades Sociales del Enlace para Recursos de la Comunidad le permite buscar organizaciones cercanas que puedan socorrer cuando necesite un poco más de ayuda en la vida. 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: ayuda para encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, exámenes GED, ayuda económica, útiles escolares y programas de capacitación



Asistencia legal: ayuda para 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™.

Lo que puede hacer con la aplicación:

- 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.



Usted puede ayudar a proteger su identidad deteniendo el fraude, el despilfarro y el abuso

Para reportar actividad sospechosa a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), puede llamar gratis al **800-433-3982**. También puede ir a **tn.gov/tenncare** y seleccionar **Reportar Fraude en TennCare**. Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico (Medicaid Fraud Control Unit, MFCU), llame gratis al **800-433-5454**.



A quién llamar	... para preguntas sobre
Servicios para Miembros Miembros de TennCare: 800-600-4441 (TRS 711) Miembros de CHOICES/ECF CHOICES: 866-840-4991 (TRS 711)	Sus beneficios, programas médicos especiales 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 u otras preocupaciones de salud.
Línea directa de TennCare Connect: 855-259-0701	Solicitud o renovación 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 یارمەتی زمان، بهخوڕایی، بو تو بهردهسته. په‌یوهندی 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).

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.

