

# Seamos Saludables

Trimestre 2, 2022 | [myamergroup.com/tn](https://myamergroup.com/tn)



## Vacunas contra el COVID-19 para niños de 5 a 11 años

La mejor manera de proteger a su hijo del COVID-19 es vacunándolo. Si bien a muchos niños que les da el COVID-19 tienen síntomas leves o no tienen síntomas, algunos niños se enferman gravemente. Y cualquier niño con COVID-19 puede transmitir el virus a los demás.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que todos los niños de 5 años en adelante se vacunen contra el COVID-19. Su hijo también puede recibir la vacuna contra la gripe y la vacuna contra el COVID-19 al mismo tiempo. Pregúntele al doctor de su hijo si le puede administrar la vacuna contra la gripe y la vacuna contra el COVID-19 en el siguiente chequeo médico de rutina de su hijo o antes.



Los niños de 5 años o más que completan la vacuna contra el COVID-19 pueden ser elegibles para ganar una recompensa de \$50. Cree o inicie sesión en su [cuenta de Healthy Rewards](#) para ver si es elegible.



¿No quiere esperar para llamar? Busque lugares de vacunación cerca de usted en [vaccines.gov](https://vaccines.gov).

# Puede acudir al doctor de su hijo durante el COVID-19 sin correr ningún riesgo



Como ya han pasado más de dos años desde la pandemia de COVID-19, la gente se está adaptando a vivir una vida segura. Es importante mantenerse al día con los chequeos de rutina y las vacunas de su hijo. Vacunar a su hijo ayuda a su sistema inmunitario a combatir enfermedades que se pueden prevenir.

Si bien puede haber parecido poco seguro ir al doctor de su hijo hace dos años, muchos consultorios médicos continúan tomando medidas para mantenerlos a usted y a su familia seguros mientras están allí.

**Para averiguar qué está haciendo el doctor de su hijo para proteger a su familia, visite su sitio web o llame para preguntar si:**

- Le están tomando temperatura a todos.
- Están preguntando si tienen otros síntomas de COVID-19 al llegar.
- Están pidiendo que todos los visitantes y el personal usen mascarillas.
- Han reorganizado los muebles de las salas de espera para que estén a seis pies de distancia con el fin de mantener el distanciamiento social.
- Limpian las salas de consulta, los equipos y otros espacios entre cada consulta.
- Tienen desinfectante de manos.

**Para las citas de vacunación, el médico de su hijo podría:**

- Apartar horarios especiales solo para niños.
- Pedirle a usted ya su familia que esperen afuera o en su automóvil hasta que estén listos para atender a su hijo.
- Poner una entrada o área separada para los chequeos médicos de rutina de los niños.

- Ofrecer autoservicio para chequeos y vacunas desde su automóvil.

**Usted y su hijo pueden hacer su parte tomando estas medidas:**

- Usar una mascarilla en todo momento.
- Mantener una distancia de seis pies de los demás.
- Lavarse las manos por 20 segundos como mínimo o usar desinfectante para manos antes y después de tocar cualquier cosa en lugares públicos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Recordarles a los niños pequeños que no toquen a nadie con las sus manos y que las descansen sobre los muslos.
- Cubrirse al toser o estornudar.

**No permita que el COVID-19 le impida mantener sanos a sus hijos.** La pandemia puede haber cambiado muchas cosas, pero no podemos dejar que nos impida mantener sanos a nuestros hijos y mantenernos sanos nosotros mismos.



Usted podría ser elegible para ganar \$25 por vacunar a su bebé a tiempo y \$50 por vacunar a su adolescente contra el virus del papiloma humano (HPV) a tiempo. Para obtener más información, visite [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn).



# La seguridad del adolescente

Los hijos pasan por muchos cambios durante sus años de preadolescencia y adolescencia, entre ellos el desarrollo del cuerpo, el trato con sus amistades, las citas amorosas, las presiones sociales y las exigencias de la escuela. Mientras tanto, los padres y tutores tratan de mantenerlos a salvo y a la vez darles la libertad de tomar sus propias decisiones.

## Conducción segura

Los accidentes automovilísticos son la causa principal de muertes entre adolescentes en los Estados Unidos. Usted puede ayudar a que su hijo adolescente aprenda a conducir mejor permitiéndole que practique a manejar con usted.

Hable con su hijo adolescente sobre lo que significa manejar sin riesgo, incluyendo no subirse a un automóvil con una persona que haya consumido drogas o alcohol. Pregúntele si tiene a quien llamar para que lo recoja si piensa que podría correr riesgo si se sube a un automóvil con cierta persona. Dígame a su adolescente que está bien que lo llame a usted o a un adulto de confianza para pedir ayuda si la necesita.

Anime a su adolescente a usar siempre el cinturón de seguridad. Esto reduce el riesgo de lesiones graves y muertes a casi la mitad. Recuerde, los conductores y pasajeros pueden ser multados por no usar el cinturón de seguridad.

Fuentes:

American Academy of Pediatrics:  
[brightfutures.aap.org](http://brightfutures.aap.org), [healthychildren.org](http://healthychildren.org)

Safe Kids Worldwide: [safekids.org](http://safekids.org)

Centers for Disease Control and Prevention: [cdc.gov](http://cdc.gov)

## Seguridad de las armas

Los adolescentes y los niños cometen la mitad de todos los tiroteos accidentales. Si tiene un arma de fuego en su casa:

- Guárdela descargada y bajo llave
- Guarde las balas en un lugar diferente
- Enseñe a los niños sobre la seguridad de las armas

Es importante hablar con sus hijos sobre las armas. Explíqueles que las armas que se ven en la televisión o en los videojuegos son diferentes a las armas en la vida real. Dígame a su hijo que nunca debe llevar un arma a la escuela. Si él o ella conoce a alguien que habla de llevar un arma a la escuela, que se lo diga a un maestro o a un adulto inmediatamente.

## La presión de los compañeros y los riesgos

Aprender a manejar los conflictos sanamente es una parte importante de no correr peligro. Enséñeles a sus hijos maneras no violentas de resolver conflictos. Dígame que está bien alejarse y que pueden hablar con usted o con otro adulto de confianza si necesitan ayuda o se sienten intimidados.

Hable con su hijo adolescente sobre las citas amorosas y cómo mantenerse seguro en situaciones sexuales. Haga un plan con su hijo sobre cómo evitar situaciones de riesgo o si se siente presionado. Dígame que 'no' significa 'no' y que está bien decir 'no'.



# Atención de urgencia frente a atención en la sala de emergencias

Es importante saber adónde ir para recibir atención médica cuando está enfermo o lesionado. Su PCP debe ser a quien primero acude para sus necesidades médicas pero, a veces, necesita ser visto fuera del horario de atención o inmediatamente. Si no sabe con seguridad adónde ir, consulte la guía de abajo o llame a la Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas al **866-864-2545 (TRS 711)** para hablar con un enfermero.



**Atención urgente para situaciones que no ponen en peligro la vida, como:**



**Sala de emergencias para emergencias médicas, como:**

Vómitos, diarrea o dolor de estómago	Dolor de pecho
Esguinces y heridas leves	Dificultad para respirar
Cortadas o quemaduras menores	Sangrado profuso
Fiebre, resfriado, gripe y dolor de garganta	Quemaduras graves
Asma/reacciones alérgicas leves	Pérdida del conocimiento
Infecciones de las vías urinarias	Lesiones de la cabeza y de los ojos

**Recuerde**, la mayoría de los centros de atención urgente atienden hasta altas horas de la noche, los fines de semana y los días festivos, y sin la larga espera de la sala de emergencias.



Para encontrar un centro de atención urgente cerca de usted, visite [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn).

## 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 negarle 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**.



Usted podría ser elegible para ganar hasta \$20 por resurtidos de medicamentos para la presión arterial alta y hasta \$20 por resurtidos de medicamentos antidepresivos. Para obtener más información, visite [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn).

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





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 o “CHOICES” para abreviar, es el programa de TennCare para servicios de atención a largo plazo, entre ellos:

- 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)**.

## Miembros adultos y padres de TennCare Kids: exámenes físicos anuales para los miembros menores de 21 años

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
- Evaluación de la vista y el oído
- Evaluación 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 de edad, 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.



Podría ser elegible para ganarse \$20 por los chequeos médicos de rutina de adulto y \$50 por los chequeos médicos de rutina infantiles cuando complete estas actividades saludables. Visite [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn) para averiguar más.

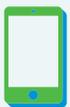
# Nuevos beneficios para la salud materna

A partir del 1º de abril de 2022, Amerigroup ampliará los siguientes beneficios para la salud materna:

- Todas las embarazadas inscritas en Medicaid seguirán siendo elegibles para TennCare por 12 meses después del parto a partir del 1º de abril de 2022.
- La cobertura dental comenzará el 1º de abril de 2022 para las inscritas en Medicaid de 21 años de edad y mayores que estén embarazadas o en el período de 12 meses después del parto.
- La duración de la cobertura dental es la duración del embarazo más 12 meses después del parto.
- Los beneficios dentales cubiertos incluirán lo siguiente:
  - Radiografías para diagnóstico y exámenes
  - Raspado y alisado de las raíces
  - Extracción de dientes
  - Limpiezas preventivas
  - Desbridamiento bucal completo
  - Alveoloplastia
  - Tratamientos tópicos con flúor y medicamentos para detener la caries



- Coronas (2 por miembro por período de elegibilidad)
- Eliminación de exostosis lateral
- Restauración (empastes)
- Dentadura postiza completa
- Eliminación de torus mandibularis
- Endodoncia (1 tratamiento radicular por miembro por período de elegibilidad)
- Dentaduras postizas completas inmediatas y rebases de dentaduras completas
- Tratamiento paliativo



Para tener acceso a los beneficios dentales, los miembros deberán notificar a TennCare de su embarazo. Puede actualizar su cuenta de TennCare Connect en línea en [tenncareconnect.tn.gov](https://tenncareconnect.tn.gov), o llamando a la línea directa de TennCare Connect al **855-259-0701**.

## Cómo cambiar su PCP

¿Tiene un proveedor de atención primaria (PCP) a quien prefiere acudir? ¿Es el mismo que se indica en su tarjeta de identificación de miembro? De lo contrario, puede seguir estos pasos para cambiar su PCP:



1. Visite [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn).
2. Regístrese o inicie sesión en su cuenta en línea.
3. Una vez que inicie sesión en su cuenta, puede ver o cambiar su PCP en la sección *Proveedor de atención primaria (PCP)*.

Si prefiere hablar con alguien para cambiar su PCP, llame a nuestro equipo de Servicios para Miembros al **800-600-4441 (TRS 711)**.

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



## Cómo decidir si la administración por el consumidor es lo correcto para usted

La administración por el consumidor, también llamada autoadministración, es una manera de recibir servicios en su hogar. Le permite elegir a sus propios trabajadores que lo apoyen y decidir cuándo y cómo recibir los servicios.

Con administración por el consumidor, sus trabajadores trabajan para usted, no para una agencia. Esto significa que tendrá responsabilidades, como:

- Elegir quién trabaja para usted.
- Programar a sus trabajadores.
- Capacitar a sus trabajadores.
- Dar retroalimentación a sus trabajadores sobre sus servicios.

Elegir administración por el consumidor es una decisión importante. Significa que es posible que deba tomar más decisiones que si una agencia administrara sus servicios. Para averiguar más sobre administración por el consumidor y si puede ser lo correcto para usted, consulte nuestra [caja de herramientas](#) en línea.

Si elige administración por el consumidor, cuenta con apoyo. Hable con su coordinador si le interesa la administración por el consumidor.

## Renovación de sus beneficios de Amerigroup

¿Sabía que tiene que renovar sus beneficios de Amerigroup? Esté 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 envíe. Puede remitir sus documentos:



- **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 (Renew My Coverage)**.
- **Por correo.** Envíe su paquete de renovación completo a:

TennCare Connect  
P.O. Box 305240  
Nashville, TN 37230-5240

- **Por fax.** Envíe su paquete de renovación completo por fax al **855-315-0669**. No se olvide de conservar la hoja que dice que su fax pasó.
- **Por teléfono.** Llame a TennCare Connect al **855-259-0701**.

¿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.

# Almacenamiento y eliminación segura de los medicamentos

Muchos niños van a la sala de emergencias cada año porque toman medicamentos cuando un adulto no los está viendo. Cualquier medicamento, incluidos los de venta sin receta, puede causar daño si se toma de manera incorrecta o si lo toma alguien que no debe. Almacenar y eliminar los medicamentos sobrantes de manera segura puede ayudar a proteger a los niños y a otras personas cercanas a usted.



## Cómo almacenar medicamentos debidamente

- Mantenga los medicamentos fuera de la vista de los niños. Escoja un lugar de almacenamiento que no puedan alcanzar o ver.
- Guarde los medicamentos cada vez que lo saque. No los deje en la sobremesa ni junto a la cama del niño, aunque los necesite otra vez en unas cuantas horas.
- Asegúrese de que la tapa de seguridad esté puesta correctamente. Gire la tapa hasta que escuche un clic o quede trabada.
- Enseñe a los niños y a los invitados sobre la seguridad de los medicamentos. Pídales a los invitados que guarden sus medicamentos en un lugar seguro y dígalos a sus hijos qué es un medicamento y por qué un adulto de confianza debe dárselos.
- Esté preparado en caso de una emergencia.

## Cuándo y cómo deshacerse de los medicamentos

Si tiene medicamentos que están vencidos o que ya no usa, es hora de deshacerse de ellos. Deshacerse de estos medicamentos de manera segura puede ayudar a proteger a los demás de tomarlos accidentalmente o tomarlos cuando no es necesario.

Hay dos maneras principales de deshacerse de manera segura de los medicamentos que ya no necesite:

- 1** Utilice un programa de devolución de medicamentos. Estos programas recolectan y eliminan los medicamentos no utilizados por usted. Algunas farmacias, como CVS y Walgreens, tienen programas de devolución de medicamentos. También puede buscar lugares que ofrezcan programas de devolución de medicamentos en el sitio web de la Administración para el Control de Drogas (DEA) del Departamento de Justicia de EE. UU. [aquí](#).
- 2** Elimine los medicamentos en casa. Use esta opción cuando no pueda usar un programa de devolución de medicamentos. Usted puede:
  - Tirar los medicamentos no utilizados en el excusado. Algunos medicamentos tienen instrucciones específicas de tirarlos por el lavabo o el excusado cuando ya no se necesiten. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) tiene una [lista de medicinas que se deben tirar al excusado](#).



Llame al Centro de toxicología al **800-222-1222** si piensa que su hijo puede haber tomado una medicina o vitamina.

- Tire sus medicamentos sobrantes a la basura. La mayoría de los medicamentos que no están en la lista de medicamentos que se deben tirar al excusado se pueden tirar a la basura. Estos incluyen pastillas, líquidos, gotas, parches y cremas.

### Fuentes:

U.S. Food and Drug Administration website: *Where and How to Dispose of Unused Medicines* (accessed January 2022): [fda.gov](https://www.fda.gov)

Centers for Disease Control and Prevention website: *Put Your Medicines Up and Away and Out of Sight* (accessed January 2022): [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

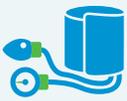
Para obtener más información sobre cómo desechar los medicamentos de manera segura, visite el sitio web de la FDA, [fda.gov](https://www.fda.gov).

# Hipertensión

La hipertensión es presión arterial elevada. La presión arterial se refiere a la cantidad de fuerza requerida para que el corazón bombee la sangre a través del cuerpo.

La presión arterial alta por lo general no tiene síntomas. La única manera de saber que la tiene es midiéndose la presión arterial con frecuencia.

Si tiene presión arterial alta, usted puede ayudar a controlarla:



**Midiéndose la presión arterial con frecuencia.** Se puede medir la presión arterial en casa o acudir a su doctor o enfermera para que se la mida.

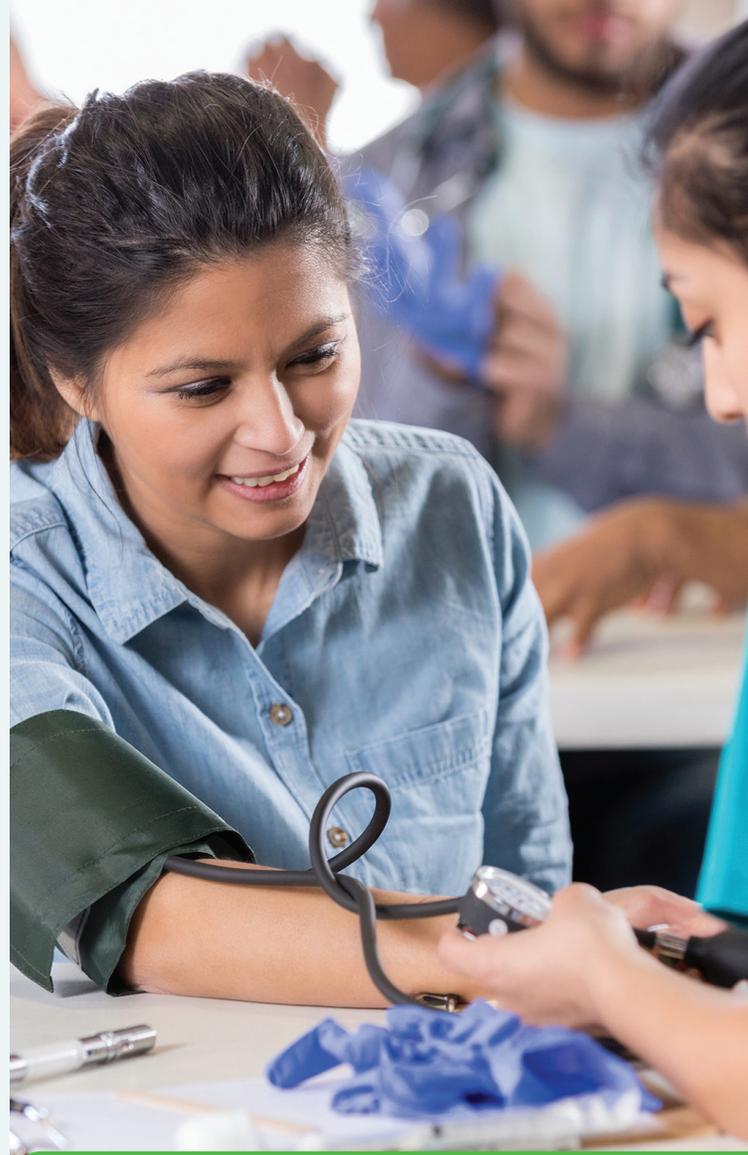


**Tomándose su medicina.** Si toma medicamentos para la presión arterial alta, siga cuidadosamente las indicaciones de su doctor. Nunca deje de tomar su medicina sin hablar primero con su doctor o farmacéutico.



**Haciendo ejercicio y comiendo alimentos saludables.** Vivir un estilo de vida saludable puede ayudar a mantener la presión arterial bajo control.

Para obtener más información sobre cómo controlar la presión arterial alta, visite el sitio web de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#).



## La hipertensión arterial:



- Hace que el corazón se esfuerce más.
- Aumenta el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca o sufrir un accidente cerebrovascular.
- Puede dañar el cuerpo, incluso sin síntomas.

## Servicios gratuitos de transporte

Cubrimos transporte hacia y desde la farmacia y citas de atención médica que no sean de emergencia. Puede llamar desde antes 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

### Ofrecemos recursos para que usted aprenda más

Cuando llame para participar, un coordinador de la atención médica colaborará con usted o su hijo para establecer y alcanzar metas de salud. Él o ella:

- Hablará con usted sobre las necesidades de atención médica.
- Coordinará la atención médica, como hacer citas para diferentes doctores.
- Le ayudará a pedir transporte para ir y regresar de esas citas.
- Le dará información sobre servicios de apoyo locales para afecciones de salud específicas.



### 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.
- 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.

Estamos tan cerca como un clic en [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn). Visite:



- La página *Maneje su afección (Manage Your Condition)* para averiguar más sobre nuestros servicios de apoyo.
- La página *Salud y bienestar (Health & Wellness)* para obtener más información sobre afecciones de salud y encontrar medios interactivos y aplicaciones para el bienestar.

**Será un placer colaborar con usted para la mejor salud de usted y su hijo.**



## Cómo dejar de fumar

¿Ha pensado alguna vez en dejar el tabaco, bien sea que lo fume, mastique o vapee? Hacer un cambio puede ser difícil. El primer paso es decidir que está listo para dejarlo.

### ¿Qué podría motivarlo para dejarlo?

- Ahorrar dinero
- Tener más energía
- Respirar mejor y toser menos
- Tener más sanos el corazón y los pulmones
- No querer:
  - Perderse el ver crecer a sus hijos o nietos
  - Oler a humo
  - Exponer a los demás al humo de segunda mano

Una vez que decida que está listo para dejarlo, elabore un plan para dejar de fumar. Esto puede ayudarle a prepararse y aumentar sus probabilidades de éxito. Para crear un plan gratuito para dejar el tabaco, visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov) y elija **Deje de fumar (I Want to Quit)**.

Estamos aquí para darle apoyo si quiere dejar de fumar. Nuestro programa de Salud de la Población, el cual es gratuito, ofrece servicios que pueden ayudarle a dejar de fumar. Para aprender más sobre el programa de Salud de la Población, busque en su manual para miembros o llame a Salud de la Población de Amerigroup al **800-600-4441 (TRS 711)**.

Para recibir una lista de organizaciones locales específica para sus necesidades, puede completar nuestro breve cuestionario en línea en [bit.ly/agp-snt](https://bit.ly/agp-snt).

## Enlace para Recursos de la Comunidad – Herramienta para Necesidades Sociales

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 comidas, SNAP (cupones de alimentos), medios para aprender sobre la alimentación saludable



**Vivienda:** busque refugio o vivienda permanente, reparaciones del hogar, pago de las facturas de vivienda y servicios públicos



**Bienes:** ropa, artículos para el hogar, suministros médicos, suministros para bebés y niños



**Transporte:** pases de autobús, pago de su automóvil o gasolina



**Dinero:** beneficios del gobierno, préstamos, impuestos, seguros, clases para ayudarle a administrar el dinero



**Trabajo:** ayuda para buscar trabajo o ayudas en el trabajo, jubilación, beneficios por desempleo



**Educación:** ayuda para encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, exámenes GED, ayuda económica, útiles escolares, programas de capacitación



**Asistencia legal:** para buscar un abogado para adopción o cuidado de crianza, ciudadanía e inmigración, intérpretes, discriminación, robo de identidad

## Medios en línea y móviles para ayudar a manejar su salud

### Aplicación de Amerigroup

... en la 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.
- Buscar un doctor cerca de usted.
- Llamar a un enfermero para obtener respuestas a sus preguntas de salud las 24/7.
- Organizar sus medicamentos con receta.

### Blog de Amerigroup

... en [blog.myamerigroup.com](https://blog.myamerigroup.com).

En el blog, puede:



- Leer las últimas novedades médicas y consejos de salud.
- Aprender más sobre cómo funciona Medicaid.
- Buscar recursos en la comunidad.



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 (OIG), puede llamar gratis al **800-433-3982**.

También puede ir a [tn.gov/tenncare](http://tn.gov/tenncare) y seleccionar **Reportar fraude en TennCare (Report TennCare Fraud)**.



Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico (MFCU), llame gratis al **800-433-5454**.



## ¿Sabía que tiene acceso al manual para miembros en línea?

Puede seguir estos pasos:

1. Visite [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn).
2. Elija su plan de seguro médico.
3. Luego, desplácese hacia abajo para encontrar un enlace al manual.



Si prefiere una copia impresa, llámenos al **800-600-4441 (TRS 711)**. Con mucho gusto le enviaremos un manual gratis.

¡Se han añadido nuevos beneficios! Puede obtener más información sobre los beneficios y servicios actualizados consultando *Novedades sobre sus beneficios* en nuestro sitio web bajo **Materiales para miembros**.

A quién llamar ...	para preguntas sobre ...
<b>Servicios para Miembros</b> Miembros de TennCare: <b>800-600-4441 (TRS 711)</b> Miembros de CHOICES/ECF CHOICES: <b>866-840-4991 (TRS 711)</b>	 Sus beneficios, programas especiales de salud, buscar un doctor y otras preguntas sobre el plan de seguro médico.
Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas: <b>866-864-2545 (TRS 711)</b>	Una enfermedad, lesión u otro consejo médico.
Línea directa de TennCare Connect: <b>855-259-0701</b>	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: کوردی

ناگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆرای، بۆ تو بەردەستە. پەیوەندی بە 800-600-4441 (TRS 711) بکە.

¿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).

Acatamos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Cree que no le ayudamos o que lo tratamos de manera diferente? Entonces llame gratis al 800-600-4441 (TRS 711) o a TennCare al 855-857-1673 (TRS 711).



Amerigroup publica *Seamos saludables* para proporcionar información. No está prevista para proporcionar consejos médicos personales. Para recibir asesoramiento médico personal, hable con su doctor. ©2022 Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.