

# Seamos Saludables

Tercer trimestre de 2022 | [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn)



## Cómo prepararse para el invierno

No es demasiado pronto para hacer los preparativos antes de que llegue el invierno. Estas son algunas medidas que puede tomar para protegerse y conservar la salud durante los meses de invierno.

- Tenga una reserva de agua potable y alimentos que no necesiten cocción ni refrigeración.
- Organice un kit de emergencia con una linterna, baterías de repuesto, un botiquín de primeros auxilios, medicamentos y artículos para el bebé o la mascota.
- Revise las baterías de los detectores de humo y monóxido de carbono de su casa. Si no tiene este tipo de dispositivos, le recomendamos instalarlos.
- Asegúrese de tener varias capas de ropa abrigada, como un saco o chaqueta, gorro, bufanda y botas.
- Limpie las alcantarillas y repare las goteras del techo de su casa.
- Revise si hay problemas en el sistema de calefacción y coloque un material aislante en las cañerías de agua para evitar que se congelen.

Estos son recursos y herramientas que también pueden ser útiles en casos de tormenta u otra emergencia:

- La aplicación móvil de Amerigroup. Cuando la descargue, tendrá acceso permanente a lo siguiente:



- Su tarjeta de identificación del miembro.
- La herramienta Encontrar un doctor (Find a Doctor).
- La herramienta Encontrar una farmacia (Find a Pharmacy).
- El chat en vivo con un representante.
- La información de contacto de su médico.
- LiveHealth® Online. Descargue la aplicación móvil gratuita para visitar a un proveedor a través de un teléfono inteligente, una tableta o una computadora las 24 horas, los 7 días de la semana.
- RX Open. Encuentre una farmacia abierta en áreas afectadas por un desastre.
- Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas. Llame al **866-864-2545 (TRS 711)** y hable con un enfermero las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Enlace de recursos comunitarios. Ingrese su código postal para recibir ayuda para encontrar alimentos, vivienda y otros.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/nceh/features/winterweather/index.html>

# Servicios de ECF CHOICES

El programa Employment and Community First (ECF) CHOICES es para personas de todas las edades que tengan una discapacidad intelectual o del desarrollo (I/DD). Nuestro objetivo es ayudar a que los miembros de ECF CHOICES lleven una vida lo más independiente posible. Para esto, prestamos servicios y apoyos como los siguientes:

- **Un coordinador para recibir los apoyos que usted necesite.** Esta persona le ayudará a alcanzar sus objetivos, recibir servicios de apoyo y obtener la atención médica y emocional que necesite.
- **Ayuda para encontrar empleo.** Podemos ayudarle a aprender habilidades para el trabajo, encontrar un empleo y conservarlo. También podemos darle ayuda para lo siguiente:
  - Decidir si quiere trabajar y en qué empleos su desempeño podría ser bueno.
  - Probar distintos trabajos.
  - Conseguir un trabajo mejor y ganar más dinero.
  - Entender la manera en la que impactará el dinero que gane en otros beneficios que usted recibe, como el Seguro Social y TennCare.
- **Ayuda para llevar una vida independiente.** Ofrecemos servicios para que pueda aprender y hacer cosas en el hogar y, además, participar activamente en su comunidad. Estos incluyen el apoyo de personas en circunstancias similares para usted y su familia.



Los servicios que puede recibir en ECF CHOICES dependerán de cuánto apoyo usted necesite. Para obtener más información y una lista completa de los servicios, consulte su manual para miembros en [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn). También puede comunicarse con nosotros por cualquiera de estos medios:

- Chatee con una persona en vivo o envíenos un mensaje seguro. Para comenzar, inicie sesión en su cuenta segura en [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn).
- Llame a Servicios para Miembros al **866-840-4991 (TRS 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro.

## 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 pagar el copago para

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

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.**





# Cómo elegir un médico adecuado para su hijo

Usted decide qué médico elegir. Hay muchas maneras de saber si un médico es el más apropiado; por ejemplo, dónde atiende, qué idioma habla, el horario de atención y otros factores. Puede encontrar un médico que satisfaga sus necesidades y *también* las de su hijo.

Es posible que tenga preguntas sobre cómo elegir el médico de su hijo. Estos son algunos consejos para que pueda encontrar el pediatra indicado:

## 1 Pregúntele a alguien de confianza

Un primer paso sencillo puede ser hablar sobre los pediatras que prefiere alguna persona en quien usted confie. La manera fácil de saber a quiénes confían sus hijos las personas de su confianza es preguntarles a sus familiares o amigos. También puede preguntar en su plan médico qué médicos le recomiendan para su hijo. Los miembros pueden descargar la aplicación móvil de Amerigroup y chatear en vivo con un representante o enviar un mensaje seguro.

## 2 Visite el sitio web de los consultorios

Luego, consulte el sitio web de los médicos. Puede encontrar información útil y respuestas a preguntas importantes.

- ¿El consultorio está cerca de donde vivo o trabajo?
- ¿Queda cerca de la guardería de mi hijo?
- ¿Qué tan flexible es el horario de atención?
- ¿Está abierto los fines de semana o por la noche?
- ¿Puedo programar citas para el mismo día o de último momento?
- ¿Qué idiomas hablan el médico y el personal?
- ¿Cuáles son sus especialidades?
- ¿Puede atender las necesidades específicas de salud de mi hijo?
- ¿Hacen citas virtuales?
- ¿Cuál es la formación médica y cuántos años de experiencia tiene el médico?

## 3 Conozca o visite al médico

Una vez que tenga una lista con algunos médicos, programe una llamada o visita para conocerlos. Si anota las preguntas antes de hablar con ellos por primera vez, es más fácil que recuerde lo que quiere preguntarle al médico. Tome notas durante la visita. Luego, cuando las repase, pueden ayudarle a decidir cuál pediatra es el más apropiado. Estas son algunas de las preguntas importantes:

- ¿Mi hijo y yo nos sentimos a gusto con el personal y los médicos?
- ¿El trato es cálido y profesional?
- ¿Me siento a gusto haciendo las preguntas?
- ¿Me prestan atención cuando hablo?
- ¿Me explican las cosas de forma clara?

## 4 Confíe en sus instintos

Usted es quien decide qué es lo más importante para elegir el pediatra de su hijo. Conocer más sobre los médicos y los consultorios puede servirle para elegir la opción más adecuada para el niño.



# El sueño y los adolescentes

Dormir es más importante de lo que usted cree. Durante el sueño, el cerebro elige y almacena información, resuelve problemas y repone algunas sustancias químicas.

Los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño por noche. Si no duermen lo suficiente, es probable que estos jóvenes no presten atención, estén de mal humor o se depriman, y comprometan su sistema inmunitario, que combate los microbios.

**Si cree que su hijo adolescente tiene problemas para dormir, hable con el médico.**

Para encontrar un médico cercano, visite nuestro sitio web en [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn) y seleccione la herramienta [Encontrar un doctor \(Find a Doctor\)](#).

**A los adolescentes les puede costar dormir todo el tiempo que necesitan por distintos motivos.**

- Levantarse temprano para ir a la escuela y tener una agenda con demasiadas actividades puede quitarles el tiempo de sueño que necesitan.



- El cuerpo libera las hormonas del sueño tarde por la noche en los adolescentes, y esto hace que se duerman y se despierten más tarde. Muchos jóvenes no se sienten cansados como para irse a la cama antes de las 11 p.m.
- El uso de tecnologías, como el teléfono inteligente, la computadora y la televisión hacen difícil conciliar el sueño.

**Para ayudar a sus adolescentes a dormir, puede hacer lo siguiente:**

- Conversar con ellos sobre tener un horario regular para acostarse y levantarse.
- Mantenerles la habitación a oscuras, fresca y en silencio a la hora de ir a la cama.
- Recomendarles apagar los dispositivos electrónicos antes de irse a acostar.
- Ayudarles a limitar el consumo de cafeína a última hora de la tarde y por la noche.
- Recomendarles hacer ejercicio y actividades físicas durante el día.

**Fuentes:** <https://kidshealth.org/en/parents/sleep-problems.html#catsleep> y <https://kidshealth.org/en/kids/not-tired.html#catbody>

## Pruebas de COVID-19 en el hogar

Hacerse la prueba de COVID-19 nunca ha sido tan fácil. Puede pedir cuatro pruebas de detección del COVID-19 para hacerse en casa sin costo para su hogar en [COVIDtests.gov](https://www.covidtests.gov). Para pedir las, solo necesita su nombre y dirección.

También puede encontrar los kits para pruebas para hacerse en casa que tienen cobertura en cualquier farmacia de TennCare. Para encontrar la farmacia más cercana, visite la herramienta en línea [Encontrar una farmacia de la red \(Find a Network Pharmacy\)](#) de Optum Rx.

Los paquetes de kits de pruebas para hacerse en casa pueden incluir uno o varios kits de prueba en el mismo paquete. Hay un límite de ocho paquetes con un kit de prueba cada uno o cuatro paquetes con dos kits de prueba. Si va a buscar un kit de prueba para hacerse en casa a su farmacia local, asegúrese de retirarlo en el mostrador de la farmacia como si fuera a recoger un medicamento recetado.

Las pruebas que se hacen en casa no son la única opción. También puede hacérselas en centros para pruebas. Están cubiertas. Para encontrar un sitio cercano donde se hacen pruebas de detección del COVID-19, visite [covid19.tn.gov/testing-sites](https://covid19.tn.gov/testing-sites).

Ofrecemos servicios a personas con discapacidades físicas o condiciones crónicas para ayudarles con la salud cotidiana y sus necesidades para llevar una vida independiente.

El programa de atención a largo plazo CHOICES de TennCare o “CHOICES” para abreviar, es el programa de TennCare que ofrece, por ejemplo, estos servicios de cuidado a largo plazo:

- Cuidados en una casa de convalecencia.
- Apoyos en su propia casa o en la comunidad (en vez de tener que ir a un hogar de ancianos).



Si cree que necesita servicios de cuidado a largo plazo, puede llamar al 866-840-4991 (TRS 711).



## Atención de urgencia o atención en la sala de emergencias (ER)

Es importante que sepa dónde debe ir para recibir atención médica si se enferma o lesiona. La primera persona a la que debe acudir por necesidades médicas es al proveedor de atención primaria (PCP), pero a veces necesitará cuidado de atención inmediata o fuera del horario normal. Si no sabe exactamente a dónde debe ir, consulte la guía a continuación o llame a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas al **866-864-2545 (TRS 711)** y hable con un enfermero.



Atención de urgencia para situaciones que no son mortales. Ejemplos:



Sala de emergencias para emergencias médicas. Ejemplos:

Vómitos, diarrea o dolor de estómago	Dolor en el pecho
Esguinces y lesiones leves	Dificultad para respirar
Cortes y quemaduras leves	Hemorragia profusa
Fiebre, resfriado, influenza y dolor de garganta	Quemaduras graves
Asma/reacciones alérgicas leves	Pérdida del conocimiento
Infección de las vías urinarias	Lesiones en la cabeza y los ojos

**Recuerde que** la mayoría de los centros de atención de urgencia atienden hasta tarde por la noche, los fines de semana y días feriados (y no tendrá que esperar tanto tiempo como en la sala de emergencias).



Para encontrar el centro de atención de urgencia más cercano, visite [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn).

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

Con su cuenta segura, puede hacer lo siguiente:



Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).



Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.



Manejar sus recetas de farmacia con IngenioRx.



Completar el análisis de riesgos de salud (HRS).

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



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!

Lea noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y más en [blog.amerigroup.com](http://blog.amerigroup.com).

## Hepatitis C

### ¿Qué es la hepatitis C?

La hepatitis C es una infección causada por un virus que afecta el hígado. Se contagia por contacto con la sangre de una persona infectada. Algunas personas tienen la hepatitis C durante un plazo breve y luego mejoran. La mayoría de las personas contraen una infección de larga duración que puede terminar en cirrosis, cáncer de hígado o insuficiencia del hígado. Si bien la hepatitis C puede ser una enfermedad muy grave, la mayor parte de las personas logran manejarla y llevar vidas largas y activas.

### ¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de las personas con hepatitis C no tienen síntomas. Cuando aparecen, los síntomas

pueden incluir fatiga, dolor en la zona abdominal y las articulaciones, picazón, dolor muscular y orina oscura. La piel y la parte blanca de los ojos también pueden tener un color amarillento.

### ¿Cómo se diagnostica la hepatitis C?

Si el médico cree que usted puede tener hepatitis C, hablará con usted para que se haga un análisis de sangre. Si en el análisis de sangre aparecen anticuerpos contra la hepatitis C, quiere decir que la tuvo en algún momento. Confirmarán si aún tiene hepatitis C con un segundo análisis.

### ¿Cómo se trata la hepatitis C?

Es posible que se administren medicamentos para la hepatitis C de corta duración. También se usan para tratar una infección de larga duración. El tratamiento ayuda a prevenir problemas del hígado además, como la cirrosis y el cáncer de hígado.

Fuente: <https://www.cdc.gov/hepatitis/hcv/index.htm>



# El calor y los medicamentos

Algunos medicamentos pueden afectar la forma en que su cuerpo regula la temperatura. En lugares con clima húmedo y caluroso, pueden aumentar el riesgo de tener enfermedades relacionadas con el calor, como el agotamiento por calor o el golpe de calor.

Por lo general, el agotamiento por calor suele ocurrirles a personas que están en actividad al aire libre durante las horas más calurosas del día. Esto puede causar aceleración de los latidos del corazón, piel fría y pálida, mareos e incluso vómito.

El golpe de calor es la más grave de las enfermedades relacionadas con el calor. La temperatura del cuerpo sube y el cuerpo no se puede enfriar, y puede causar la muerte. Estos son algunos de los signos de un golpe de calor:

- Confusión
- Dificultad para hablar
- Mucho sudor o piel caliente o seca
- Convulsiones
- Temperatura corporal muy alta

## Medicamentos que pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor

- Antipsicóticos, como aripiprazol, haloperidol y risperidona
- Antidepresivos, como amitriptilina y doxepina
- Medicamentos para alergias, como Benadryl (difenhidramina)
- Medicamentos para la presión arterial alta, como hidroclorotiazida, furosemida benazepril, lisinopril y atenolol
- Tratamientos para la vejiga hiperactiva, como oxibutinina y solifenacina
- Estimulantes, como anfetamina



**Llame al 911 apenas reconozca algún signo de golpe de calor. También puede hacer lo siguiente:**



- Aflójese la ropa o quítese la última capa de prendas.
- Váyase a un lugar fresco.
- Intente bajar la temperatura corporal con compresas o agua fría.
- Use el procedimiento de reanimación cardiopulmonar si es necesario.

## Cómo prevenir las enfermedades relacionadas con el calor

- Beba abundante agua.
- Tome precauciones cuando esté bajo el sol. Use filtro solar y vístase con ropa holgada y de colores claros, que ayudan a proteger del sol.
- Busque lugares con sombra. Quédese bajo la sombra o adentro durante las horas más calurosas del día.
- No se exponga al calor. Trate de hacer actividades al aire libre solo durante la mañana o al final de la tarde.
- Infórmese sobre sus medicamentos. Pregúntele al médico o al farmacéutico si alguno de los medicamentos que toma puede generarle una sensibilidad mayor al sol o al calor.

**Fuentes:** <https://www.nj.gov/humanservices/news/hottopics/approved/heat.html>, <https://www.consumerreports.org/drug-safety/can-your-meds-make-you-more-sensitive-to-sun-and-heat/>

# Presión arterial alta (hipertensión)

Se llama hipertensión a la presión arterial alta.

La presión arterial es la cantidad de fuerza que necesita el corazón para hacer circular la sangre a través del cuerpo. Muchas personas tienen presión arterial alta y no lo saben.

Los adultos deben medirse la presión arterial al menos una vez al año. Esa es la única manera de saber si está demasiado alta. Se la puede medir:

- Cuando visita a su proveedor de atención primaria (PCP).
- En su farmacia local (si ofrecen el servicio).
- En el hogar con un tensiómetro (si tiene el aparato).

## Características de la presión arterial alta:

- Hace que el corazón tenga que trabajar más.
- Puede dañar el cuerpo, aunque no haya síntomas.



Para ayudar a tener la presión arterial bajo control, puede hacer estos cambios saludables para el corazón:

- Haga ejercicio, meditación, escuche música o escriba un diario para manejar el estrés.
- Elija alimentos con bajo contenido de sal y alto contenido de potasio.
- Tome medidas para dejar de fumar. Llame al **800-QUIT-NOW (800-874-8699)**.

Estamos aquí para ayudar a nuestros miembros con presión arterial alta. Visite [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn) para encontrar estas páginas web que le serán útiles:

- Trate su condición (Manage Your Condition): Conozca más sobre los programas de Salud de la población.
- Ayuda comunitaria (Community Resources): Obtenga ayuda para encontrar apoyo y conseguir alimentos saludables.
- Salud y bienestar (Health & Wellness): Encuentre consejos para llevar un estilo de vida saludable y más.

**Fuentes:** American Heart Association, heart.org  
United States Department of Agriculture, choosemyplate.gov

Quando se mide la presión arterial, ¿qué significan los valores?	Normal	Más alta de lo normal (elevada)	Alta (etapa 1)	Alta (etapa 2)	Crisis hipertensiva
<b>Primer número (sistólica)</b> Presión durante los latidos	Menos de 120	Entre 120 y 129	Entre 130 y 139	140 o más	Más de 180
<b>Segundo número (diastólica)</b> Presión entre un latido y otro	y menos de 80	y menos de 80	o entre 80 y 89	o a partir de 90	y/o más de 120
Tome medidas y haga el seguimiento según sus valores.	Mídala según sea necesario.	Hable con su médico o PCP.			<b>Pida ayuda de inmediato.</b>



## Maneje su condición o la de su hijo con los beneficios de Amerigroup Community Care

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 atención médica trabajará con usted o el niño para establecer y alcanzar objetivos de salud. El coordinador de atención médica se encargará de lo siguiente:

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

Estamos a solo un clic de distancia en [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn).



Visite las siguientes páginas:

- Trate 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.

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



### 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, haremos lo siguiente:

- Le asignaremos un coordinador de atención.
- 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 (decide retirarse).

## Servicios gratuitos de transporte

Cubrimos transporte 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 transporte con anticipación.



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

Puede completar esta encuesta breve en línea si quiere recibir una lista de las organizaciones locales personalizada de acuerdo con sus necesidades: [bit.ly/agp-snt](https://bit.ly/agp-snt).

## Herramienta para necesidades sociales del enlace de recursos comunitarios

Nuestra herramienta para necesidades sociales del enlace de recursos comunitarios le permite buscar organizaciones cercanas que puedan tenderle una mano cuando necesite un poco más de ayuda en la vida. Puede encontrar estos tipos de ayuda:



**Alimentos:** Envíos de alimentos, cupones de alimentos (SNAP) y medios para conocer más sobre la alimentación saludable



**Vivienda:** Ayuda para encontrar un refugio o vivienda permanente, hacer reparaciones en el hogar y pagar servicios y facturas de vivienda



**Suministros:** Ropa, artículos para el hogar, suministros médicos y artículos para bebés y niños



**Transporte:** Pases para el autobús y ayuda para pagar su coche o la gasolina



**Dinero:** Beneficios, préstamos, impuestos y seguro del gobierno y clases para aprender a administrar el dinero



**Trabajo:** Ayuda para encontrar empleo o medios para el trabajo, retirarse y recibir beneficios por desempleo



**Educación:** Ayuda para encontrar y pagar una escuela para su hijo, el examen GED, programas de capacitación, obtener ayuda financiera y útiles escolares



**Ayuda legal:** Ayuda para encontrar un abogado para adopción o tutela temporal, ciudadanía e inmigración, discriminación o robo de identidad, intérpretes



## Poner freno al fraude, desperdicio y abuso puede ayudar a proteger su identidad

- Puede llamar a la Oficina del Inspector General (OIG) sin cargo al **800-433-3982** para denunciar actividades sospechosas.
- También puede ingresar en línea a [tn.gov/tenncare](https://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**.

## Miembros adultos, padres y madres de TennCare Kids:

### Exámenes físicos anuales para sus niños y jóvenes hasta los 21 años

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes deben hacerse chequeos de salud 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 los 21 años. Estas visitas incluyen lo siguiente:

- Repaso del historial de salud
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio (si son necesarios)
- Vacunas o “inyecciones”



Si es miembro de TennCare menor de 21 años o el padre o la madre de un niño que no se haya hecho un chequeo el año pasado, le recomendamos que llame hoy mismo al consultorio de su PCP y programe un chequeo de TennCare Kids.

- Evaluación de la audición y la visión
- Evaluación de la salud oral
- Evaluaciones del crecimiento y del comportamiento (según sea necesario)
- Consejos para lograr un buen estado de salud y mantenerse saludable

## Cómo renovar sus beneficios de Amerigroup

¿Sabía que tiene que renovar los beneficios de Amerigroup? Espere a que le llegue una carta de TennCare informando que le toca renovarlos. Cuando sea el momento de renovar sus beneficios, complete y firme el paquete de renovación que le envió TennCare. Estos son los medios para enviar los documentos:

- **Por teléfono.** Llame a TennCare Connect al **855-259-0701**.
- **Por correo postal.** Envíe el paquete de renovación completo a la siguiente dirección:  
TennCare Connect  
P.O. Box 305240  
Nashville, TN 37230-5240
- **Por fax.** Envíe el paquete de renovación completo por fax al **855-315-0669**. No olvide guardar el comprobante del envío del fax.
- **En línea.** Si la carta que le enviaron dice que puede hacer la renovación en línea, inicie sesión en su cuenta de TennCare Connect y seleccione Renovar mi cobertura (Renew My Coverage).

¿Se mudó? Llame a TennCare al **855-259-0701** para asegurarse de que tengan su dirección actual. Tendrán que enviarle información importante sobre la renovación.



Puede buscar en la amplia red de médicos de su plan. Visite nuestro sitio web en [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn) y use la herramienta **Encontrar un doctor (Find a Doctor)**.

También puede cambiar el pediatra o el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo en cualquier momento ingresando a su cuenta segura en [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn). Cuando haya iniciado sesión, puede chatear con un representante de Servicios para Miembros si necesita ayuda. Además, puede descargar la aplicación móvil de Amerigroup y chatear en vivo con un representante o enviar un mensaje seguro.

¿Sabía que puede consultar el manual para miembros en línea? Para ello, siga estos pasos:

- 1 Visite [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn).
- 2 Seleccione 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 estas preguntas ...
Servicios para Miembros Miembros de TennCare: <b>800-600-4441 (TRS 711)</b> Miembros de los programas CHOICES/ECF CHOICES: <b>866-840-4991 (TRS 711)</b>	Sus beneficios, programas especiales de salud, cómo encontrar un médico y cualquier otra pregunta sobre el plan médico.
Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas: <b>866-864-2545 (TRS 711)</b>	Una enfermedad, lesión u otra inquietud médica.
Línea directa de TennCare Connect: <b>855-259-0701</b>	Solicitar o renovar la cobertura de TennCare.

**Spanish: Español**

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-600-4441 (TRS: 711).

**Kurdish: كوردی**

ئاگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆرای، بۆ تۆ 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).

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 dar información. No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Para obtener consejo médico personal, hable con su médico. ©2022. Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU.