

# Seamos saludables

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



## Servicios del programa CHOICES

Los servicios y apoyo a largo plazo cubiertos que usted puede recibir en CHOICES dependerán del Grupo de CHOICES en el que esté inscrito. Si se inscribe en CHOICES, TennCare le indicará el Grupo de CHOICES al que pertenece. Existen tres Grupos en CHOICES.

- Las personas en el Grupo 1 de CHOICES reciben atención en un hogar de ancianos.
- Las personas en el Grupo 2 de CHOICES necesitan el nivel de cuidado que se presta en un hogar de ancianos, pero reciben cuidado médico en el hogar o servicios en el hogar y en la comunidad (HCBS) en vez de atención en un hogar de ancianos.
- 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 en un hogar de ancianos.

Los tipos de cuidado médico en el hogar que están cubiertos en el Grupo 2 y en el Grupo 3 de CHOICES se describen en el manual para miembros. Algunos de estos servicios tienen límites. Esto significa que TennCare únicamente pagará un monto específico por estos servicios. El tipo y la cantidad de cuidado que reciba en CHOICES dependerán de sus necesidades.

En algunos casos, es posible que Amerigroup Community Care elija brindar ciertos servicios no cubiertos a un miembro específico del Grupo 2 o del Grupo 3 cuando la Organización de



Cuidado Administrado (MCO) determina que dichos servicios son más adecuados y costo-efectivos para cumplir con las necesidades del miembro que otros servicios cubiertos que también podrían brindarse. Un miembro no tiene derecho a recibir estos servicios no cubiertos; la decisión de brindar o no estos servicios no cubiertos a un miembro específico queda a discreción exclusiva de la MCO; y, si la MCO no brinda uno de estos servicios no cubiertos a un miembro, el miembro no tiene derecho a solicitar una audiencia imparcial relacionada con la decisión.

# Tecnología de apoyo para los miembros de ECF CHOICES

La tecnología de apoyo incluye equipos y herramientas que ayudan a apoyar la independencia en el hogar, en la comunidad y en el trabajo. Puede ayudar a las personas a completar tareas que tal vez no puedan realizar por sí mismas.

## Estos son ejemplos de tecnología de apoyo:

- Sensores de movimiento
- Protectores para cocina
- Dispensadores automáticos de medicamentos
- Aplicaciones móviles que utilizan imágenes, audio y video para guiar, educar o enviar recordatorios
- Tecnologías portátiles
- *Software* que ayuda a las personas a comunicarse

Con Amerigroup, los miembros de Employment and Community First CHOICES (o ECF CHOICES para abreviar), pueden recibir hasta \$5,000 en tecnología de apoyo o de asistencia, o en suministros y equipos médicos especializados todos los años. Su coordinador de apoyo evaluará su interés, preparación y necesidad con respecto a la tecnología de apoyo antes de recibirla. Si el coordinador de apoyo considera que usted está preparado para usar tecnología de apoyo y que la necesita, lo ayudará a obtener acceso a los dispositivos y al apoyo que necesita.



Para conocer más sobre ECF CHOICES y los servicios que puede recibir, consulte el manual para miembros en [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn). También puede comunicarse con nosotros por cualquiera de estos medios:

- Chatear con una persona en vivo o enviarnos un mensaje seguro. Para comenzar, inicie sesión en su cuenta en Internet en [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn).
- Llamar 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.



# Chequeos de niño sano para niños de 1 a 6 años



Llevar a su hijo a las citas con el proveedor de atención primaria (PCP) para que le realice pruebas de salud de rutina y le coloque vacunas puede ayudarlo a mantenerse saludable. Amerigroup está aquí para ayudar.

Consulte este cuadro para saber si es el momento para hacerle un chequeo a su hijo:

Esquema de vacunación para niños de 1 a 6 años								
Vacuna que debe colocarse	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	3 años	4 años	5 años	6 años
Varicela	✓ Dosis 1					✓ Dosis 2		
MMR	✓ Dosis 1							
Hep A	✓ Dosis 1							
PCV	✓ Dosis 4							
Influenza (anual*)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DTaP/Tdap		✓ Dosis 4				✓ Dosis 5		
Hib		✓ Dosis 4						
IPV						✓ Dosis 4		

\* Se recomiendan dos dosis, con intervalos de al menos cuatro semanas entre cada dosis, para niños de entre 6 meses y 8 años que reciben la vacuna contra la influenza (gripe) por primera vez y para otros niños de este grupo de edad.

**¿Necesita ayuda para programar una cita o conseguir transporte para las visitas al médico de su hijo? Podemos ayudar.**

Llame 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. O inicie sesión en su [cuenta en Internet](#) para chatear en vivo con nosotros o enviar un mensaje seguro.

# Consejos sobre salud dental para adolescentes



El cuidado dental es importante para la salud y el bienestar general de su hijo adolescente. Cada seis meses, su hijo adolescente debe realizarse un chequeo dental en la clínica dental. Una clínica dental es el consultorio del dentista al que asiste su hijo regularmente para recibir cuidado dental.

Como miembro de TennCare, a su hijo se le asignó una clínica dental. Puede encontrar el nombre de su clínica dental en la parte superior de la carta que se envió con la tarjeta de identificación del miembro de su hijo.

Si necesita ayuda para saber dónde queda la clínica dental de su hijo adolescente o si quiere cambiar la clínica dental, llame a DentaQuest al **855-418-1622** o visite el sitio web de [DentaQuest](#).

**Además de hacerse chequeos regulares en su clínica dental, su hijo adolescente puede tomar estas medidas para asegurarse de tener dientes saludables:**

- Usar un protector bucal cuando practica deportes de contacto.
- Lavarse los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor y usar hilo dental una vez al día para mantener buenos hábitos de salud bucal.
- Cambiar el cepillo de dientes cada tres meses.



- Comer alimentos y refrigerios saludables. Evitar los alimentos pegajosos o dulces, y las bebidas azucaradas, y comprar chicles sin azúcar si su hijo come chicle.

También puede preguntarle al dentista de su hijo adolescente sobre los selladores para dientes. Estos ayudan a prevenir las caries y mantienen limpios los molares.

Para conocer más sobre los beneficios dentales para su hijo adolescente, visite nuestro sitio web en [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn).

# Vacunas contra el COVID-19 en niños y adolescentes



Incluso si su niño o hijo adolescente ya tuvo COVID-19, es importante que se vacune y reciba el refuerzo, cuando sea elegible. Los niños pueden enfermarse gravemente debido al COVID-19, y los efectos secundarios a largo plazo pueden persistir incluso en los casos leves. La vacunación ayuda a reducir el riesgo de efectos a largo plazo debido al COVID-19.

Se ha demostrado que la vacuna es segura y eficaz en niños a partir de los 6 meses. La vacunación sigue siendo la mejor manera de proteger a los niños de enfermarse gravemente debido al COVID-19.

# Salud y medicamentos para el corazón



Muchas personas que tienen presión arterial alta o colesterol alto toman medicamentos para ayudar a manejar su condición. Estos medicamentos pueden ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

Si toma medicamentos que lo ayudan a manejar una condición crónica, como presión arterial alta o colesterol alto, asegúrese de seguir detenidamente las instrucciones de su médico. Continúe tomando su medicamento incluso si se siente bien. Si tiene alguna duda, consulte a su médico o farmacéutico y nunca deje de tomar su medicamento sin hablarlo primero con el médico. Dejar de tomar estos medicamentos sin consultarlo antes con su médico podría causarle síntomas o consecuencias graves para la salud.

**Fuentes:** <https://www.cdc.gov/bloodpressure/manage.htm> | <https://www.cdc.gov/bloodpressure/medicines.htm> | <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-high-blood-pressure-medications> | <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/what-you-should-know-about-high-blood-pressure-and-medications>

## Dónde acudir para recibir atención

¿Se siente enfermo o tiene una lesión? Tiene opciones.

 Médico	 Telesalud	 Atención de urgencia	 Sala de emergencia
Quando necesite atención de la salud, comuníquese primero con su proveedor de atención primaria (PCP).	Consulte con su PCP para saber si realiza citas de telesalud.	Si no puede acudir a su PCP, visite un centro de atención de urgencia en caso de enfermedades o lesiones menores, como las siguientes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fiebre</li><li>• Vómitos persistentes</li><li>• Esguinces</li><li>• Torceduras</li><li>• Radiografías</li><li>• Cortes pequeños</li><li>• Dolor de espalda</li></ul>	Visite una sala de emergencias (ER) si tiene problemas graves o que puedan ser mortales y que requieran atención de inmediato. <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor en el pecho</li><li>• Dificultad para respirar</li><li>• Lesión en la cabeza</li><li>• Dificultad para hablar</li><li>• Convulsiones</li><li>• Fracturas de huesos</li></ul>



### ¿Tiene problemas para decidir a dónde acudir para recibir atención?

Hable con un enfermero. Llame a la Línea de Ayuda de Enfermería las 24 Horas al 866-864-2545 (TRS 711) las 24 horas, todos los días.

Si quiere obtener ayuda para buscar un proveedor cerca de usted, use nuestra herramienta en línea [Encontrar un doctor \(Find a Doctor\)](#).

# Nuevos beneficios por embarazo y para el posparto

Tenemos buenas noticias. Si tiene TennCare Medicaid y está embarazada, podrá conservar su cobertura médica durante 12 meses después del parto. También tendrá beneficios dentales durante este tiempo.

Para recibir beneficios dentales, deberá actualizar su cuenta de TennCare Connect para informarle al estado que está embarazada. Para actualizar su cuenta, visite [tenncareconnect.tn.gov](http://tenncareconnect.tn.gov) o llame al **855-259-0701**.

Una vez que actualice su cuenta, obtendrá acceso a los beneficios dentales a través de DentaQuest. Para obtener ayuda para encontrar un dentista, llame a DentaQuest al **855-418-1622** o visite el sitio web de [DentaQuest](http://DentaQuest.com)>

Ofrecemos diferentes maneras de ayudarla a ir al dentista o a otras visitas de salud si necesita



asistencia. Puede programar servicios gratuitos de transporte, recibir un pase para el autobús, u obtener un reembolso cuando un amigo o miembro de la familia la lleve a una cita cubierta. Para conocer más sobre sus opciones, comuníquese con Tennessee Carriers al **866-680-0633 (TRS 711)** o visite el [sitio web de Tennessee Carriers](http://sitio web de Tennessee Carriers).

## Cómo manejar la depresión

Todos nos hemos sentido deprimidos o tristes en algún momento, pero estos sentimientos no duran mucho tiempo. Cuando una persona tiene un trastorno depresivo grave (MDD o depresión clínica), estos sentimientos no desaparecen con facilidad. Estos pueden interponerse en la vida cotidiana.

La depresión es una enfermedad común y real. Cuando tiene depresión, puede sentirse triste, perder el interés por las actividades que siempre disfrutó hacer, aislarse de los demás y tener poca energía.

Si cree que puede estar deprimido, hable con su médico. Puede ayudarlo a obtener el cuidado y el tratamiento que usted necesita. El tratamiento puede incluir consejería, psicoterapia y medicamentos, como antidepresivos. Hacer

cambios en su estilo de vida, como hacer más ejercicio, también puede ayudar a combatir la depresión.

Si cree que un ser querido tiene depresión, aliéntelo a recibir tratamiento o a continuar con este. Hable con esa persona, aprenda más sobre la depresión y aliéntela con delicadeza a hacer las actividades que ama y a ver a las personas con las que disfruta compartir su tiempo.

Para conocer más sobre la depresión, los factores que la provocan y los tratamientos, visite [La salud de la A a la Z \(Health A-Z\)](#).





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

Le brindamos recursos para que conozca más sobre su condición médica o la de su hijo.

Cuando nos llame para comenzar a participar en alguno de nuestros beneficios de Amerigroup, un coordinador de cuidado trabajará con usted o su hijo para establecer y alcanzar objetivos de salud. El coordinador de cuidado se encargará de lo siguiente:



- Hablará con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinará el cuidado, por ejemplo, programará citas para diferentes médicos y conseguirá los traslados 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:



- *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.

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

## 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 cuidado.
- 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 de este en este momento (decide retirarse).

## TennCare CHOICES

Ofrecemos servicios a personas con discapacidades físicas o condiciones crónicas para ayudarlas con la salud cotidiana y sus necesidades para llevar una vida independiente. El programa de cuidado a largo plazo de TennCare CHOICES (o "CHOICES" para abreviar) es el programa de TennCare que ofrece servicios de cuidado a largo plazo, incluidos los siguientes:

- Atención en un hogar de ancianos.
- Apoyo en su 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)**.



## Padres y miembros adultos de TennCare Kids:

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

Es importante que los niños, adolescentes y adultos jóvenes se hagan chequeos de salud todos los años, incluso si se sienten 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:

- Análisis del historial de salud
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio, si son necesarios
- Vacunas o inyecciones
- Chequeo de la audición y la visión
- Chequeo de la salud bucal
- Pruebas de detección de problemas de crecimiento y del comportamiento, según sea necesario
- Consejos sobre cómo 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.



## Copagos de farmacia

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



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

# Renovación de sus beneficios de Amerigroup



¿Sabía que tiene que renovar los beneficios de Amerigroup? Espere que le llegue una carta de TennCare que le informa que es hora de 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. La necesitarán para enviarle información importante sobre la renovación.

## Herramienta para necesidades sociales

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



**Alimentos:** entrega de comidas a domicilio, cupones para alimentos (SNAP) y herramientas para conocer más sobre la alimentación saludable



**Vivienda:** ayuda para encontrar un refugio o una vivienda permanente, hacer reparaciones en el hogar y pagar facturas de servicios públicos y de la 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 automóvil 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 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, 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



Puede completar esta breve encuesta 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).

# 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).



Encontrar un médico o un especialista.



Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.



Manejar sus recetas de farmacia con IngenioRx.



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.

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



Consulte nuestro blog

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

## 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](http://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**.



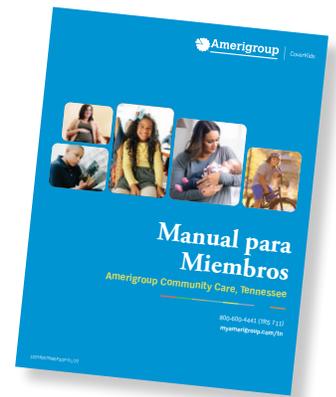
## ¿Sabía que puede consultar el manual para miembros en línea?

Para ello, siga estos pasos:

- 1 Visite [myamerigroup.com/tn](http://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.



## Servicios gratuitos de transporte

Cubrimos traslados de ida y vuelta para ir a la farmacia y a citas de cuidado médico 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 un traslado en caso de emergencia médica.



## Su derecho a cancelar la inscripción en Amerigroup

Como miembro de nuestro plan, esperamos brindarle los beneficios, los servicios y el apoyo que necesita para vivir una vida saludable. Entendemos que a veces es posible que necesite retirarse del plan médico o cancelar su inscripción en este.

Como miembro de nuestro plan, tiene derecho a solicitar la cancelación de la inscripción si ocurre lo siguiente:

- Elige inscribirse en otra organización de cuidado administrado (MCO) dentro de 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 las MCO según los criterios de dificultad, 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.
- Usted ya no es elegible para TennCare.
- Ya no brindamos servicios de TennCare o finalizó nuestro contrato para brindar estos servicios.
- TennCare le otorga el derecho a cancelar su inscripción con nosotros e inscribirse en otra MCO.



A quién llamar ...	Si tiene preguntas sobre ...
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 y otras preguntas 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: کوردی**

ئاگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاری بەکەنی یارمەتی زمان، بەخۆراییی، 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 ofrecer 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.