

# Seamos Saludables

Trimestre 4 de 2021 | [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn)



## Consejos para cuidarse en el invierno y estar feliz y saludable

Los meses fríos no tienen por qué deprimirlo. Si la falta de luz solar o la baja de temperatura lo hace sentirse triste, solo o perezoso, el cuidado personal puede ayudar. El cuidado personal es hacer tiempo para mimarse. Este invierno, **pruebe estas seis ideas para mejorar su estado de ánimo y energía** durante estos fríos y oscuros meses de invierno (y aun después):

- 1 **Haga ejercicio con regularidad.** Por muy tentador que sea quedarse en la cama o en el sofá, intente hacer algo de actividad todos los días. El ejercicio puede ser de gran ayuda para mejorar su estado de ánimo.
- 2 **Coma saludablemente.** Las frutas, las nueces, las verduras y los cereales integrales le dan energía. Pruebe cocinar con su familia o amigos para pasar un rato juntos.
- 3 **Salga cuando haga sol.** Bien sea para una caminata de cinco minutos por su barrio o un simple viaje al supermercado, un poco de luz solar puede ayudar a reducir el estrés cotidiano.
- 4 **Duerma bien.** Dormir demasiado o muy poco puede afectar su estado de ánimo. Pruebe la música relajante, la meditación o limite el tiempo que pasa frente a la pantalla para ayudarlo a conciliar el sueño.
- 5 **Llame a un amigo o a un ser querido.** Una buena charla con alguien a quien ama y en quien confía hace maravillas para la salud mental.
- 6 **Pida ayuda.** Hablar con un doctor o un terapeuta podría darle el apoyo y el alivio que tanto necesita.

Con un poco de planificación, puede dedicar más tiempo a mimarse, relajarse y disfrutar de las personas que forman parte de su vida. No solo durante estos fríos y oscuros meses de invierno, sino en todas las estaciones.

Fuentes: Mayo Clinic, [newsnetwork.mayoclinic.org](https://newsnetwork.mayoclinic.org), Mental Health America, [mhanational.org](https://mhanational.org)

1033269TNMSPAGP 05/21



### Encuentre recursos comunitarios para mantenerse saludable y feliz

El Enlace para Recursos de la Comunidad de Amerigroup lo conecta con recursos de atención social y de salud mental de bajo costo o sin costo cerca de usted.

**Para usar la herramienta,** vaya a [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn) y seleccione la pestaña **Support (Apoyo)**. Luego, elija **Community Support (Apoyo comunitario)**.

**Si necesita más ayuda,** llame a Servicios para Miembros al 800-600-4441 (TRS 711).



# Defensores de los miembros para miembros de ECF CHOICES

**Nuestro programa Employment and Community First (ECF) CHOICES ayuda a los miembros con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I/DD) a vivir de manera independiente y participar plenamente en sus comunidades. Para ayudar a nuestros miembros de ECF CHOICES a vivir la vida que elijan, nos aseguramos de que sus voces sean escuchadas a través del apoyo de defensores de los miembros.**

Los defensores de los miembros actúan como enlaces entre Amerigroup y nuestros miembros de ECF CHOICES. Los defensores de los miembros ayudan a los miembros a resolver problemas y les proporcionan los medios y la capacitación que necesitan. También colaboran con 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 cubiertos por los beneficios de ECF CHOICES.

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

- Proporcionar a las personas información sobre el programa ECF 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 ECF CHOICES a Amerigroup y a TennCare.

**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](mailto:carrie.guiden@amerigroup.com).**

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



# Beneficios de tener un proveedor de atención primaria para su hijo

Las investigaciones indican que los niños que acuden al mismo proveedor para sus consultas, a la larga gozan de mejor salud. Desde chequeos y atención para enfermedades o lesiones menores, hasta apoyo para enfermedades crónicas o discapacidad, su hijo puede beneficiarse de entablar una relación duradera con un proveedor de atención primaria (PCP).

## Razones para elegir un PCP para su hijo



**El PCP atenderá todas las necesidades médicas de su hijo** — El PCP de su hijo debe ser la primera persona a la que acuda para casi cualquier necesidad de atención médica. Él o ella puede tratar y ayudar a diagnosticar casi cualquier cosa. Y si no, remitirá a su hijo a un especialista.



**Conoce el historial médico completo de su hijo** — Un PCP ve a su hijo con regularidad y está familiarizado con sus antecedentes médicos. Esto ayuda a los doctores a detectar enfermedades más pronto, a dar mejor atención médica en general o incluso a prevenir ciertas afecciones.



**Llevan un registro de la atención médica de su hijo** — El PCP de su hijo tendrá un expediente con sus vacunas y evaluaciones para ayudar a que se mantenga al día.



**Ir al mismo PCP ayuda a generar confianza** — Cuanto más estrecha sea la relación que tenga con el PCP de su hijo, más fácil será hablar sobre sus inquietudes médicas. Es posible que a su hijo le agrade más la consulta a medida que aprenda a confiar en su pediatra.



**Le pueden dar una cita más rápido** — Una vez que haya encontrado un PCP para su hijo y haya ido a su primera consulta, es más fácil conseguir una cita más pronto. Además, cuando esté en el consultorio, pasará menos tiempo contestando preguntas sobre los antecedentes médicos y llenando papeles.

Puede buscar un PCP para su hijo o cambiar el que tiene:

### En línea

- Visite [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn).
- Seleccione **Buscar médico**.
- Inicie sesión (o cree) la cuenta segura de su hijo y siga las instrucciones en pantalla para cambiar de PCP.

### Por teléfono

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

# Los adolescentes y los dientes



Como padre, probablemente sepa lo importante que es el cuidado bucal para la salud general de su hijo. Pero a medida que su hijo crece y se vuelve más independiente, es posible que usted ya no preste tanta atención a cómo se cuida los dientes.

Aquí hay **seis maneras** de ayudar a su adolescente a mejorar su cuidado dental:

1. **Los chequeos médicos de rutina con el dentista son importantes para una sonrisa saludable.** Para encontrar un dentista cerca de usted, visite [dentaquest.com](http://dentaquest.com) o llame al 888-291-3766.
2. **Recuérdelos a sus hijos adolescentes que se cepillen por lo menos dos veces al día y que usen hilo dental todos los días.** Cuando se trata de la salud bucal, los adolescentes a veces pueden flojear. Dígalos que la limpieza dental de rutina puede prevenir las caries, el mal aliento y las manchas.
3. **Cambie su cepillo de dientes cada tres meses** o después de que se recuperen de un resfriado o la gripe.
4. **Evite comprar comida chatarra.** Los refrescos, las bebidas energéticas, las papitas fritas y los dulces pueden provocar caries e infecciones de las encías.
5. **Hable con sus adolescentes sobre los peligros de fumar y del vaping.** La nicotina en los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco puede causar caries,
6. **Fomente el uso de un protector dental cuando practique deportes de contacto.** Esto puede proteger los dientes de su hijo adolescente de lesiones graves.



**Hablar ahora con su hijo adolescente sobre la importancia del cuidado dental le ayudará a adquirir hábitos saludables que durarán toda la vida.**



# Maneje su salud con estos consejos sobre medicamentos

Un estilo de vida saludable es a menudo la primera defensa contra problemas de salud como presión arterial alta, colesterol alto o enfermedades cardíacas. Pero a veces la dieta y el ejercicio no son suficientes. También es posible que deba tomar medicamentos.

Los medicamentos con receta pueden ayudarle a prevenir nuevos problemas de salud y a llevar una vida más saludable cuando los toma de la manera correcta y en el momento adecuado. Si necesita ayuda para mantenerse al día con sus medicamentos, pruebe estos consejos:

## 1. Hable con su doctor sobre:

- Por qué está tomando cada medicamento.
- Qué hacer si se le pasa una dosis.
- Medicamentos recetados por otros proveedores de atención médica.
- Cualquier efecto secundario que esté teniendo.

2. **Tome su medicina de la manera indicada.** Si no está seguro de cómo tomar su medicina, su doctor o farmacéutico puede ayudarle.

3. **Comience a usar un sistema de recordatorios.** Use un pastillero para cada pastilla, todos los días. Ponga una alarma en su teléfono o descargue una aplicación móvil que le indique cuándo es el momento de tomar su medicamento.

4. **Acuda a las consultas de seguimiento** para que su doctor pueda estar al tanto de su progreso y hacer cambios en su plan de medicamentos si es necesario.

5. **Cada vez** que vaya a cita con el doctor, lleve sus medicamentos o una lista completa de ellos.



Para ver más medios que le pueden ayudar a administrar sus medicamentos, visite [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn) y hable con su doctor sobre su plan de medicamentos.

6. **Si quiere dejar de tomar sus medicamentos,** consulte a su doctor sobre la mejor manera de hacerlo.

7. **Surta su receta antes de que se le acabe.** De esta manera no se desfazará con su medicina.

# Cinco maneras sencillas de prevenir la diabetes



Aproximadamente cada año 1.5 millones de americanos se enteran de que tienen diabetes.

¿Corre usted riesgo? Si bien a veces la genética juega un papel importante, pequeños cambios en su rutina diaria pueden ayudar a prevenir la diabetes.

1

## Muévase más

Salga a dar un paseo. Queme calorías haciendo quehaceres en la casa o en el jardín. Juegue a la pelota con los niños. Aumente su frecuencia cardíaca durante solo 30 minutos, cinco días a la semana, para reducir el riesgo de diabetes.

2

## Prohíbese ver horas y horas de pantalla

Demasiado tiempo frente a una pantalla puede poner en peligro su salud. Por cada dos horas que ve la televisión en lugar de hacer actividad física, sus probabilidades de diabetes aumentan el 20%. Cuando pase tiempo frente a la pantalla, haga algo activo, como saltos, yoga o levantar pesas.

3

## Deje el azúcar

Pruebe fruta fresca para el postre o disfrute un pequeño trozo de chocolate negro en lugar de una enorme rebanada de pastel. Limite los refrescos, el té helado y las bebidas de frutas azucaradas a uno al día.

4

## Mejore su dieta con estos consejos:

- Ponga más color en su plato — y comerá más saludablemente — con muchas verduras, frutas y proteínas magras.
- Reduzca la harina blanca, el arroz y la pasta ya que su cuerpo los procesa como si fueran azúcar.
- En lugar de carne roja elija una fuente de proteínas más saludable, como aves de corral, pescado o productos lácteos bajos en grasa, para reducir el riesgo de diabetes.

5

## Deje el tabaco

Los fumadores tienen aproximadamente el 50% más de probabilidades de adquirir diabetes que los no fumadores. Dejar el tabaco no es fácil, pero puede servir si tiene un plan. Si necesita ayuda para dejarlo, hable con su doctor. También puede llamar a la línea para dejar el tabaco de Tennessee, **Tennessee Tobacco Quitline** al **800-784-8669 (TRS 711)** o visitar [tnquitline.org](http://tnquitline.org).

## Estamos aquí para ayudar.

Visite [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn) para encontrar estas páginas web y recursos:

- **Community Support (Apoyo comunitario)** — Encuentre alimentos saludables y apoyo.
- **Health & Wellness (Salud y bienestar)** — Reciba consejos para un estilo de vida saludable y más.

# Cuidado de los ojos para diabéticos



## ¿Quiere saber cómo puede ayudar a proteger su vista?

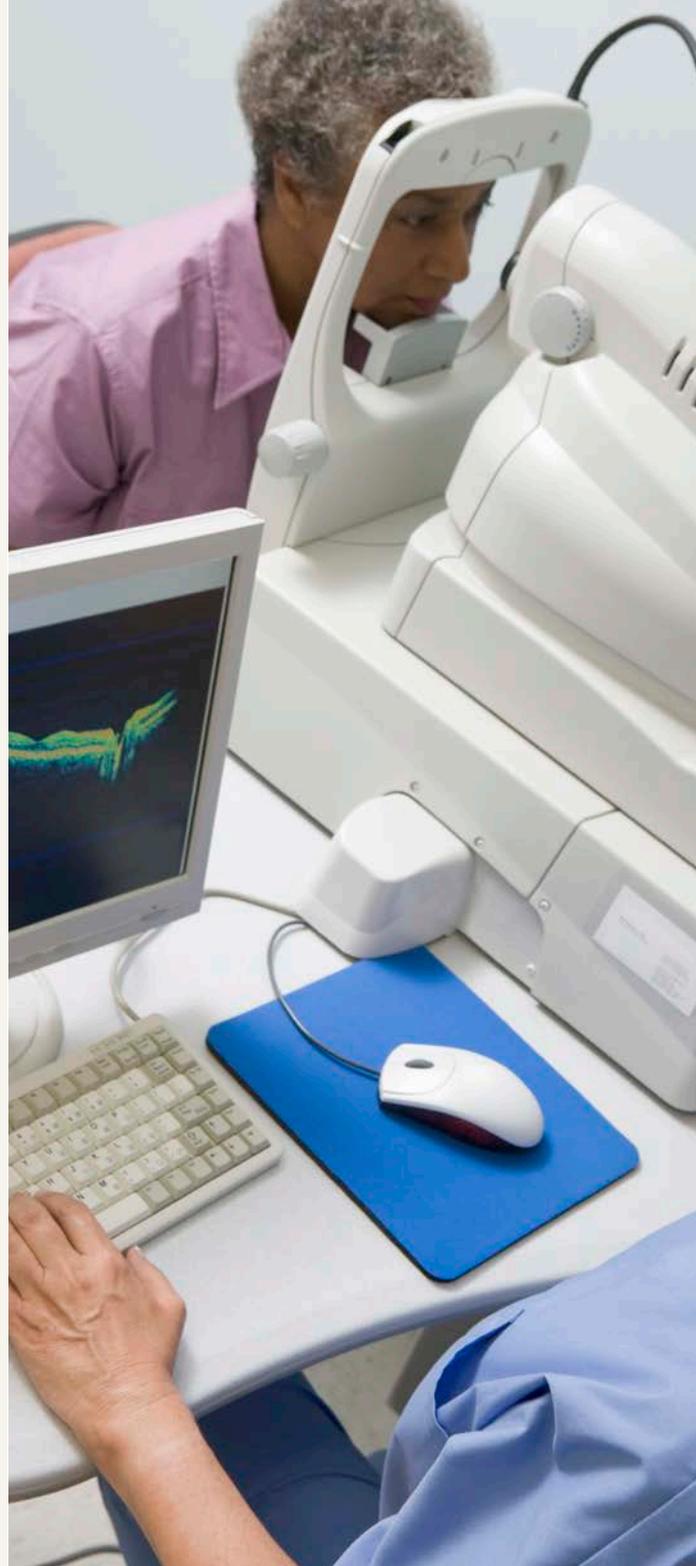
La retinopatía diabética es una enfermedad de los ojos que puede dar lugar a una pérdida extensa de la vista y hasta la ceguera. Se puede tratar si se detecta temprano. Al ir a un examen de la retina para diabéticos cada año, está tomando una medida importante para proteger su vista.

Cualquiera que tenga diabetes corre riesgo de sufrir retinopatía diabética. En las etapas tempranas no hay síntomas ni dolor. La única manera de saber si tiene retinopatía es ir a un oculista para que le haga un examen anual con la pupila dilatada. La prueba es rápida y no duele.

Hay algunas medidas que usted puede tomar para protegerse y proteger a su familia:

- Vaya a su doctor para chequeos periódicos.
- Trate de mantener bajo control el azúcar en la sangre y la presión arterial.
- Haga actividad física.
- Coma sanamente.
- Evite fumar.

Si tiene diabetes y no se ha sometido a un examen con dilatación de la pupila este año, considere llamar a su doctor para hacer una cita hoy. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o hacer una cita, llame a Servicios para Miembros al 800-600-4441 (TRS 711). Los miembros de CHOICES o ECF CHOICES pueden llamar al 866-840-4991 (TRS 711).



## Se puede ganar \$50 en recompensas saludables por hacerse un examen de la retina para diabéticos.

Para obtener más información, inicie sesión o registre su cuenta segura en [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn). Luego, seleccione Centro de recompensas de beneficios para ver si es elegible.



Sepa a dónde acudir si necesita atención médica 24/7

## Atención de urgencia o la sala de emergencias

Es importante saber a dónde ir cuando está enfermo o lesionado. Su PCP debe ser a quien primero acude para sus necesidades médicas pero, a veces, necesita atención fuera del horario de atención o inmediatamente. Si no sabe con seguridad a dónde ir, consulte la guía de abajo o llame a la línea de ayuda de enfermería de 24 horas al 866-864-2545 (TRS 711) para hablar con un enfermero.

 <b>Atención urgente para situaciones que no ponen en peligro la vida, como:</b>	 <b>Sala de emergencias para emergencias médicas, como:</b>
Vómitos, diarrea o dolor de estómago	Dolor de pecho
Esguinces y heridas leves	Dificultad para respirar
Cortadas o quemaduras menores	Sangrado profuso
Fiebre, resfriado, gripe y dolor de garganta	Quemaduras graves
Asma/reacciones alérgicas leves	Pérdida del conocimiento
Infecciones de las vías urinarias	Lesiones de la cabeza y de los ojos



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

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

## 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.**





# La soledad duele

Sentirse aislado de las personas no duele más que solo emocionalmente. La soledad es mala para la salud física, la salud mental y para el bienestar general.

## ¿Qué es la soledad?

La soledad es mucho más que sentirse solo. Es un estado mental que puede durar días, semanas o años. Puede sentirse solo si piensa:

- Que está desconectado de familiares o amigos.
- Que no tiene con quien hablar.
- Que nadie se preocupa por usted.
- Que nadie sabrá si le pasa algo.
- Que no tiene valor social.

## ¿Cómo puede sentirse menos solo?

Las investigaciones indican que las relaciones sociales pueden ayudar a las personas a vivir vidas más largas y saludables. Estos sencillos pasos pueden ayudarle a sentirse más conectado:

- Use Skype, FaceTime o video chat con sus seres queridos.
- Pídale a alguien que lo visite.
- Cuídese.
- Cuéntele a su PCP cómo se siente.
- Haga trabajo de voluntario.
- Encuentre un curso, evento o actividad que le guste y vaya.
- Únase a una comunidad en línea o grupo de Meetup.



**Si se siente solo o aislado, no tema llamar a estos números para pedir ayuda:**

- Línea de ayuda de enfermería de 24 horas: 866-864-2545 (TRS 711)
- Servicios para Miembros de Amerigroup: 800-600-4441 (TRS 711)

Si cree que podría causarse daño, llame inmediatamente al 911 o a Servicios para Crisis de Salud Mental al 855-CRISIS-1 (o 855-274-7471).



# 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 su atención médica, 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](http://myamerigroup.com/tn). Visite la página:**

- **Manage Your Condition (Maneje su afección)** para obtener más información sobre nuestros servicios de apoyo.
- **Health & Wellness (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](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.





## 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. Esas consultas le ayudan al PCP a encontrar y tratar los problemas temprano.

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

- Charla sobre los antecedentes de salud
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio (si son necesarios)
- Vacunas
- 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/agp-snt](http://bit.ly/agp-snt).

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

Nuestro Enlace para Recursos de la Comunidad Herramienta para Necesidades Sociales 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](http://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.



## 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:

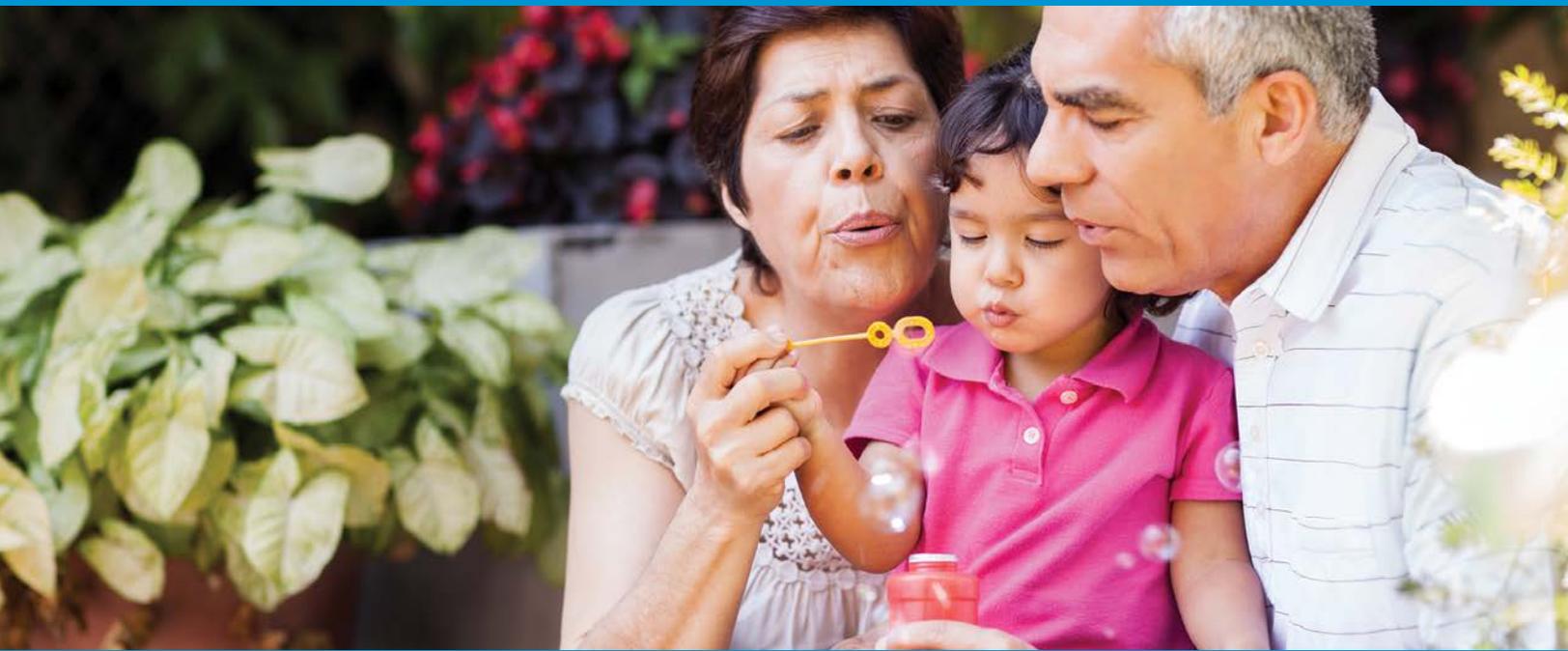
- Visitar a sus amigos y familiares en una casa o en un entorno privado sin una mascarilla con otras personas completamente vacunadas de cualquier edad.
- Viajar en el país sin una prueba previa o posterior al viaje.
- Viajar internacionalmente sin una prueba previa al viaje, dependiendo del destino.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

Fuente: Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [cdc.gov](https://cdc.gov).



## Copagos de farmacia



Si tiene beneficios de farmacia a través de TennCare, tiene derecho a recibir los medicamentos con receta que necesite. Si no puede pagar un copago al surtir una receta, los proveedores y las farmacias no pueden negar los servicios\*. Si tiene problemas para obtener sus medicamentos con receta, usted o su doctor puede llamar al escritorio de ayuda farmacéutica de TennCare al 888-816-1680.

\*TennCare Rules 1200-13-13-08(11) y 1200-13-14-08(11)



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

Para reportar actividad sospechosa a la Oficina del Inspector General (OIG) puede llamar gratis al 800-433-3982. También puede ir en línea a [tn.gov/tenncare](http://tn.gov/tenncare) y seleccionar **Reportar Fraude de TennCare**. Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico (MFCU), llame gratis al 800-433-5454.

A quién llamar ...	Para preguntas sobre ...
Servicios para Miembros 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](http://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:

### ی‌دروک

ئاگاداری: ئه‌گهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخواری، بو تو بهردسته. پهیهندی 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. ¿Piensa que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame gratis al 800-600-4441 (TRS 711) o a TennCare al 855-857-1673 (TRS 711).

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.