

# Seamos SALUDABLES

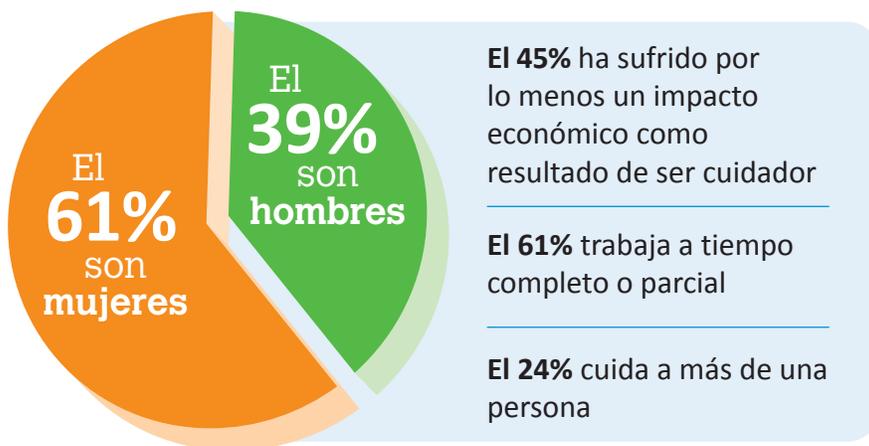
Trimestre 2 de 2021 | [myamerigroup.com/TN](http://myamerigroup.com/TN)



## Los desafíos de cuidar a alguien y dónde encontrar apoyo

Probablemente usted o alguien que conoce está cuidando a alguien que lo necesita. Según National Alliance for Caregiving, casi 1 de cada 5 estadounidenses cuida a un adulto con necesidades médicas o funcionales sin recibir pago. Si bien hay personas que reciben atención de cuidadores pagados, la mayoría depende de la ayuda gratuita de familiares, amigos y vecinos.

**Este es el panorama de la demografía de los cuidadores familiares de hoy:**



La mayoría de los cuidadores dicen que les complace poder ayudar y que les da un sentido de propósito. Sin embargo, el 23% de los cuidadores también dice que cuidar a alguien ha tenido impactos negativos en su propia salud.



Los cuidadores familiares dedican un promedio de 24.4 horas a la semana a cuidar a alguien



## Los cuidadores necesitan una variedad de servicios de apoyo para conservar la salud, mejorar sus habilidades y continuar su papel de cuidador. Los aspectos en los que los cuidadores pueden aprovechar el apoyo incluyen:

- Manejar su propio estrés emocional y físico.
- Averiguar cómo llenar los formularios y el papeleo o determinar la elegibilidad para recibir servicios o apoyo para la persona que recibe el cuidado.
- Que la persona a quien cuidan pueda seguir a salvo en su hogar.
- Recibir servicios de relevo.
- Recibir dispositivos de asistencia o modificaciones en el hogar.

### Abajo se enumeran recursos que ayudan a apoyar a quienes actúan como cuidadores.

Recursos para cuidadores	Servicios prestados
<p><b>National Family Caregiver Support Program</b> Llame al <b>866-836-6678</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Servicios de asistencia para acceso — proporciona contactos a los cuidadores para ayudarles a localizar servicios de una variedad de agencias privadas y de voluntarios</li> <li>■ Servicios de asesoramiento y capacitación — proporciona asesoramiento, grupos de apoyo de iguales y capacitación a los cuidadores para ayudarles a manejar el estrés de ser cuidadores</li> <li>■ Servicios de cuidado de relevo — da a los cuidadores alivio temporal de las obligaciones de cuidar a alguien en el hogar o en una guardería para adultos o en un entorno institucional</li> </ul>
<p><b>AARP</b> Llame al <b>888-687-2277</b> o vaya a <b>aarp.org</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ofrece una variedad de sencillas guías que abarcan diferentes temas, como ser cuidador por primera vez, los conflictos al ser cuidador y el cuidado de un ser querido que padece demencia</li> <li>■ Acceso a una comunidad en línea para chatear y recibir consejos y sugerencias de otros cuidadores</li> </ul>
<p><b>Eldercare Locator (Localizador de cuidados para adultos)</b> Llame al <b>800-677-1116</b> o vaya a <b>eldercare.acl.gov</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conecta a los visitantes con agencias locales para la senectud locales y estatales y organizaciones comunitarias que sirven a los adultos mayores y a sus cuidadores</li> <li>■ Caregiver Corner — proporciona enlaces y recursos útiles, así como respuestas a preguntas comunes</li> <li>■ Folleto <i>Caring Across the Miles</i> — proporciona a los cuidadores que viven lejos medios y recursos para ayudarles a apoyar mejor a sus seres queridos desde lejos</li> </ul>
<p><b>Family Caregiver Alliance – National Center on Caregiving</b> Vaya a <b>caregiver.org</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Family Care Navigator — guía en línea para ayudar a las familias a localizar programas y servicios de apoyo para cuidadores</li> <li>■ <i>Caregiver Policy Digest</i> — boletín electrónico y seminarios web sobre temas clave para mantener a los cuidadores informados de las políticas emergentes y vigentes para cuidadores</li> </ul>
<p><b>Lotsa Helping Hands</b> Vaya a <b>lotsahelpinghands.com</b>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ofrece un calendario privado, para grupo, en el que los cuidadores pueden publicar cosas con las que necesitan ayuda. Los familiares y amigos pueden visitar la página y apuntarse en línea para ayudar con esas tareas. El sitio hace seguimiento de cada tarea y envía recordatorios por correo electrónico a los involucrados.</li> </ul>

Si bien cuidar a alguien puede ser una experiencia gratificante, también puede ser difícil. Si usted o alguien que conoce está actuando actualmente como cuidador y necesita ayuda, consulte los recursos que aquí enumeramos. Para obtener una lista más completa, vaya a [aarp.org/caregiving/local/info-2017/important-resources-for-caregivers](http://aarp.org/caregiving/local/info-2017/important-resources-for-caregivers).

# El pago de sus servicios de atención a largo plazo

Entendemos que los costos de atención médica pueden acumularse rápidamente, pero si usted es miembro de TennCare CHOICES o ECF CHOICES es importante que pague su parte del gasto de la atención que reciba. A este gasto lo llamamos **responsabilidad del paciente**. Pagar este gasto a tiempo ayuda a garantizar que continuará recibiendo servicios y apoyo para ayudar a controlar su afección. La cantidad que usted paga depende de sus ingresos.

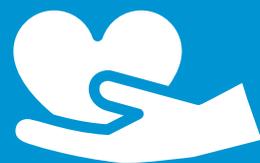
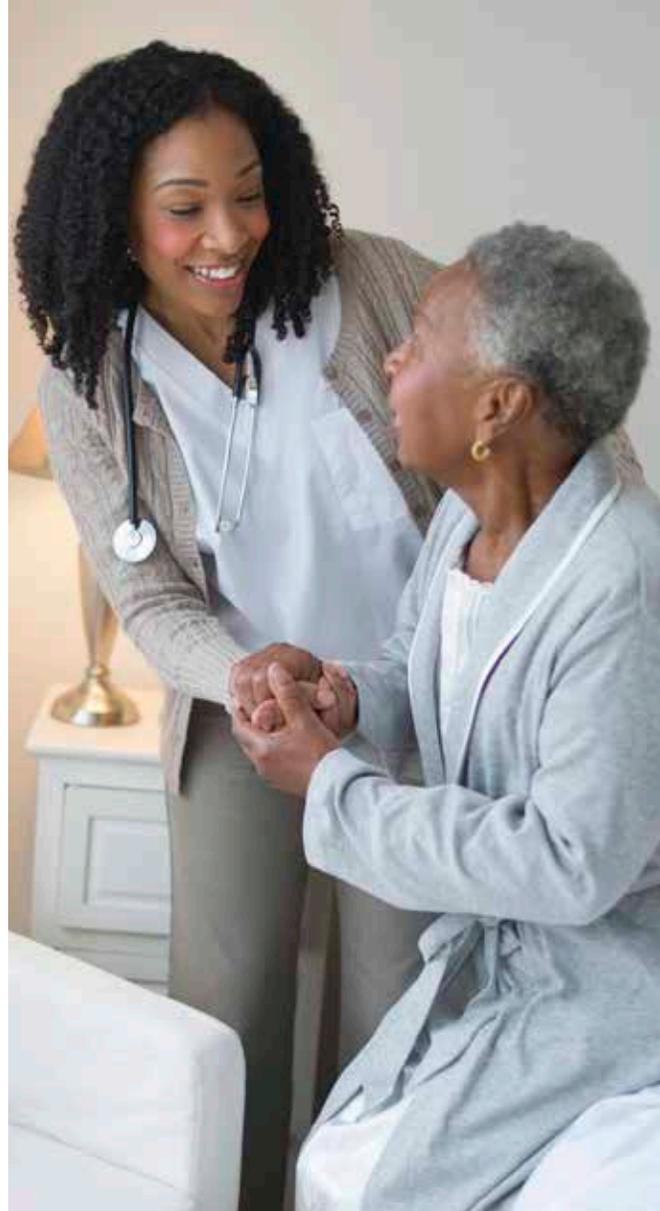
Si recibe atención en un hogar de vida asistida o para el cuidado de adultos, o en una casa de convalecencia, usted le paga la responsabilidad del paciente a ese lugar. Si recibe atención en su propio hogar, usted le paga la responsabilidad del paciente a Amerigroup Community Care.

## Cómo pagarle su responsabilidad del paciente a Amerigroup

Si recibe una carta de responsabilidad del paciente de Amerigroup, pague en un plazo de 30 días de la fecha de la carta. Si no puede pagar la cantidad, llame al 615-316-2400, ext. 106-126-0080 para hablar sobre sus opciones de pago.

## ¿Qué podría suceder si no paga su responsabilidad del paciente?:

- Amerigroup puede decidir ya no ser su plan de seguro médico para CHOICES o ECF CHOICES.
- Otros planes de seguro médico de TennCare podrían tampoco estar dispuestos a ser su plan de seguro médico para CHOICES o ECF CHOICES. Si eso sucede, es posible que usted no pueda quedarse en CHOICES o en ECF CHOICES. Si ese es el caso, TennCare le enviará una carta que diga por qué. Si piensa que TennCare cometió un error, puede apelar la decisión. En la carta se le explicará cómo presentar la apelación.
- Además, si no puede quedarse en CHOICES o en ECF CHOICES, es posible que ya no califique para TennCare. Si la única manera en que califica para TennCare es porque recibe atención a largo plazo, también podría perder su TennCare. Antes de que su TennCare termine, le enviarán una carta que dice cómo apelar si cree que TennCare se equivocó.



**Queremos que sea nuestro miembro para que podamos ayudar a que reciba la atención que necesite.**

Si tiene preguntas sobre su responsabilidad del paciente, llame a Amerigroup al 866-840-4991 (TRS 711) para hablar con su coordinador de la atención.

# Puede ganarse recompensas por hacer cosas saludables

Healthy Rewards es un programa opcional sin costo para los miembros elegibles inscritos en nuestro plan de seguro médico. El programa los alienta a usted y a su familia a recibir la atención que necesiten para crear un estilo de vida saludable.

Una vez que se inscriba en el programa Healthy Rewards, podrá comenzar a ganar dólares por completar actividades de bienestar. Los dólares de recompensa se pueden canjear por una variedad de tarjetas de regalo para tiendas.

Puede ganar dólares de recompensa si completa o su hijo completa las siguientes actividades saludables:

**\$25** por año por un reabastecimiento de medicamento para el ADHD para niños de 6 a 12 años

**\$25** por completar una serie de tres inmunizaciones, incluida la vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV), que se recomienda para niños entre las edades de 11 y 13 años

**\$25** por completar una serie de 10 vacunas recomendadas para niños menores de 2

**\$50** por año por completar chequeo médico anual de rutina para niños y adolescentes de 2 a 20 años



**Para poder inscribirse en el programa Healthy Rewards, debe registrarse para una cuenta de Amerigroup.**

Se puede registrar en [myamerigroup.com/tn/registration.html#](https://myamerigroup.com/tn/registration.html#). Si necesita ayuda para crear una cuenta de Amerigroup, llámenos al 800-600-4441 (TRS 711) o, si está inscrito en CHOICES o ECF CHOICES llámenos al 866-840-4991 (TRS 711).

Una vez que tenga su cuenta de Amerigroup se podrá inscribir en el programa Healthy Rewards a través de Benefit Reward Hub en <https://bit.ly/3rSPOWF>.

Si necesita ayuda para inscribirse en Healthy Rewards, llame a Servicio al Cliente de Healthy Rewards al 888-990-8681 (TRS 711) de lunes a viernes, de 9 a.m. a 8 p.m. horario del Este.

Padres y miembros adultos de TennCare Kids:

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

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

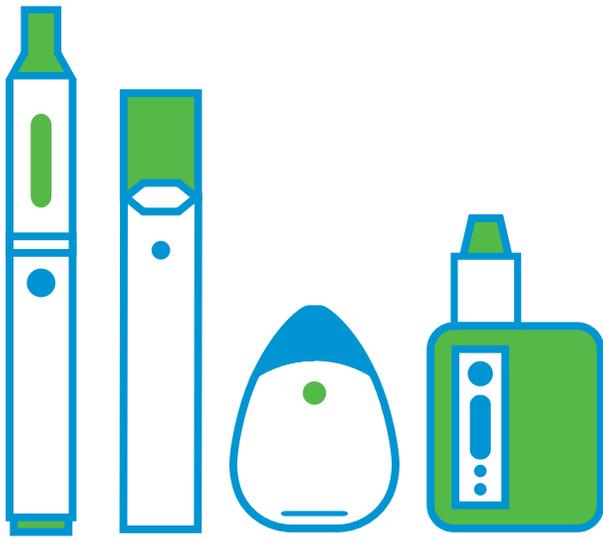
El programa TennCare Kids cubre los chequeos anuales hasta que cumplan 21. Estos chequeos incluyen:

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

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



# La verdad sobre los cigarrillos electrónicos



Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Esto incluye dejar de fumar cigarrillos electrónicos.

## ¿Sabía usted?

Por ley federal y muchas leyes estatales y locales, vapear es ilegal para cualquier persona menor de 21 años de edad.

**Recuerde, tan pronto como lo deje, su salud puede mejorar. Hable con su doctor sobre los riesgos de fumar y para que le dé consejos que le ayuden a dejar de fumar. Para recibir apoyo gratuito, llame al 800-QUIT-NOW (800-784-8669).**

Un **cigarrillo electrónico** es un dispositivo que calienta líquidos, generalmente con nicotina, aromatizantes y otros productos químicos. Este líquido se convierte en pequeños fragmentos (partículas) de vapor que los usuarios inhalan para que lleguen a los pulmones. **Los cigarrillos electrónicos con nicotina son muy adictivos.**

Fuente:  
Sitio web de Centers for Disease Control and Prevention: [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



Según Centers for Disease Control and Prevention más de 1 de cada 4 estudiantes de high school ahora usan cigarrillos electrónicos.

## ¿Qué contienen?

**Además de la nicotina, los cigarrillos electrónicos pueden contener cosas nocivas:**

- Sustancias químicas cancerígenas y partículas diminutas.
- Metales pesados como níquel, estaño y plomo.
- Sabores con diacetilo, una sustancia química relacionada con enfermedades pulmonares graves.

**Conozca la verdad. Fumar un cigarrillo electrónico:**

- **No es más seguro** que fumar cigarrillos regulares y no se ha demostrado que ayude a las personas a dejar de fumar.
- A menudo conduce al uso de otros productos de tabaco.
- Puede ser tan adictivo como fumar, o más, debido al contenido de nicotina.
- No es seguro durante el embarazo ni en ningún otro momento. Puede ser perjudicial para usted, el bebé en el vientre y los niños en desarrollo.
- Aumenta su riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19.

# Los adolescentes y el uso de sustancias: Los padres informados pueden marcar una gran diferencia



En un estudio de 2019, National Institute on Drug Abuse encuestó a 18,000 estudiantes de último año de high school sobre el uso indebido de drogas entre los adolescentes. Aproximadamente el 11% de estos estudiantes reportó el uso indebido de medicamentos con receta durante el año pasado, y de ellos, el 44% utilizó múltiples fuentes para conseguirlos.

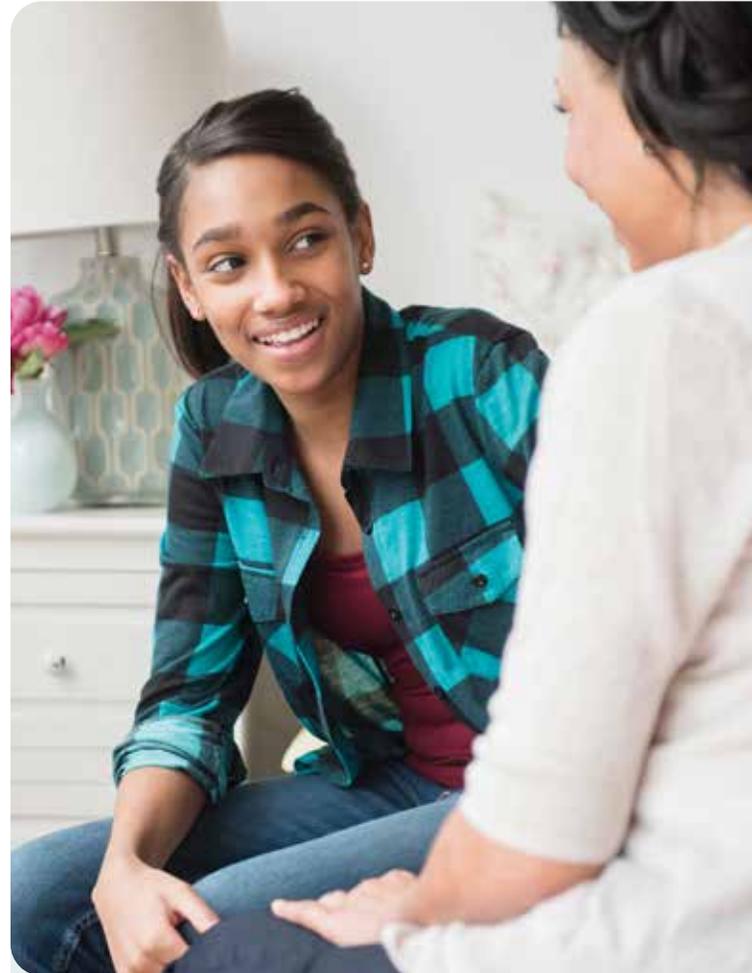
Tener una relación con su hijo adolescente y saber qué es normal para él puede ayudarle a detectar cuándo las cosas están yendo del todo bien.

Como padre, usted es la primera línea de defensa de su hijo contra el uso indebido de sustancias. Aquí presentamos algunos consejos sobre cómo participar más en lo que está sucediendo con su hijo:

- Haga preguntas y escuche atentamente.
- Coman juntos en familia.
- Pase tiempo con los amigos de su hijo y sus padres.
- Sepa con quién están pasando el rato sus hijos y dónde están.
- Supervise las actividades en grupo.

**Si cree que su hijo podría estar abusando de medicamentos con receta u otras sustancias, solicite la ayuda de un doctor, consejero escolar o especialista en adicciones.**

Puede ser sorprendente para los padres enterarse de que sus hijos adolescentes pueden adquirir y ocultar drogas a plena vista. Si quiere poner a prueba sus conocimientos sobre dónde los adolescentes podrían estar ocultando sus drogas, consulte la sala [Hidden in Plain Sight](#) en el sitio web [Power to the Parent](#). Cuando esté allí, asegúrese contestar el cuestionario para padres. Recibirá las respuestas de inmediato y le darán más medios e información para ayudarle a mantenerse informado sobre el uso de sustancias nocivas entre los adolescentes.



## Sepa cuáles son los signos de consumo de sustancias en los adolescentes

- Cambios repentinos de humor
- Estar defensivo cuando le plantea el tema de las drogas
- Baja repentina en las calificaciones
- Cambio en sus hábitos de alimentación o sueño
- Ojos rojos o vidriosos
- Tos seca o persistente
- No poder quedarse quieto o callado



# Maneje su afección o la afección de su hijo con sus **beneficios de Amerigroup.**

## Ofrecemos recursos para que aprenda más sobre su afección.

Cuando nos llame para empezar a participar en uno de nuestros beneficios de Amerigroup, un coordinador de la atención colaborará con usted o su hijo para establecer y alcanzar metas de salud. Un coordinador de la atención:

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

Estamos a tan solo un clic de distancia en [myamerigroup.com/TN](https://myamerigroup.com/TN). Visite la:



- Página **Controle su afección** para obtener más información sobre nuestros servicios de apoyo.
- Página **Salud y bienestar** para obtener más información sobre afecciones de salud y encontrar medios interactivos y aplicaciones para el bienestar.

## Medidas que puede tomar hoy



Llámenos gratis al **800-600-4441 (TRS 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. horario del Centro.

Cuando llame, haremos lo siguiente:

- Lo conectaremos con un coordinador de la atención.
- Le haremos algunas preguntas sobre su salud o la salud de su hijo.
- Empezaremos a elaborar su plan de atención médica.
- Lo retiraremos del programa si no quiere participar en este momento.

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



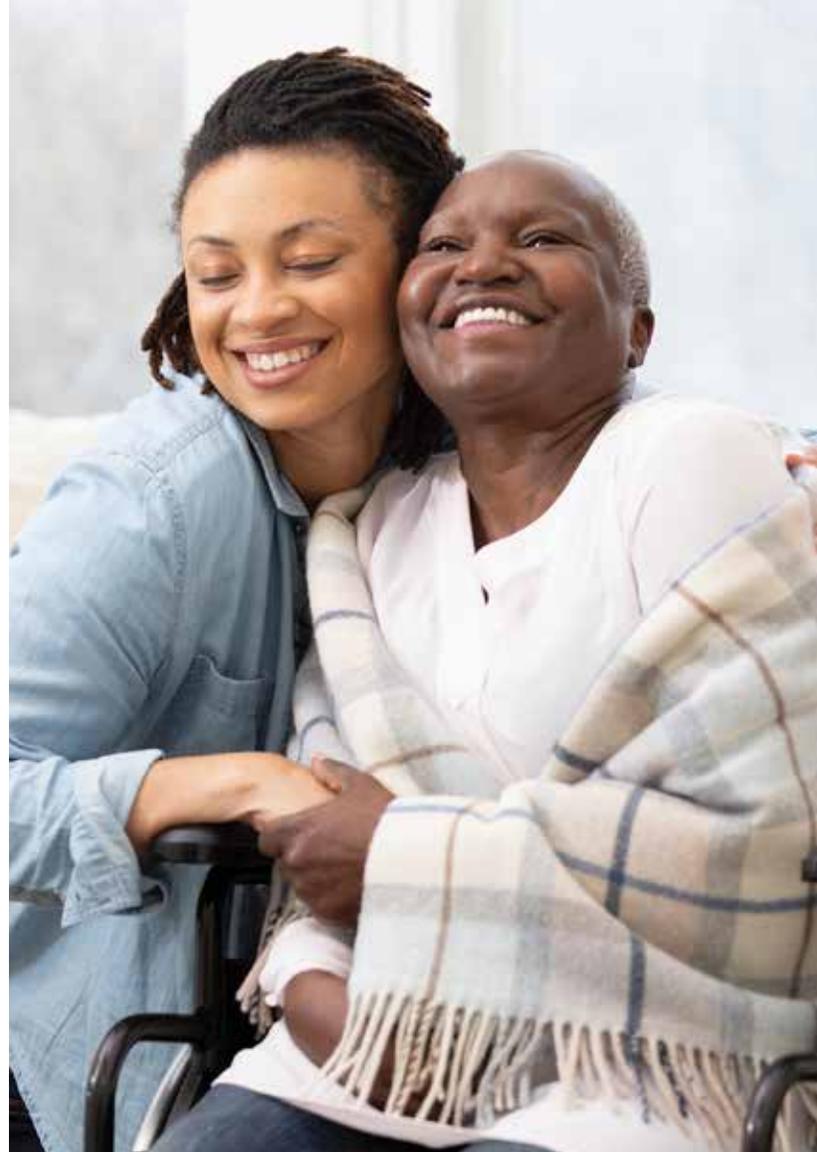
## Ofrecemos servicios de ayuda con las necesidades cotidianas de salud y de vida para ayudar a las personas con discapacidades y afecciones continuas.

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

- 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 cree que necesita servicios de atención a largo plazo, llame al 866-840-4991 (TRS 711).



## ¿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, puede llamarnos al 800-600-4441 (TRS 711). Con mucho gusto le enviaremos un manual gratis.



## Servicios gratuitos de transporte

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

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



# Community Resource Link — Social Needs Tool

Nuestra Community Resource Link Social Needs Tool le permite buscar organizaciones cercanas que puedan ayudar cuando necesite un poco de ayuda adicional en la vida. Puede encontrar ayuda con:



**Comida:** entrega de comida, dónde encontrar comida gratis, SNAP (cupones de alimentos) y medios para aprender sobre una alimentación saludable



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



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



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



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



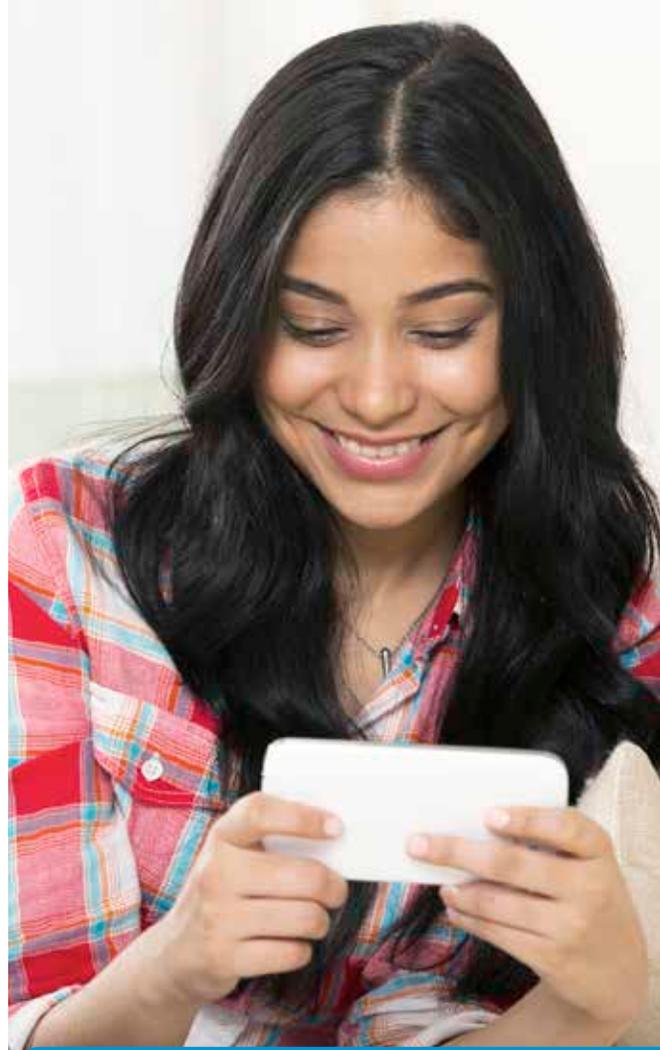
**Trabajo:** buscar trabajo o ayudas en el trabajo, jubilación y beneficios por desempleo



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



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



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

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

### Aplicación de Amerigroup

... en App Store® o 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.
- Llame a un enfermero para obtener respuestas a sus preguntas de salud las 24/7.
- Administrar sus medicamentos con receta.

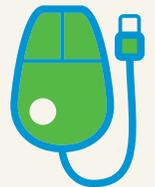


### Blog de Amerigroup

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

En el blog, puede:

- Leer las últimas novedades médicas y consejos de salud.
- Averiguar más sobre cómo funciona Medicaid y sobre su plan de seguro médico.
- Encontrar recursos en la comunidad.





## Para encontrar centros de vacunación contra el COVID-19 cerca de usted y para hacer una cita para vacunarse, visite [covid19.tn.gov](https://covid19.tn.gov).

Allí también encontrará:

- Un cuestionario de elegibilidad de la vacuna para determinar su fase de distribución de la vacuna contra el COVID-19.
- Respuestas a preguntas frecuentes sobre la vacuna.
- Información sobre cómo prevenir la propagación del virus, incluyendo qué hacer si se expone y una calculadora de cuarentena y aislamiento.



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

Para reportar actividad sospechosa a Office of Inspector General (OIG), puede llamar gratis al 800-433-3982. También puede ir a [tn.gov/tenncare](https://tn.gov/tenncare) y seleccionar **Report TennCare Fraud**. Para reportar fraude por un proveedor o abuso de un paciente a Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), llame gratis al 800-433-5454.

A quién llamar ...	Para preguntas sobre ... 
<b>Servicios al Miembro</b> Miembros de TennCare: 800-600-4441 (TRS 711) Miembros de CHOICES/ECF CHOICES: 866-840-4991 (TRS 711)	Sus beneficios, programas especiales de salud, buscar un doctor y otras preguntas sobre el plan de seguro médico
<b>Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas:</b> 866-864-2545 (TRS 711)	Una enfermedad o lesión, o preguntas sobre dónde recibir atención médica
<b>Línea directa de TennCare Connect:</b> 855-259-0701	Solicitar o renovar beneficios

### Spanish: Español

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

### Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکەیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆرای، بۆ تو بهردهسته. پهیوهندی به 800-600-4441 (TRS 711) بکه.

¿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* es una publicación de Amerigroup Community Care para dar información. No está prevista para proporcionar consejos médicos personales. Para recibir asesoramiento médico personal, hable con su doctor. ©2021. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.