

SEAMOS Saludables

www.myamergroup.com/TN



Miembros de CHOICES y Employment and Community First (ECF) CHOICES:

Administración por el consumidor —



lo pone a cargo de la atención médica en el hogar

Nuestro objetivo es ayudarle a vivir cómodamente en su hogar el mayor tiempo posible. Y sabemos que a veces eso significa que usted se esté a cargo.

Algunos miembros califican para administración por el consumidor, lo que significa que usted es el jefe del personal que lo apoya en el hogar. Tendría más opciones y más control sobre quién le presta atención médica en su hogar y de qué manera.

Ser el jefe significa:	Usted sería el jefe de personal que realiza:
■ Contratar ■ Entrenar ■ Supervisar ■ Despedir ■ Y más	■ Visitas para cuidado personal ■ Cuidados a domicilio ■ Servicio auxiliar en el hogar (un cuidador de reemplazo cuando su cuidador regular se toma un descanso) ■ Cuidador de planta (sólo si está en el grupo 2 de CHOICES)

Tal vez administración por el consumidor no sea lo adecuado para usted. También puede:

- Elegir a un miembro de la familia, amigo u otra persona (a quien no le pagaría) para administrar a su personal — esto se denomina representante para administración por el consumidor
- Contratar a una agencia para administrar a su personal



¿Está listo para ser el jefe?

- Para obtener más información acerca de cuáles serían sus obligaciones, consulte el manual para miembros en www.myamergroup.com/TN.
- Para ver si califica, hable con su coordinador de atención.



Servicios al Miembro TennCare: 1-800-600-4441 (TRS 711)

CHOICES/ECF CHOICES: 1-866-840-4991 (TRS 711)

24-hour Nurse HelpLine

(Línea de ayuda de enfermería de 24 horas): 1-866-864-2545 (TRS 711)

Su voz cuenta — abogue por sí mismo

Quizás a veces reciba información que es difícil de entender. Incluso podría sentirse ignorado o como si no los estuvieran tratando con respeto. Abogar por sí mismo significa hablar por sí mismo. Significa que tiene algo que decir sobre lo que desea y no desea.

Apoyamos su
derecho a elegir sus
servicios de atención
médica y apoyo.

Pregúntese lo siguiente



¿Puedo elegir o cambiar mis servicios de atención médica, medicamentos y/o atención en el hogar?

¿Puedo elegir o cambiar a mis doctores o cuidadores?

¿Cómo puedo rechazar un tratamiento con el que no estoy de acuerdo?

¿Mis doctores y cuidadores me tratan con respeto?

¿Cómo puedo presentar una queja?

¿Cómo puedo reportar abuso?

Qué puede hacer hoy



Lea y comprenda sus derechos y obligaciones como miembro (en el manual para miembros).

Aprenda acerca de sus afecciones médicas y las opciones de tratamiento.

Aprenda cómo manejarse en el sistema de salud.

Aprenda cómo administrar directamente su atención en el hogar (si lo desea).

Mantenga buenos registros de su historial de salud, consultas médicas y contactos.

Mantenga una actitud positiva — es la clave de su éxito.

Su coordinador de apoyo puede ayudar con la mayoría de estas cosas. Si necesita su ayuda para hacer cambios o tiene preguntas, llame a Servicios al Miembro.

My PCP Connection

¿Hay un proveedor de atención primaria (PCP) a quien prefiere acudir? ¿Es el mismo PCP que se indica en su tarjeta de identificación de miembro? Si no, puede hacer el cambio en línea con My PCP Connection. Esto es lo que debe hacer:

- 1 Vaya a www.myamerigroup.com/TN.
- 2 Si aún no lo ha hecho, regístrese para tener un nombre de usuario y contraseña. Luego inicie sesión en su cuenta segura.
- 3 Una vez allí, la información de su PCP estará en el cuadro de la izquierda. Haga clic en el enlace para hacer los cambios.



¿Prefiere hablar con alguien?
Llame a Servicios al Miembro.

Nota: Después de que lo cambie, le enviaremos una tarjeta de identificación con el nombre del PCP.



Tosa menos y respire más fácilmente

Controle las enfermedades pulmonares como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)



Una de las mejores maneras de controlar su afección pulmonar a largo plazo es tomar el medicamento correcto en el momento adecuado. Hay dos tipos:

Medicinas de largo plazo	Medicinas de alivio rápido
La mayoría de las personas necesitan uno o más medicamentos a largo plazo (también llamados controladores). Estos medicamentos: ■ Ayudan a reducir la inflamación en el interior de las vías respiratorias ■ Ayudan a relajar los músculos de las vías respiratorias ■ Pueden reducir los síntomas ■ Se toman todos los días (incluso cuando se siente bien) o según lo indique su proveedor de atención primaria (PCP)	Un inhalador de acción rápida: ■ Ayuda a facilitar la respiración inmediatamente ■ Ayuda a abrir las vías respiratorias ■ Se debe usar de la manera indicada Nota: Si empieza a usar el medicamento de alivio rápido todos los días o con más frecuencia de lo que su doctor le indicó, haga una cita para hablar con su PCP.

Algunas personas con EPOC también requieren una máscara de oxígeno.

También asegúrese de:

- Renovar sus medicamentos a tiempo
- Tener consigo su inhalador de alivio rápido en todo momento
- Sepa qué hacer durante un brote de síntomas — haga un plan con su doctor
- Deje de fumar o reduzca la cantidad que fuma
- Evite los factores desencadenantes como el polvo, el polen, el humo, el aire frío y los animales domésticos
- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripe)

Si ya le va a tocar surtir uno o más de sus medicamentos, llame a su doctor hoy mismo y haga una cita para que le dé la receta.

También ofrecemos estos programas gratuitos a los miembros que califican:

- Programa para dejar de fumar
- Manejo del asma
- Manejo de la EPOC

Para obtener más información y averiguar si reúne los requisitos, llame al 1-888-830-4300 (TRS 711).

Cinco pasos para controlar la presión arterial alta

Seguir estos pasos puede ayudarle a bajar su presión arterial a un número saludable (120/80 o más bajo):

1. Vaya al doctor con regularidad y:

- Siga el plan de tratamiento
- Tome los medicamentos de la manera indicada y renuévelos a tiempo



2. Mídase la presión arterial regularmente — tanto en casa como en el consultorio médico



3. Limite la sal de las siguientes maneras:

- Use menos el salero
- Lea las etiquetas de nutrición y elija alternativas bajas en sodio
- Coma menos alimentos procesados — cocine/prepare más comidas y refrigerios usted mismo usando ingredientes integrales y naturales



4. Coma sanamente, por ejemplo:

- Más frutas y verduras coloridas
- Beba más agua



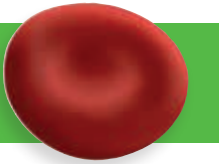
5. Haga ejercicio regularmente — su doctor puede ayudarle a crear un plan de ejercicios que pueda manejar y disfrutar



Viva bien aunque tenga la enfermedad de células falciformes

La enfermedad de células falciformes (en inglés usan la abreviatura SCD) es un trastorno sanguíneo hereditario grave. Afecta a alrededor de **100,000 personas** en los Estados Unidos, en su mayoría afroamericanos.

Célula sana



Las células falciformes son glóbulos rojos que:

Mueren temprano, causando una constante falta de células sanguíneas (y anemia)

Son duros y pegajosos

Se pueden atascar en los pequeños vasos sanguíneos, causando graves problemas como:

- Dolor
- Daño a los órganos
- Accidente cerebrovascular
- Bloqueos
- Infección
- Y más

Se parece a una hoz (las células sanas son redondas)



Célula falciforme

Si usted o su hijo tiene SCD, sabemos que puede ser mucho para sobrellevar.

No hay cura, pero hay maneras en que puede ayudar a controlarla y vivir una vida plena.

Busque buena atención médica



- Busque médicos y enfermeras que tengan mucha experiencia en el tratamiento de la SCD.
- Vaya a consulta regularmente.
- Siga el plan de tratamiento.
- Tome los medicamentos de la manera indicada y renuévelos a tiempo.

Adquiera hábitos saludables



- Beba 8-10 vasos de agua todos los días.
- Coma alimentos sanos (muchas frutas y verduras de colores).
- Trate de no tener demasiado calor, frío, sed o cansancio. Esto puede significar:
 - Quedarse adentro cuando haga calor o frío afuera
 - Planificando descansos frecuentes para tomar agua e ir al baño
- Haga ejercicio, pero no se exceda — descanse cuando esté cansado y beba agua.
- Recurra al apoyo de familiares, amigos o pregúntele al doctor sobre los grupos de apoyo locales.

Evite enfermarse



- Lávese las manos regularmente.
- Manténgase al día con las vacunas (incluida la vacuna contra la gripe).
- Evite a las personas que exhiban signos de resfriado o gripe.

Sepa cuándo pedir ayuda



- Llame a su doctor de inmediato si tiene un dolor que no desaparece con el tratamiento en el hogar o si tiene problemas de repentinos de la vista.
- Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana si tiene:
 - Debilidad o pérdida repentina de sensación o movimiento
 - Convulsiones
 - Erección dolorosa que dura más de cuatro horas
- Dolor intenso
- Fiebre de más de 101 °F
- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Inflamación abdominal (vientre)

¡Ya casi es temporada de jugar bajo el sol!



Los días soleados ya vendrán pronto. Y para entonces, estaremos ansiosos por salir. ¡Momentito! Seguir unos sencillos pasos puede prevenir que su piel:

- Se queme
- Envejezca temprano con manchas solares y arrugas
- Tenga cáncer



Protector solar

- Aplíquese protector solar por todas partes — ¡no olvide el empeine y los dedos de los pies!
- Use un factor de protección solar (SPF) de 15 o superior con protección UVA y UVB.
- Vuelva a aplicarse protector cada dos horas o después de nadar o sudar.
- Revise la fecha de caducidad. Si no se indica una fecha en la etiqueta, deséchelo después de un año.



Ropa

- Use ropa cómoda, holgada o transpirable para proteger la piel expuesta.
- Los colores más oscuros pueden ofrecer mejor protección solar.
- La ropa seca es mejor para la protección UV que la ropa mojada.



Sombreros

- Use un sombrero de ala ancha que le sombree la cara, cabeza, orejas y cuello.
- Si usa una gorra de béisbol, protéjase las orejas y el cuello con protector solar.



Lentes para sol

- Los lentes para sol protegen los ojos de los rayos UV y reducen el riesgo de cataratas.



Sombra

- La sombra es su amigo, especialmente al mediodía (de 10 a.m. a 2 p.m.).
- Incluso cuando esté en la sombra, use protector solar o ropa protectora.



Nos esforzamos por mejorar

Contamos con un programa de Administración de la Calidad/Mejora de la Calidad (en inglés se abrevia QM/QI) que define y guía nuestros procesos, incluso cómo analizamos la seguridad de los pacientes. Escuchamos sus comentarios y analizamos los datos de los reclamos para que se nos facilite determinar en qué áreas que debemos mejorar.

Si desea información sobre nuestras calificaciones, nuestras actividades encauzadas a mejorar la seguridad de los pacientes o cualquier otra información sobre nuestro programa de QM, escribanos a:

Amerigroup Community Care • 22 Century Blvd., Ste. 220 • Nashville, TN 37214



El uso de drogas y el embarazo

Déjelas ahora — por el bien de su bebé

El uso de sustancias dañinas puede provocar importantes problemas de salud — tanto para usted como para el hijo que espera.

Para su bebé 	Para usted 
■ Bajo peso al nacer (menos de 5 libras, 8 oz.) ■ Problemas de alimentación ■ Problemas de respiración ■ Temblores ■ Convulsiones ■ Vómito y diarrea ■ Defectos de nacimiento ■ Hepatitis C (se la puede transmitir a su bebé durante el parto)	■ Daño al hígado ■ Problemas del corazón ■ Accidente cerebrovascular ■ Convulsiones ■ Depresión ■ Violencia ■ Hepatitis C o VIH/SIDA (si se inyecta drogas)

Estas son algunas de las sustancias que a menudo se usan y abusan:

- Cannabis (también conocida como marihuana, hierba, mota, etc.)
- Cocaína o crack
- Metanfetaminas (también conocidas como spid, met, cristal, etc.)
- Heroína
- Alucinógenos (como el ácido/LSD, éxtasis, hongos, etc.)
- Píldoras (incluidas las que tratan el dolor, la depresión, la ansiedad y el ADHD)

Si está embarazada y usa sustancias, llame a uno de estos médicos hoy mismo para obtener ayuda para dejar de fumar:

- Su proveedor de atención primaria (PCP)
- Un centro comunitario de salud mental (CMHC)

O llame a Servicios al Miembro y pida hablar con un administrador de casos obstétricos. La llamarán y le ayudarán a encontrar un médico que trabaje con nosotros cerca de su hogar.

¿Ha oído hablar de la epidemia de opioides?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), alrededor de 115 estadounidenses mueren cada día por sobredosis de opioides. El número de personas que toman y abusan de los opioides ha aumentado desde la década de los años noventa.

Esto es lo que debe saber:

- Los médicos pueden recetar opioides para cosas como:
 - Dolor de espalda
 - Recuperación después de la cirugía
 - Dolor a causa de lesiones
 - Y más
- Los opioides comunes que usted podría conocer incluyen:
 - Hidrocodona (Vicodin)
 - Oxycodona (OxyContin)
 - Tramadol (Ultram)
 - Morfina (Kadian, Avinza)
- Son sumamente adictivos — lo que significa que dejarlos casi nunca es fácil.
- Aumentará su tolerancia — lo que significa que deberá tomar más y más de la sustancia para sentir sus efectos a lo largo del tiempo.
- El consumo excesivo puede llevar a:
 - La muerte — puede detener la respiración
 - Mayor sensibilidad al dolor
 - Depresión, confusión y/o mareo
 - Náuseas y vómitos
 - Comezón
- Suspender una droga demasiado rápido puede causar síntomas graves de abstinencia.

Si está tomando opioides, existen otras formas menos riesgosas de aliviar el dolor. Hable con uno de estos doctores para que le ayude a dejarlo:

- El médico que le receta los opioides
- Su proveedor de atención primaria (PCP)
- Un centro comunitario de salud mental (CMHC)

Salud mental, emocional y conductual del adolescente

Los problemas de salud conductual son muy comunes, especialmente entre niños y adolescentes. El estrés de un hogar muy atareado, la escuela y la vida social puede conducir a:

Ansiedad | Depresión | Trastorno por uso de sustancias (usar drogas o beber alcohol)

Conozca los signos:

- Sentirse muy nervioso o triste la mayor parte del tiempo
- Falta de energía
- Dificultad para dormir
- Falta de interés en las actividades que antes disfrutaba
- Evitar a los amigos
- Las calificaciones empeoran
- Dolores de estómago frecuentes o dolores de cabeza que no pueden explicarse
- Rabieta frecuentes o estado de ánimo excesivamente negativo
- Incapaz de quedarse quieto o callado
- Conductas riesgosas o peligrosas
- Escuchar voces
- Marcas de cortadas o quemaduras
- Fuma, bebe o usa drogas

Si por semanas o meses su adolescente exhibe señales que afectan su vida diaria, busque ayuda.



Llame a uno de estos doctores hoy:

- Su proveedor de atención primaria (PCP)
- Un centro comunitario de salud mental (CMHC)

Podemos ayudarle a encontrar un CMHC que acepte su seguro. Llame a Servicios al Miembro.

Si está pensando

en hacerse daño o dañar a otros:



- Llame al 911
- Llame a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios al 1-800-273-8255
- Envíe un mensaje de texto a la línea de crisis al 741741

Tome las riendas del control de su depresión

Todo el mundo se siente triste a veces, pero rara vez dura mucho tiempo. Cuando se tiene depresión, esta le dificulta la vida cotidiana y el funcionamiento normal.

Aquí hay algunas cosas que puede hacer para recuperar el control de su vida.



Medicamento antidepresivo — Su doctor podría recetarle medicina para mejorar o equilibrar su estado de ánimo. Es posible que deba tomar este medicamento durante varias semanas antes de comenzar a sentirse mejor. Si tiene efectos secundarios o problemas, informe a su doctor. Él o ella podría probar un medicamento o dosis diferente.



Terapia — Su doctor podría recomendar terapia de conversación para tratar su depresión. Un terapeuta le ayudará a aprender a lidiar con sus pensamientos y sentimientos. Esto puede ser de manera individual o en un grupo de apoyo.



Ejercicio — Intente hacer actividad física durante 30 minutos, 3-5 días a la semana. Colabore con su doctor para crear un plan de ejercicio que le agrade a usted. La actividad física podría mejorar sus síntomas.



Duerma lo suficiente — Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. El sueño es importante para la salud emocional.



Coma alimentos sanos — Muchas frutas y verduras. Consulte a su doctor sobre un plan de alimentos que sea bueno para usted.



Cómo recibir ayuda con un **trastorno** de la **alimentación**

NO SUFRA EN SILENCIO

Los trastornos de la alimentación son graves y, a menudo, mal entendidos. Puede que le sorprenda saber que:

- Son más que una dieta extrema o ejercicio para bajar de peso
- Los trastornos de la alimentación pueden tener efectos duraderos y trágicos en la salud
- Afectan tanto a hombres como a mujeres:
 - Las mujeres a menudo sienten la necesidad de estar muy delgaditas.
 - Los hombres a menudo sienten la necesidad de ser muy delgados y/o musculosos. (También son menos propensos a pedir ayuda y/o tratamiento.)



Esté atento a las señales tempranas

- Infeliz con su peso, forma y tamaño de su cuerpo
- Imagen distorsionada de sí mismo
- Se pesa o se mide con frecuencia
- Hace ejercicio constantemente
- Podría volverse muy delgada
- Quizás evita comer con otras personas o se levanta de la mesa/ se va del área de comida rápidamente después de las comidas
- Se obsesiona con las porciones de comida
- Se atraca — come rápidamente, en grandes cantidades y/o tiene poco o ningún control al comer
- Se siente muy culpable después de comer grandes cantidades de comida
- Compra laxantes, pastillas diuréticas o enemas con regularidad

Conozca los efectos a largo plazo

- Piel reseca y pálida
- Ojos hundidos
- Caída del cabello
- Uñas y huesos secos y quebradizos
- Pérdida muscular, debilidad, espasmos y/o calambres
- Caries dental y amarillamiento de los dientes
- Depresión
- Pensamientos o conductas suicidas
- Deshidratación grave
- Problemas gástricos
- Insuficiencia renal
- Y más

Los doctores pueden tratar los trastornos de la alimentación con:

- Psicoterapia (hablar con un profesional de salud mental o un grupo de apoyo)
- Asesoramiento nutricional
- Medicamentos con receta

Si usted o alguien a quien cuida exhibe signos de un trastorno alimentario, busque ayuda. Llame a uno de los siguientes:

- Su proveedor de atención primaria (PCP) — en su tarjeta de identificación de miembro se indica su número de teléfono
- La Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación (National Eating Disorders Association) al 1-800-931-2237



¿Qué sabe acerca de sus derechos?

Puede encontrar una lista de sus derechos y obligaciones como miembro de TennCare y Amerigroup Community Care en el manual para miembros. Lo puede conseguir:

- **En línea** — www.myamerigroup.com/TN
- **Por correo** — llame al 1-800-600-4441 (TRS 711) para que le envíen una copia



TennCare Connect

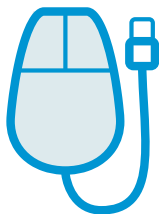
Esta primavera, TennCare planea lanzar un nuevo sitio web.

Se llama TennCare Connect. Los miembros de TennCare pueden ir a tenncareconnect.tn.gov ahora y crear una cuenta en línea con TennCare Connect. Lo único que necesita es su nombre y su dirección de correo electrónico.

Cuando crea una cuenta, puede conectar los detalles de su cobertura de TennCare a su cuenta en línea. Podrá ver la información de su caso y las fechas de cobertura de elegibilidad.

Con TennCare Connect, podrá:

- Enviar solicitudes
- Hacer cambios (como cambiar su dirección o actualizar sus ingresos)
- Completar las renovaciones anuales
- Cargar los documentos solicitados, tales como recibos de pago o documentos fiscales
- Recibir avisos electrónicos



También hay una aplicación móvil GRATUITA.

¡Simplemente busque TennCare descargue la aplicación hoy mismo!

Simplemente busque TennCare en la tienda de aplicaciones de Apple o en Google Play. Al utilizar la aplicación móvil, los miembros y solicitantes de TennCare pueden cargar documentos, ver avisos y hacer cambios de dirección y de otros tipos.

Padres y miembros adultos de TennCare Kids:

Registro, chequeos y seguimiento

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan chequeos médicos regulares, incluso si se sienten bien. Esas consultas le ayudan al doctor a encontrar y tratar los problemas temprano.

Con TennCare Kids, los chequeos médicos de rutina son gratis hasta los 21 años. Los chequeos incluyen:

- Antecedentes médicos
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio (si son necesarios)
- Inmunizaciones (vacunas)
- Examen de la vista/oído
- Chequeo dental
- Evaluación del desarrollo y de la conducta (según se requiera)
- Consejos sobre cómo mantener sano a su hijo



Si su hijo no ha ido a un chequeo últimamente, llame hoy mismo a su PCP para hacer una cita. Pida un chequeo de TennCare Kids.

Protéjase de las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Parte de tener una vida sexual buena y sin riesgo es hacerse la prueba regularmente y recibir tratamiento cuando lo necesite.

Aquí hay algunas infecciones y sus signos:

Gonorrea	Sífilis
Los síntomas pueden incluir: ■ Dolor o ardor al orinar ■ Secreción del pene o la vagina ■ Dolor o inflamación de los testículos ■ Sangrado entre menstruaciones ■ Los síntomas de las infecciones rectales incluyen secreción, comezón, sangrado o dolor al evacuar El doctor podría hacerle análisis de orina o tomar una muestra con un hisopo de algodón.	La sífilis puede ser muy grave si no se trata. Hay diferentes etapas y cada una tiene sus propios síntomas: ■ Etapla primaria de la sífilis: Una o varias llagas alrededor de los genitales, el ano o la boca ■ Etapla secundaria de la sífilis: Erupción, inflamación de los ganglios linfáticos o fiebre ■ Etapla latente: No hay síntomas hasta por varios años ■ Etapla terciaria (última): Puede dañar múltiples órganos internos y causar la muerte (a menudo después de 10 años o más) El doctor podría hacer un análisis de sangre o tomar una muestra de una llaga.

Recuerde, la mayoría de las personas que contraen una ITS no exhiben síntomas.

Las ITS son muy comunes.

No debe avergonzarse de hacerse una prueba o recibir tratamiento. Además, ¡cubrimos ambas cosas! Si tiene una vida sexual activa o exhibe síntomas, llame a uno de estos doctores y haga una cita:

- Su proveedor de atención primaria (PCP)
- Un especialista llamado urólogo
- Las mujeres pueden llamar a su obstetra/ginecólogo



¡Ayúdenos a combatir el fraude!



Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General OIG) puede llamar gratis al **1-800-433-3982**. O en línea en tn.gov/tenncare y haga clic en *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 1-800-433-5454.