

Seamos saludables

2.º trimestre de 2023 | myamerigroup.com/tn



Nuevos beneficios dentales para adultos

TennCare amplía los beneficios dentales para miembros adultos de TennCare Medicaid a partir del 1.º de enero de 2023.

Ahora, ir al dentista no tendrá costo para usted. DentaQuest se encargará de manejar sus beneficios dentales. DentaQuest le enviará una carta para informarle sus nuevos beneficios.

Si tiene preguntas sobre la cobertura dental y dónde encontrar un dentista, visite TN.gov/TennCare/members-applicants/dental-services.

Administración por el Consumidor de los servicios del programa ECF CHOICES

¿Sabía que algunos servicios del Programa Employment and Community First CHOICES, también conocido como ECF CHOICES, se pueden prestar a través de Administración por el Consumidor? Administración por el Consumidor es una manera de recibir algunos servicios de apoyo en el hogar cuando se necesitan.

¿Cuáles servicios puede administrar el consumidor? Existe la opción de seleccionar Administración por el Consumidor para lo siguiente:

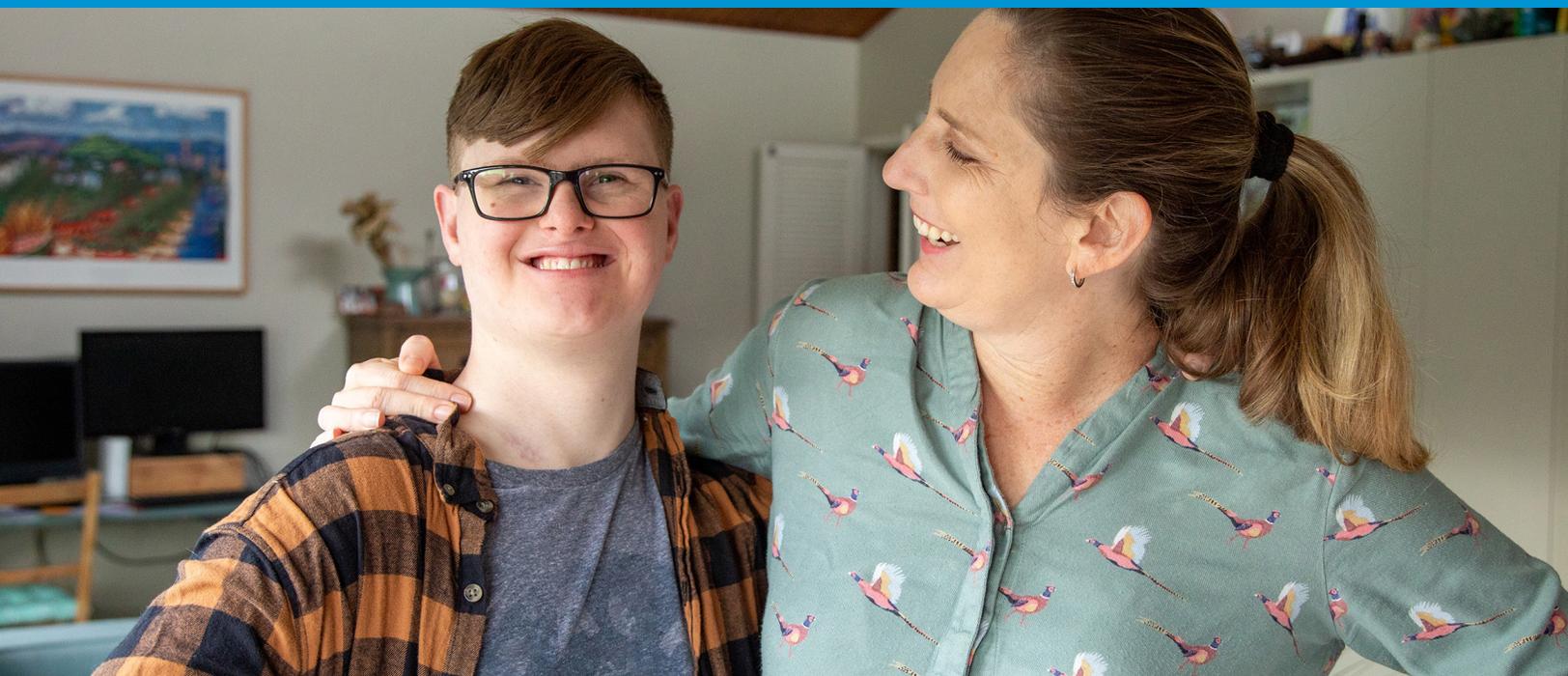
- **Asistencia personal**
(para para aquellos de los Grupos 5 o 6)
- **Cuidado de apoyo en el hogar**
(para para aquellos del Grupo 4)
- **Cuidado de relevo por hora**
(para para aquellos de los Grupos 4, 5, o 6)
- **Transporte en la comunidad**
(para para aquellos de los Grupos 4, 5, 6 y 7)

Con Administración por el Consumidor, la persona inscrita en el programa ECF CHOICES, o el representante que haya elegido, se encarga de emplear a las personas que le prestan los servicios de apoyo, *en lugar* de una agencia de proveedores. Esto significa que la persona que recibe los servicios, o el representante que haya

elegido, deben hacer lo que hace un empleador, como contratar, entrenar, programar, supervisar e, incluso, despedir empleados. También debe poder manejar los servicios que necesita dentro del presupuesto aprobado.

Si la persona que recibe los servicios de Administración por el Consumidor no puede hacer alguna o ninguna de las tareas mencionadas anteriormente, puede elegir a un miembro de su familia, un amigo o una persona cercana para que la ayude a hacerlas en su lugar.

¿Administración por el Consumidor es una opción adecuada para usted? Hable con el **Coordinador de Apoyo** que le asignaron para obtener más información. En este momento, Amerigroup Community Care tiene 392 personas que eligen la opción de Administración por el Consumidor para al menos un servicio.



Esquema de chequeos médicos pediátricos de TennCare



Llevar a su hijo a las citas con su proveedor de atención primaria (PCP) para sus pruebas de salud de rutina y vacunas puede ayudarlo a mantenerse saludable.

Visite tn.gov/tenncare/tenncare-kids.html para ver en línea una guía de recursos para los chequeos médicos pediátricos, las vacunas y los chequeos dentales.

Si necesita ayuda para buscar un médico o hacer una cita, llame a Servicios para Miembros de Amerigroup 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 en Internet](#) para chatear en vivo con nosotros o enviar un mensaje seguro.



Para obtener más información y consejos sobre cómo mantener saludable la sonrisa de su hijo adolescente, consulte nuestra Guía de salud dental de TennCare o visite Health A to Z y busque “dental”.

Cuidado dental para adolescentes



El cuidado dental es un componente importante para el bienestar y la salud general de su hijo adolescente. El cuidado dental regular puede ayudar a prevenir las caries y las enfermedades de las encías. Una sonrisa saludable también puede fortalecer la autoestima del adolescente.

Como miembro de Amerigroup, su hijo adolescente puede ir a un chequeo y una limpieza cada seis meses a través de DentaQuest. También se le asignó una clínica dental a su hijo adolescente. Una clínica dental es el consultorio del dentista al que su hijo va regularmente a 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 la tarjeta de identificación de miembro de su hijo.

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

Los tipos de medicamentos para el dolor y sus riesgos



Es posible que, a veces, use ciertos medicamentos para poder manejar el dolor. Existen dos tipos que pueden ayudar:

- Los medicamentos antiinflamatorios que alivian el dolor al reducir la inflamación.
- Los opioides, que cambian la manera en que su cerebro percibe el dolor.

Hay muchos medicamentos para el dolor de venta libre (OTC), mientras que otros requieren una receta emitida por un médico.

Por lo general, no hay riesgo al tomar medicamentos antiinflamatorios para el dolor si se siguen las indicaciones. Pueden causar algunos efectos secundarios si se usan con demasiada frecuencia, durante mucho tiempo o en dosis muy altas.

Los efectos secundarios pueden incluir:

- Problemas cardíacos
- Malestar estomacal, náuseas y diarrea
- Daño en órganos internos, como el hígado o los riñones

Los opioides pueden causar algunos de los mismos efectos secundarios que los medicamentos antiinflamatorios si no se toman según las indicaciones. Los opioides son sustancias muy controladas porque pueden causar adicción y provocar trastornos por abuso de sustancias. Los signos de trastornos por abuso de sustancias puede incluir:

- Tomar con frecuencia una mayor cantidad de medicamento que la indicada.
- Ser incapaz de reducir la cantidad de medicamento que toma.



- Ser incapaz de desempeñarse bien en las tareas del trabajo, el hogar o la escuela.
- Tomar el medicamento de manera poco segura, por ejemplo, mientras conduce.
- Experimentar síntomas de abstinencia.

Hable con su médico de inmediato si toma medicamentos para el dolor y tiene estos síntomas:

- Una reacción alérgica, como erupción o hinchazón en el cuerpo.
- Heces negras.
- Sangre o algo parecido a granos de café en el vómito.
- Cambios en su audición o visión.



Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna es beneficiosa para la salud de los padres y el bebé. Estos son cinco de sus beneficios:

1. La leche materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. A medida que los bebés crecen, la leche materna cambia para satisfacer sus necesidades nutricionales.
2. La lactancia materna puede ayudar a proteger a los bebés contra algunas enfermedades. Los bebés que se amamantan tienen menos riesgos de:
 - Asma
 - Diabetes de tipo 1
 - Síndrome infantil de muerte súbita
 - Infecciones del oído
 - Virus estomacales
3. La lactancia también puede ayudar a la madre a reducir el riesgo de desarrollar algunas enfermedades o problemas de salud, incluyendo:
 - Cáncer de mama y ovario
 - Diabetes de tipo 2
 - Presión arterial alta
4. La leche materna puede crearles un sistema inmunitario fuerte a los bebés.
5. No hace falta preparar biberones ni mezclar fórmulas. Durante los viajes, amamantar puede ser un consuelo para los bebés que ven interrumpida su rutina habitual.

Cómo vivir bien con diabetes



Si tiene diabetes, puede hacer cambios que le permitan disfrutar de una vida larga y activa.

Estas son algunas cosas que pueden ayudar:

- Siga trabajando con su proveedor de atención primaria (PCP) en su plan de salud para la diabetes.
 - Programe las visitas y asista a sus citas con el PCP. Dígale cómo se siente y haga preguntas.
 - Hable con el PCP sobre otras maneras de hacer actividad física, una alimentación más saludable y su plan de medicamentos.
- Haga más ejercicio. Cualquier actividad que inicie puede ayudar a su salud en general.
- Tome los medicamentos. Comience una rutina para administrarse la insulina y otros medicamentos; por ejemplo, tómelos todos los días a la misma hora. No deje de tomar los medicamentos, aunque se sienta bien.
- Coma saludablemente.
- Si fuma, considere dejar de hacerlo, es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud y para manejar la diabetes.

Fuente: American Diabetes Association, diabetes.org



Cómo cambiar de proveedor de atención primaria

El proveedor de atención primaria (PCP) es el médico principal al que acude para hacerse chequeos y consultar sobre otras preocupaciones relacionadas con la salud. Su PCP sabrá quién es usted y cuáles son sus necesidades de salud, así que puede darle ayuda para manejar y coordinar sus cuidados médicos.

Si necesita elegir o cambiar su PCP, puede:

- Encontrar un PCP con nuestra herramienta en línea [Encontrar un médico \(Find a Doctor\)](#) y cambiar de PCP en cualquier momento en su [cuenta en Internet](#).
- Llamar 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 y obtener ayuda para encontrar, elegir o cambiar de PCP.

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

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 nuestros 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 el cuidado; por ejemplo, programar citas con diferentes médicos y conseguir transporte de ida y vuelta.
- Darle información sobre los servicios de apoyo locales para condiciones médicas específicas.



Visite nuestro sitio web en myamerigroup.com/tn. Desde allí, puede acceder a 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.



Miembros adultos y padres de TennCare Kids: Exámenes físicos anuales para niños y jóvenes hasta los 21 años

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes deben hacerse chequeos médicos todos los años, aunque se sientan bien. Estas visitas ayudan al proveedor de atención primaria (PCP) a encontrar y tratar problemas a tiempo.

El programa TennCare Kids cubre los chequeos anuales hasta que cumplen 21 años.

Estas visitas incluyen:

- Repaso de los antecedentes médicos
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio, si son necesarios
- Vacunas
- Evaluación de la audición y la visión
- Evaluación de la salud bucal
- Evaluaciones del desarrollo y la conducta, según sea necesario



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 ser parte en este momento.

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



- Consejos para lograr un buen estado de salud y mantenerse saludable

Les recomendamos a los miembros de TennCare menores de 21 años o a los padres de niños que no se hayan hecho un chequeo en el último año que llamen hoy mismo al consultorio de su PCP para programar un chequeo de TennCare Kids.

Como apoyo para las personas que tienen discapacidades físicas o condiciones crónicas, ofrecemos servicios de ayuda con las necesidades diarias de salud y autosuficiencia..

TennCare CHOICES in Long-Term Care, también conocido como CHOICES, es el programa de TennCare que ofrece servicios de cuidado a largo plazo, incluyendo:

- Atención en una casa de convalecencia.
- Apoyo en su casa o en la comunidad, en vez de tener que ir a una casa de convalecencia.

Los servicios y apoyo a largo plazo cubiertos que puede recibir a través de CHOICES dependerán del Grupo de CHOICES en el que esté inscrito. Si se inscribe en el programa CHOICES, TennCare le informará en qué Grupo de CHOICES está usted. Hay tres Grupos de CHOICES.

- Las personas en el Grupo 1 de CHOICES reciben atención de en una casa de convalecencia.
- Las personas en el Grupo 2 de CHOICES necesitan el nivel de cuidado que se presta en una casa de convalecencia, pero reciben cuidado médico en el hogar o servicios en el hogar y en la comunidad (HCBS) en lugar de atención de una casa de convalecencia.
- Las personas en el Grupo 3 de CHOICES reciben cuidado médico en el hogar o HCBS para evitar o postergar la necesidad de recibir atención de una casa de convalecencia.

Los tipos de cuidado médico en el hogar que los miembros pueden recibir a través de CHOICES figuran en el manual para miembros.



En algunos casos, es posible que Amerigroup elija prestar ciertos servicios no cubiertos a un miembro específico del Grupo 2 o del Grupo 3 si la organización de atención administrada (MCO) determina que son más adecuados y económicos que otros servicios cubiertos que también podrían prestarse para satisfacer las necesidades del miembro. Los miembros no tienen derecho a recibir estos servicios que no están cubiertos. La decisión de prestar o no prestar estos servicios sin cobertura a un miembro en particular es a criterio exclusivo de la MCO. Si la MCO no presta alguno de estos servicios no cubiertos a un miembro, el miembro no tiene derecho a solicitar una audiencia imparcial relacionada con la decisión.



Si cree que necesita servicios de cuidado a largo plazo, puede llamar al **866-840-4991 (TRS 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro.

Servicios gratuitos de transporte

Cubrimos transportes de ida y vuelta para ir a la farmacia y a citas de atención médica que no sean de emergencia. Puede llamar al **866-680-0633** para programar el traslado con anticipación.

Recuerde que debe llamar al **911** si necesita transporte en caso de emergencia médica.





Copagos de farmacia

Si recibe los beneficios de farmacia a través de TennCare, tiene derecho a recibir los medicamentos recetados que necesite. Ni los proveedores ni las farmacias pueden negarle los servicios si usted no puede hacer 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.

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

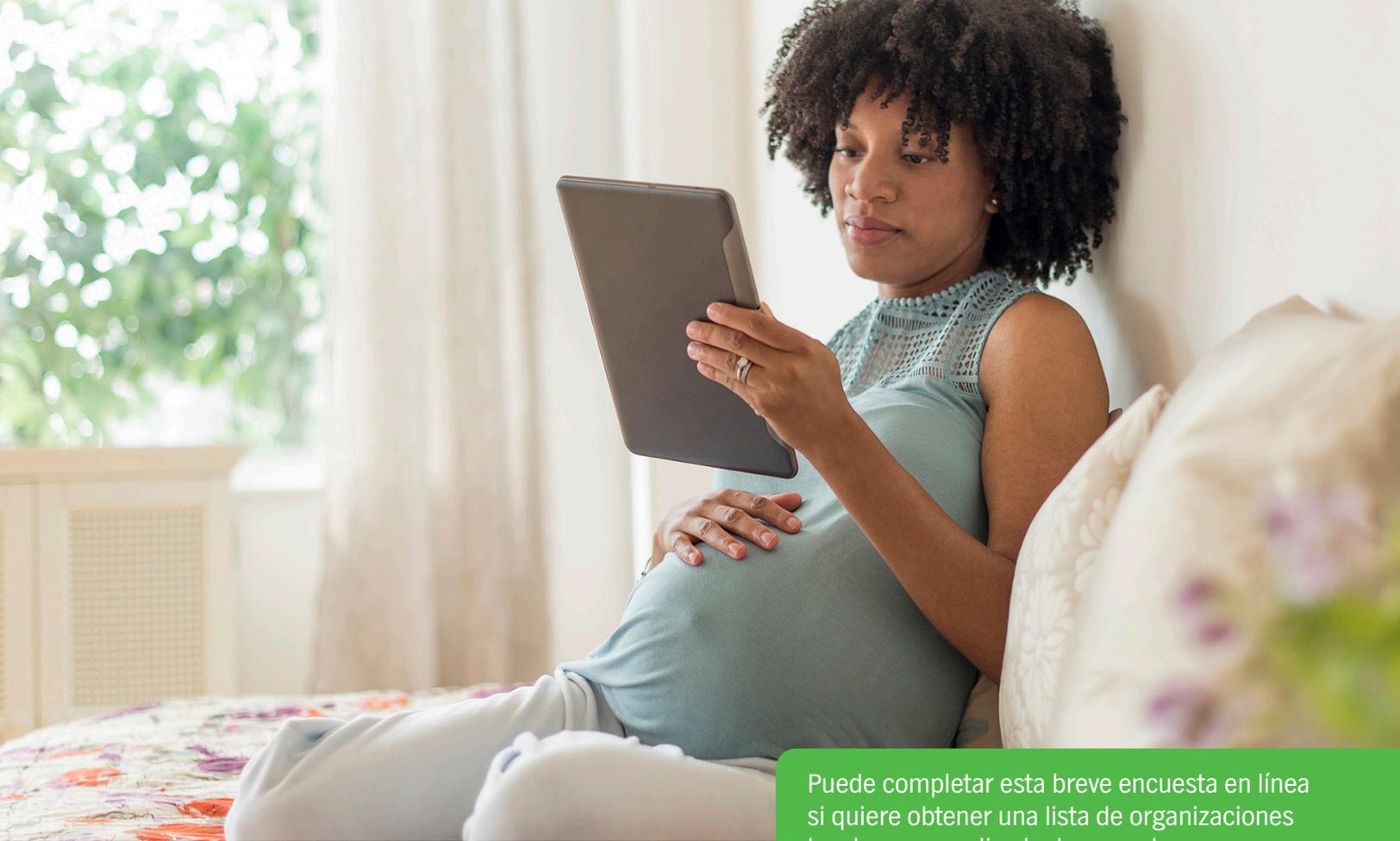
Renovación de sus beneficios de Amerigroup

¿Se mudó en los últimos tres años? Si lo hizo, ¿actualizó su dirección en TennCare? Si no es así, deberá actualizar su información. Si la dirección no está actualizada, TennCare no puede comunicarse con usted y prestarle ayuda para que conserve sus beneficios.



Para actualizar su información, usted puede:

- Llamar a TennCare al **855-259-0701**.
- Descargar la aplicación TennCare Connect.
- Visitar el sitio web de TennCare Connect en **tenncareconnect.tn.gov**.



Puede completar esta breve encuesta en línea si quiere obtener una lista de organizaciones locales personalizada de acuerdo con sus necesidades: bit.ly/agp-snt.

Herramienta para necesidades sociales

Nuestra Herramienta para necesidades sociales (Social Needs Tool) le permite buscar organizaciones cercanas que puedan tenderle una mano cuando necesite un poco más de ayuda en la vida. Puede encontrar los siguientes tipos de ayuda:



Alimentos: entrega de comidas a domicilio, cupones para alimentos (SNAP) y herramientas para aprender sobre 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 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 ayudarlo a manejar 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, realizar el 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

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).



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.myamerigroup.com.

Escanee el código QR para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. También puede descargar la aplicación en 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 médico o cancelar su inscripción.

Tiene derecho a solicitar la cancelación de la inscripción si:

- Elige inscribirse en otra organización de atención administrada (MCO) dentro de los 90 días de haberse inscrito en nuestro plan.
- Elige otra MCO durante el periodo de elección anual y se inscribe en otra MCO.
- TennCare aprueba su solicitud o apelación para cambiar su MCO según los criterios de dificultad económica, 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, TennCare determina que la cancelación es lo más conveniente para TennCare y para usted.
- Ya no es elegible para TennCare.
- Dejamos de ofrecer servicios de TennCare o terminó nuestro contrato para prestar servicios de TennCare.
- TennCare 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 ingresar en línea en tn.gov/tennCare, y seleccionar **Denunciar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud)**.

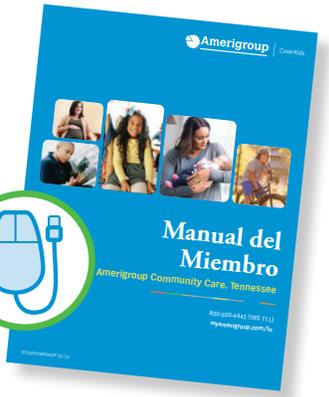


Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes de parte de proveedores a la Unidad de Control de Fraude a Medicaid (MFCU), puede llamar sin cargo al **800-433-5454**.

¿Sabía que puede consultar el manual para miembros 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, 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 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 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	La 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: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریەکانی یارمەتی زمان، بەخۆراییی، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە 800-600-4441 (TRS 711) بکە.

¿Necesita ayuda con su cuidado médico, 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 brindamos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al 800-600-4441 (TRS 711) o a TennCare al 855-857-1673 (TRS 711) de manera gratuita.

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 personalizado, hable con su médico. ©2022. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.

