

Seamos SALUDABLES

Trimestre 3 de 2021 | myamerigroup.com/TN



Defensores de los miembros

Queremos asegurarnos de que los miembros del programa CHOICES de Amerigroup Community Care reciban la atención que necesiten. También queremos asegurarnos de que sean escuchados. Una manera de hacerlo es proporcionando defensores de los miembros.

Los defensores de los miembros actúan como enlaces entre Amerigroup y nuestros miembros de CHOICES. Los defensores de los miembros apoyan a los miembros ayudando a educarlos y a resolver problemas. También constituyen un medio de acercamiento a la comunidad para facilitar otros recursos e información a los coordinadores de atención con respecto a las necesidades y servicios para las personas que apoyamos que no están cubiertas por los beneficios de CHOICES.

Los defensores de miembros ayudan a nuestros miembros de CHOICES de diferentes maneras, como:

- Proporcionar a las personas información sobre el programa CHOICES y Amerigroup.
- Ayudar a localizar recursos comunitarios.
- Ayudar a presentar una queja, así como a investigar y encabezar la resolución de quejas.
- Explicar los derechos de apelación.
- Hacer recomendaciones para el personal apropiado de Amerigroup.
- Sustener reuniones trimestrales de la Junta Asesora y foros comunitarios anuales.
- Transmitir comentarios que recibimos de las personas a las que apoyamos sobre el programa CHOICES a Amerigroup y a TennCare.

Para hablar con un defensor de miembros de CHOICES en Amerigroup, llámenos al 866-840-4991 (TRS 711).



Apoyo entre iguales

Conectamos a los miembros con mentores

Apoyo entre iguales es un beneficio para los miembros que están en el programa **Employment and Community First (ECF) CHOICES**.*



Este beneficio conecta a los miembros de ECF CHOICES con otras personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I/DD) que tienen experiencia en el empleo, la vida comunitaria y la autodefensa para dar orientación y actuar como mentores en estas áreas.

Los compañeros de apoyo completan una formación exhaustiva que enseña las habilidades necesarias para ser mentores eficaces para los miembros de ECF CHOICES. Estas habilidades incluyen:

- Escuchar reflexivamente.
- Ayudar a la persona a identificar sus objetivos.
- Apoyar a la persona para crear pasos de acción para lograr esos objetivos.
- Apoyar a la persona para que hable por sí misma.

Los compañeros de apoyo también pueden aprovechar su propia experiencia personal en diferentes aspectos para ayudar a los miembros de ECF CHOICES por ejemplo, a:

- Encontrar y conservar un trabajo.
- Administrar su dinero.
- Pagar sus facturas y hacer los quehaceres del hogar.
- Hablar por sí mismos en reuniones y como parte del cambio de sistemas.
- Entablar conexiones en su comunidad a través de grupos sociales, iglesias e intereses compartidos.



Los miembros de ECF CHOICES interesados en el beneficio de apoyo entre iguales deben hablar con su Coordinador de Apoyo. Su Coordinador de Apoyo les informará de las agencias proveedoras de ECF CHOICES que cuentan con compañeros de apoyo calificados.

Si tiene preguntas, se puede comunicar con Carrie Hobbs Guiden, Directora de Employment and Community First (ECF) CHOICES, por correo electrónico enviado a carrie.guiden@amerigroup.com.

*El nombre completo del beneficio es Apoyo y orientación entre iguales para planificación centrada en la persona, autodirección, empleo integrado/empleo por cuenta propia y vida comunitaria independiente (hasta \$1,500 de por vida).

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.



Las vacunas son la mejor oportunidad de que su hijo no deje de sentirse bien



A lo largo de la pandemia del COVID-19, las familias han hecho lo que les corresponde quedándose en casa el mayor tiempo posible. Sin embargo, a medida que las comunidades levantan sus restricciones, es importante que su hijo acuda a su proveedor de atención primaria (PCP) para su chequeo anual de rutina. Su hijo necesita estos chequeos por muchas razones; una de ellas es que en esa oportunidad su hijo recibe las vacunas que le tocan.

Ya sea que tenga niños pequeños o mayores, las vacunas pueden ayudar a que conserven la salud y se sigan sintiendo bien. Desde los bebés que empiezan a caminar hasta los adolescentes, estas son las vacunas que la mayoría de los hijos necesitan recibir durante su crecimiento. En el caso de los hijos mayores, algunas de las vacunas que evitaron que se enfermaran cuando eran pequeños podrían comenzar a desgastarse. Recibir vacunas de refuerzo, o dosis extras de vacunas, puede ayudar.

¿Sabía que en los últimos años hubo varios brotes de sarampión y tos ferina?

Cuadro de vacunas: 2 a 18 años

Cuándo vacunar	2 a 3 años	4 a 6 años	7 a 10 años	11 a 12 años	13 a 18 años
DTaP (Difteria, tétanos, tos ferina)		<input type="checkbox"/> 1 dosis			
IPV (Poliomielitis)		<input type="checkbox"/> 1 dosis			
Influenza	Cada otoño o invierno				
MMR (Sarampión, paperas, rubéola)		<input type="checkbox"/> 1 dosis			
Varicela (<i>Chickenpox</i>)		<input type="checkbox"/> 1 dosis			
MCV4 (Meningocócica)				<input type="checkbox"/> 1 dosis	<input type="checkbox"/> Refuerzo a los 16 años
Tdap (Tétanos, difteria y tos ferina acelular)				<input type="checkbox"/> 1 dosis	
HPV (Virus del papiloma humano) Para todos los géneros				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2-3 dosis 9 a 18 años*	

Fuentes: cdc.gov, aap.org, aafp.org

*Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recomiendan que las personas de **11 y 12 años de todos los géneros** reciban dos dosis de la vacuna contra el HPV para protegerse contra los cánceres causados por el HPV. La primera dosis se puede administrar apenas cumplan 9 años. Si ambas dosis se administran entre los 9 y los 14, años, solo se necesitan dos dosis. Si la primera dosis se administra a los 15 años o después, es posible que se requiera una tercera dosis.

Si no sabe con seguridad si está al corriente con las vacunas de su hijo, llame a su PCP. Si no sabe el nombre del PCP de su hijo o necesita ayuda para hacer una cita o con el transporte, avísenos. Llame a Servicios al Miembro al 800-600-4441 (TRS 711) para TennCare o al 866-840-4991 (TRS 711) para CHOICES y ECF CHOICES. Estamos para ayudarle de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., horario del Centro.



Sepa la verdad

El embarazo en la adolescente y las enfermedades de transmisión sexual

A muchos jóvenes les gusta forzar los límites y correr riesgos. Sin embargo, un área en la que los adolescentes no deberían correr riesgos es en su salud. Conocer los hechos sobre el embarazo en las adolescentes y las enfermedades de transmisión sexual (en inglés usan la abreviatura STD) puede ayudar a tomar decisiones informadas y a conservar la salud.

El embarazo en la adolescencia

- En el 2018, casi 180,000 bebés nacieron de niñas adolescentes (de 15 a 19 años de edad).
- Tan solo alrededor del 50% de las madres adolescentes reciben su diploma de high school antes de los 22 años de edad.

Enfermedades de transmisión sexual

- Las personas de 15 a 24 años de edad componen casi la mitad de todas las nuevas infecciones por enfermedades de transmisión sexual.
- Menos del 10% de todos los estudiantes de high school se hicieron pruebas de enfermedades de transmisión sexual durante el año pasado.

Fuentes: cdc.gov, National Youth Risk Behavior Survey, 2019

Según el American College of Obstetricians and Gynecologists, un tercio de los embarazos de adolescentes terminan en aborto. Las adolescentes que eligen llevar su embarazo a término corren el riesgo de tener complicaciones, generalmente porque no reciben la atención prenatal adecuada.

El embarazo no planificado es tan solo uno de los riesgos de tener relaciones sexuales sin protección.

Si su adolescente tiene relaciones sexuales, es importante que sepa cómo prevenir el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.

Para prevenir el embarazo, los adolescentes pueden:

- Decidir no tener relaciones sexuales.
- Hablar francamente con los padres u otros adultos de confianza y preguntarles cómo pueden recibir anticonceptivos si deciden tener relaciones sexuales.
- Hablar con su doctor para preguntar sobre los mejores tipos de anticonceptivos para ellos y usarlos así como los condones de la manera correcta en todo momento.

Las mejores maneras de reducir el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual son:

- **Abstinencia.** Si no tiene relaciones sexuales de ningún tipo, probablemente no contraerá ninguna enfermedad de transmisión sexual.
- **Condomes (preservativos).** Si tiene sexo oral, vaginal o anal, use siempre un condón. **Los condones nunca se deben reutilizar. Use un condón nuevo, cada vez que tenga relaciones sexuales.**
- **Tener relaciones sexuales con menos personas.**
- **Vacunarse** para prevenir la hepatitis B y el virus del papiloma humano (HPV). La vacuna contra el HPV es más eficaz cuando se recibe antes de comenzar a tener relaciones sexuales.

Esta conducta también pone a los adolescentes en riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual. **Algunas de las enfermedades de transmisión sexual más comunes son:**

- Clamidia
- Verrugas genitales
- Gonorrea
- Herpes
- VIH/SIDA
- Sífilis
- Hepatitis B y C



Los adolescentes pueden hablar con su doctor sobre la frecuencia con la que deben hacerse las pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual y sobre qué opción de control de la natalidad es mejor para ellos.

Fuentes: Sitio web de The American College of Obstetricians and Gynecologists: acog.org
Sitio web de The Centers for Disease Control and Prevention: cdc.gov

Monitoreo metabólico



mientras toma antipsicóticos

Al igual que con muchos medicamentos, tomar antipsicóticos puede provocar efectos secundarios indeseables. Algunos de estos efectos secundarios pueden tener un gran impacto en su salud si nadie los está monitoreando.

Cuando toma medicamentos antipsicóticos, corre un mayor riesgo de:

- Enfermedad cardiovascular
- Aumento de peso
- Diabetes tipo 2

Es importante que acuda a consultas de seguimiento con su doctor para monitoreo metabólico. El monitoreo metabólico es una evaluación de la salud para medir su índice de masa corporal (en inglés usan la abreviatura BMI), la concentración de glucosa y la presión arterial. Su doctor usa estas medidas para detectar efectos secundarios cardiovasculares y prevenir enfermedades.



Si está tomando antipsicóticos, hable hoy con su doctor sobre el control metabólico.

Fuente: Coughlin M, Goldie CL, Kanellos-Sutton M, Khalid-Khan S, Tranmer J, Tregunno D, *Enhancing metabolic monitoring for children and adolescents using second-generation antipsychotics: International Journal of Mental Health Nursing* (junio de 2018): pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29205757

Según los CDC, las vacunas contra el COVID-19 son seguras y eficaces.

Una vez que esté completamente vacunado, puede comenzar a hacer cosas que no ha podido hacer debido a la pandemia, como:

- Visitar a sus amigos y familiares en una casa o en un entorno privado sin una mascarilla con otras personas completamente vacunadas de cualquier edad.
- Viajar en el país sin una prueba previa o posterior al viaje.
- Viajar internacionalmente sin una prueba previa al viaje, dependiendo del destino.
- Viajar en el país y fuera del país sin tener que hacer cuarentena después del viaje.

Para encontrar centros de vacunación contra el COVID-19 cerca de usted y para hacer una cita para vacunarse, visite 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.

Fuente: Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: cdc.gov.

Cuatro pasos para respirar mejor si tiene asma

El asma es una afección crónica (a largo plazo) que afecta las vías respiratorias de los pulmones. Las vías respiratorias llevan aire hacia y desde los pulmones. Estas vías respiratorias pueden inflamarse y volverse más angostas si tiene asma.

Cuando tiene asma, es difícil respirar fácilmente. Sin embargo, hay medidas que puede tomar para mantenerse en control. Podría prevenir un ataque de asma o incluso una ida a la sala de emergencias.

1

Tomar su medicina y recibir los resurtidos a tiempo.

Estos pueden incluir:

Medicina de largo plazo (también llamados controladores) — Medicina inhalada que toma todos los días

Medicina de alivio rápido (también llamada medicina de rescate) — Medicina inhalada que usa cuando su respiración empeora repentinamente

2

Evite los desencadenantes:

- Polen de malezas, árboles, césped y flores
- Polvo
- Animales domésticos
- Moho
- Humo

Evítelos:

- Quedándose adentro cuando el recuento de polen sea alto (busque en la Internet recuentos de polen)
- Usando un filtro de aire en su casa
- Sacudiendo y aspirando a menudo
- Manteniendo las ventanas cerradas en la casa y el automóvil
- Duchándose antes de acostarse
- Nunca secando la ropa al aire libre en un tendedero

3

Continúe las consultas con su doctor.

Esta es la razón:

- Él o ella puede ayudarle a verificar que sus medicinas tengan el efecto correcto.
- Si tiene efectos secundarios, le puede recomendar cambios que pueden ayudar.
- Le ayudará a elaborar un plan de acción para el asma: qué hacer y a quién/cuándo llamar para pedir ayuda cuando tenga un ataque.
- Puede encontrar otras maneras de aliviar o prevenir algunos síntomas del asma, como recibir una vacuna contra la gripe o ayudarle a dejar de fumar.

4

Inscríbase en manejo de casos de asma.

El manejo de casos es la ayuda personalizada de una enfermera. Puede ayudarle a aprender más sobre su asma, responder preguntas sobre su medicina y ayudarle a hacer citas con sus proveedores de atención médica. Llame al 888-830-4300 (TRS 711).

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 médica 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. Visite:



- La página **Maneje su afección** para obtener más información sobre nuestros servicios de apoyo.
- La 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.

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

Puede seguir estos pasos:

1. Visite 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.





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).

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
- 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 de TennCare Kids.



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

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



Medios en línea y móviles para ayudar a manejar su salud

Aplicación de Amerigroup

... en 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.
- Manejar sus medicamentos con receta.



Blog de Amerigroup

... en 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.
- 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 Office of Inspector General (OIG), puede llamar gratis al 800-433-3982. También puede ir a tn.gov/tenncare y seleccionar **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 (Medicaid Fraud Control Unit, MFCU), llame gratis al 800-433-5454.

A quién llamar ...	Para preguntas sobre ... 
Servicios al Miembro 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
Línea de ayuda de enfermería de 24 horas: 866-864-2545 (TRS 711)	Una enfermedad o lesión, o preguntas sobre dónde recibir atención médica
Línea directa de TennCare Connect: 855-259-0701	Solicitar o renovar beneficios



Tiene información de contacto que TennCare podría no conocer. Informar a TennCare si tiene un nuevo número de teléfono, dirección u otros cambios es fácil. Use su cuenta TennCare Connect en su aplicación móvil o en línea en tenncareconnect.tn.gov. O Puede llamar gratis a TennCare al 855-259-0701.

Spanish: Español

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

Kurdish: كوردی

ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریەکانی یارمەتی زمان، بەخۆراییی، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە 800-600-4441 (TRS 711) بکە.

¿Necesita ayuda con su 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.

Amerigroup Community Care publica *Seamos saludables* para proporcionar 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.