

# SEAMOS Saludables

Trimestre 3, 2019 | [www.myamerigroup.com/TN](http://www.myamerigroup.com/TN)



## Miembros de Choices:

### Coordinación de la atención —



¡Nuestro equipo  
médico está aquí  
para ayudarle!

A veces puede ser difícil hacer cosas en la casa, como bañarse, vestirse, cocinar u otras tareas, especialmente a medida que envejece o si padece una discapacidad. Tenemos un equipo especializado de médicos llamados coordinadores de la atención que escuchan y le brindan la ayuda que necesite.

#### Su coordinador de atención:

- Le hará preguntas sobre su salud, su atención médica y cómo le va en su hogar o en su casa de convalecencia
- Le recomendará doctores, ayuda en el hogar, ayudas comunitarias y otras soluciones
- Contestará preguntas relacionadas con la salud
- Lo inscribirá en programas especiales y medios de aprendizaje
- Hará un plan de apoyo centrado en la persona para hacer seguimiento de sus doctores, proveedores, citas y medicamentos



La coordinación de la atención es para los miembros inscritos en TennCare CHOICES. Para ver si califica para inscribirse en CHOICES, llámenos al 1-866-840-4991. Le podemos ayudar a presentar su solicitud.



#### 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)

# ¿Qué significa comunidad para usted?

Para nosotros, la comunidad es más que tan solo el lugar donde vive. Es encontrar su tribu, su pueblo, un grupo de amigos con quienes hace cosas y cuya compañía disfruta. También creemos que la comunidad es muy importante para su salud y bienestar en general.

Nuestros servicios de Apoyo para la Integración en la Comunidad tienen el objeto de ayudar a los miembros de ECF CHOICES a salir de su casa.

### Nosotros podemos ayudarle a:

- Tomar una clase
- Inscribirse en un club
- Hacer trabajo de voluntario
- Buscar actividades que le ayuden a adquirir/conservar la salud.
- O a hacer otras cosas divertidas en su área local



**Encuentre su comunidad. Llame al 1-866-840-4991 (TRS 711) para comenzar.**



## 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](http://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.



# Cuidado con los problemas de los ojos diabéticos

¿Sabía que la diabetes puede provocar ceguera y otros problemas de los ojos/la vista?

## Problemas comunes de los ojos/la vista entre las personas con diabetes:

### Catarata

Cuando la lente del ojo se nubla y causa vista borrosa

### Glaucoma

Cuando hay presión adicional en el ojo debido a daño en el nervio óptico (el nervio que envía imágenes de los ojos al cerebro)

### Retinopatía

Cuando los pequeños vasos sanguíneos en la retina (parte posterior del ojo) se debilitan y sangran/gotean

Muchas enfermedades de los ojos no tienen signos/síntomas al principio. Si se detectan a tiempo, el médico podría prevenir la ceguera.

## Dígale a su doctor de inmediato si nota cambios en la vista que no desaparecen, como:

- Ver líneas o puntos
- Vista nublada
- Ver anillos/halos alrededor de las luces
- Los ojos tardan más en adaptarse a la oscuridad

**Es importante hacerse un examen anual de los ojos para diabéticos. Llame hoy mismo al oftalmólogo (doctor de la vista/ojos) para hacer una cita.**

¿Necesita ayuda para encontrar un doctor de los ojos? Llame a eyeQuest al 1-800-446-0037 (TRS 711).

## Padres de TennCare Kids:



# Lentes para las clases

¿Su hijo necesita lentes? Puede ser difícil saberlo, pero es importante que su hijo pueda ver la pizarra o leer letra pequeña para tener éxito en la escuela. Es mejor que un oculista le revise la vista.

## Señales de problemas de la vista en los niños:

- Cerrar o cubrirse un ojo
- Entrecerrar los ojos o fruncir el ceño
- Inclinar la cabeza
- Parpadear mucho
- Empujar la cabeza hacia adelante
- Ponerse las cosas cerca de los ojos para ver o leer
- Dificultad para ver o leer cosas de cerca o de lejos
- Quejarse de que le cuesta trabajo ver las cosas, que se ven borrosas o que ve doble
- Se queja de dolor de cabeza, mareo, picazón o ardor en los ojos
- Se enoja o se enfada cuando se enfoca en el trabajo de cerca

## Recuerde: A veces no hay signos/síntomas.

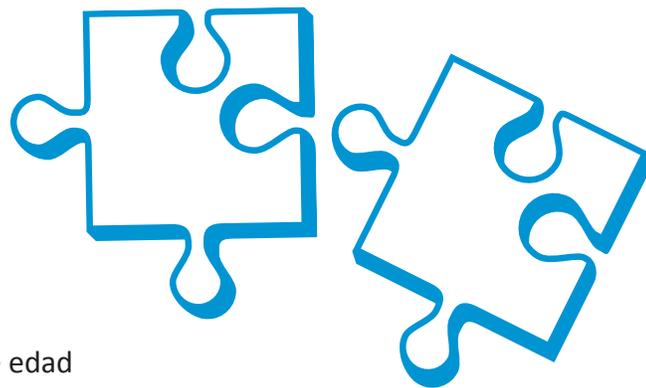
Cubrimos exámenes de la vista y gafas para niños y jóvenes hasta los 21 años de edad. Llévelo a un examen de la vista antes de que empiece a sufrir en la escuela. Para encontrar un doctor de los ojos, llame a eyeQuest al 1-800-446-0037 (TRS 711).

# Los primeros signos de autismo

Parte de la consulta médica de los niños incluye verificar si están creciendo y desarrollándose al ritmo correcto.

Eso incluye la detección del autismo cuando el niño tiene:

- 18 meses (1.5 años) de edad
- 24 months (2 años) de edad



¿Qué es el autismo?	¿Quién corre riesgo?	Para evaluar si hay autismo, el doctor puede:
El trastorno del espectro autista es un retraso en las habilidades sociales y de comunicación y puede estar acompañado de conductas difíciles. En resumen, la forma en que aprenden y actúan puede ser muy diferente de la de los demás.	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Los bebés que nacen antes de tiempo (prematuros)</li><li>■ Los bebés con bajo peso al nacer (que pesan menos de 5 libras, 8 onzas)</li><li>■ Los niños que tienen un hermano o hermana con autismo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Hacerle algunas preguntas</li><li>■ Hablar y/o jugar con su hijo para ver cómo se mueve, habla, comporta, aprende, etc.</li></ul> <p><i>Nota: El autismo puede ser difícil de diagnosticar y fácil de pasar desapercibido. El doctor podría recomendar otras pruebas o remitirlo a un especialista.</i></p>

## Posibles signos de autismo en los bebés:

- No saber su nombre a los 12 meses de edad
- No señalar las cosas que le interesan a los 14 meses de edad
- No jugar simbólicamente a los 18 meses de edad
- Poco o ningún interés en los demás y/o en la interacción
- Retraso en el habla
- Falta de expresión o expresiones faciales equivocadas

Si le preocupa el desarrollo de su hijo, hable con su doctor. Pregúntele si le ha hecho una evaluación de autismo a su hijo. Si observa signos, haga una cita para una evaluación de autismo inmediatamente.



## Prueba PKU en el recién nacido

¡Felicidades a los padres que esperan un hijo o que lo acaban de tener! ¡Y bienvenido el nuevo bebé! Ojo — en los primeros días de vida, el médico debe hacer algunas pruebas. Una de ellas incluye la detección de PKU, que es la abreviatura en inglés de fenilcetonuria.

### ¿Qué es la PKU?

La PKU es una enfermedad en la que el organismo no puede descomponer un aminoácido llamado fenilalanina. La fenilalanina se encuentra en casi todos los alimentos que contienen proteína. Cuando el cuerpo no puede descomponerla, se acumula en la sangre.

Cuando la concentración aumenta demasiado, puede causar:

- Daño cerebral
- Convulsiones
- Discapacidad intelectual (retraso mental)

**¡Con las pruebas y el tratamiento tempranos, esos problemas se pueden prevenir!**

Cubrimos la prueba de PKU y otros servicios médicos, incluida la fórmula especial para bebés baja en proteína. Hable con su doctor acerca de las pruebas de PKU y otras pruebas de detección que puede esperar.

# Formar Mentes Fuertes en Tennessee

Todavía hay mucho que aprender sobre el desarrollo del cerebro. Pero sí sabemos que una infancia feliz puede ayudar a formar un cerebro sano para toda la vida.

## Metáforas para formar cerebros fuertes en los niños:

### Relaciones de servir y devolver

Los niños pequeños intentarán llamar su atención con balbuceos, expresiones faciales y gestos. Los adultos deben interactuar, respondiendo e imitándolos.

### Control del tráfico aéreo

El cerebro es capaz de concentrarse en muchos flujos de información a la vez. Pero puede ser dañado por ciertos tipos de estrés.

### Estrés tóxico

Estar expuesto al estrés negativo durante mucho tiempo sin la ayuda y el apoyo familiar puede llevar a resultados negativos en la vida.

### Arquitectura del cerebro

Un edificio necesita un cimiento sólido, el cerebro también lo necesita. Usted puede formarlo creando recuerdos divertidos y felices con su hijo.

### Resiliencia

La resiliencia viene de una sólida—

- Arquitectura del cerebro
- Relaciones de servicio y retorno
- Control del tráfico aéreo

Piense en ello como una escala — cuando los recuerdos positivos superan a los negativos, es más probable que un niño tenga una vida buena/positiva.

Para obtener más información, visite [www.tn.gov/tccy/ace/tccy-ace-building-strong-brains.html](http://www.tn.gov/tccy/ace/tccy-ace-building-strong-brains.html).

## 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, escríbanos a: Amerigroup Community Care • 22 Century Blvd., Ste. 220 • Nashville, TN 37214



# Tres maneras de prevenir el cáncer de mama

El cáncer de mama es muy común entre las mujeres de 50 años o más. Al igual que con la mayoría de los cánceres, cuanto más pronto se detecte, más fácil se puede tratar. Eso significa revisar con regularidad si hay bolitas, tanto en casa como por profesionales de la salud.

## Autoexamen

Usted debería hacerse un examen de los senos en casa aproximadamente el mismo día todos los meses. Esto es lo que debe hacer:

1. Acuéstese boca arriba y coloque un brazo por encima de la cabeza.
2. Con la otra mano, use los dedos medios para sentir si hay bolitas en el seno.
3. Palpe el tejido del seno y el músculo en un movimiento circular del tamaño de yema de un dedo.
4. Primero presione ligeramente, luego, presione un poco más fuerte y luego presione con mucha firmeza.
5. Ahora muévase a un otro lugar, superponiéndose al lugar que acaba de palpar.
6. Revise toda la mama moviendo los dedos en una trayectoria de arriba abajo.
7. Repita estos pasos en el otro seno.



## Exploración médica de los senos

Su proveedor de atención primaria (PCP) debería hacerle un examen de los senos todos los años.

## Mamografía

Una vez que cumpla los 40 años, su médico la mandará a hacerse una mamografía (radiografía de los senos) una vez al año. Las mamografías pueden ayudar a detectar el cáncer temprano, antes de que usted pueda sentir una bolita.

## Llame a su doctor para hacer una cita:

- Si siente una bolita
- Si tiene dolor o nota un cambio preocupante en el tamaño de los senos o en el tejido
- Si se le ha pasado una evaluación profesional

*Nota: si tiene alto riesgo de contraer cáncer de mama, su doctor podría recomendar una mamografía con más frecuencia o antes de que cumpla los 40 años.*



## La depresión posparto

### Estamos comprometidos con la salud total de mamá

A veces, después de tener un bebé, se siente algo rara. No se preocupe, estos sentimientos son muy comunes y no tiene que sufrir sola.

Si tiene depresión posparto, podría:

- Sentirse triste, deprimida o nerviosa
- Tener poco o ningún interés en las actividades cotidianas
- Sentirse cansada o con falta de energía
- Tener dificultad para concentrarse
- Sentirse culpable por muy poca o ninguna razón
- Tener dificultad para dormir o dormir más de lo habitual
- Sentirse desesperada
- Pocas ganas de comer o bajar de peso
- Tener sentimientos de baja autoestima
- Tener pensamientos de muerte o suicidio

**Informe a su doctor si tiene síntomas que duren más de dos semanas. Le puede decir a su doctor durante su chequeo postparto 21-56 días después del parto. O simplemente llame y haga cita para una consulta.**

# ¡Adiós a los cigarrillos — bienvenida la salud!

¿Está listo para dejar de fumar? ¡Excelente noticia! Es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Fumar puede causar:

- Cáncer
- Enfermedades del corazón
- Accidente cerebrovascular
- Y muchos más problemas de salud

Si ha intentado dejar de fumar antes, es grandioso que quiera volver a intentarlo. A menudo hacen falta varios intentos.



## Consejos para ayudarle a dejar de fumar

- Pregúntele a su doctor sobre las medicinas que pueden ayudarle.
- Asigne una fecha para dejar de fumar
- Dígale a todos — ayuda cuando tiene apoyo moral.
- Retire los ceniceros y los cigarrillos de los lugares donde normalmente fuma.
- Aléjese cuando otras personas fuman a su alrededor.
- Sea paciente consigo mismo — cuando decida dejar de fumar, es normal tener contratiempos cuando está estresado. ¡No se rinda y vuelva al camino!



## ¡Razones para dejar de fumar y quedarse sin fumar!

- Tendrá más energía.
- Respirará más fácilmente.
- Ahorrará dinero.
- Su cabello, ropa y hogar olerán mejor.
- No toserá tanto.
- No se arriesgará a dañar a los demás con el humo de segunda mano.

Inscríbese en un programa gratuito para dejar de fumar hoy mismo.

## ¡Rompa el hábito para siempre!

- Llame a TNQuitline al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite [www.tnquitline.org](http://www.tnquitline.org).
- ¿Está fumando y está embarazada? Llame al 1-800-600-4441 (TRS 711). Pregunte acerca de Baby & Me Tobacco Free.



# Cuatro pasos para respirar mejor con asma



Cuando tiene asma, es difícil respirar fácilmente. Pero unas cuantas medidas pueden ayudar a tomar las riendas del control. Podría prevenir un ataque de asma o incluso una ida a la sala de emergencias.



## Tome medicinas y renuévalas a tiempo.

Estas pueden incluir:

**Medicinas de largo plazo** (también llamados controladores)  
Medicinas inhaladas que toma todos los días

**Medicinas de alivio rápido** (también llamadas medicinas de rescate)

Medicinas inhaladas que usa cuando su respiración empeora repentinamente



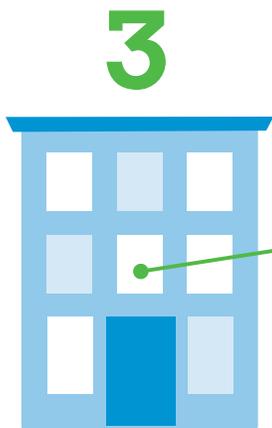
## Evite los desencadenantes

### Evite los desencadenantes:

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

### Evítelos:

- Quedándose adentro cuando los conteos de polen son altos (busque en la internet los conteos de polen)
- Usando un filtro de aire en su hogar
- Desempolvando y aspirando a menudo
- Teniendo cerradas las ventanas de la casa y el carro
- Duchándose antes de acostarse
- Nunca secando al aire su ropa



## Continúe acudiendo al doctor



### Esta es la razón:

- Puede ayudar a asegurarse de que sus medicamentos funcionen como deben.
- Si tiene efectos secundarios, puede recomendar cambios que pueden ayudar.
- Le ayudará a crear un plan de acción para el asma — qué hacer a quién/cuándo pedir ayuda cuando se produce un ataque.
- Puede encontrar otras formas de aliviar o prevenir algunos síntomas del asma, como vacunarse contra la gripe o ayudarlo a dejar de fumar.



## Regístrese para el manejo de casos de asma

El manejo de casos es ayuda personal de una enfermera. Pueden ayudarle a aprender más sobre su asma, responder preguntas sobre su medicamento y más. Llame al 1-888-830-4300 (TRS 711).

# ¿Su adolescente está vapeando?

La cantidad de niños de secundaria y preparatoria que usan cigarrillos electrónicos ha aumentado entre 2011 y 2018. Y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dicen que sigue aumentando.

## ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar?

Hablar con sus hijos de secundaria o preparatoria sobre los cigarrillos electrónicos puede ser difícil. Pero es importante hablar con ellos sobre todos los riesgos. Si no quiere ser quien tenga esa conversación, pídale a un pariente, maestro, líder religioso, entrenador o consejero de confianza que le ayude a hablar sobre los riesgos con sus hijos.

**Otra cosa que los padres pueden hacer** es nunca fumar o vapear cerca de sus hijos. El humo de segunda mano es perjudicial para los pulmones de los niños que aún se están desarrollando. El líquido del cigarrillo electrónico puede envenenar a los niños que lo tragan o se pone en contacto con la piel.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que calientan un líquido en un aerosol o gas que se inhala. El gas puede contener nicotina, otros químicos que causan cáncer, metales como el níquel y el plomo y saborizantes. Los sabores frutales y los nombres divertidos hacen que los cigarrillos electrónicos parezcan divertidos y no riesgosos.

## ¿Cuáles son los riesgos de usar cigarrillos electrónicos?



La nicotina en los cigarrillos electrónicos puede ser perjudicial para niños y adolescentes. Puede tener muchos efectos a largo plazo diferentes:

■ **Cómo crece el cerebro:** El cerebro crece hasta la edad de por lo menos 25 años. La nicotina puede poner en riesgo el crecimiento del cerebro de los jóvenes. Estos riesgos incluyen adicción, trastornos del estado de ánimo y no poder controlar sus actos. También puede dañar las partes del cerebro que controlan la atención y el aprendizaje.



■ **Volverse adicto:** Debido a que el cerebro de los niños y adolescentes sigue creciendo, pueden volverse adictos más fácilmente que los adultos. Debido a la nicotina en los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco puede ser más probable que una persona joven se vuelva adicta a otras drogas.

■ **Malas opciones de salud:** Los niños y adolescentes que usan cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de consumir otros productos de tabaco, como los cigarrillos normales, los puros, el narguile y el tabaco sin humo.



## TennCare CHOICES

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

**Los servicios de atención a largo plazo incluyen:**

- Atención en una casa de convalecencia
- O atención en su propia casa o en la comunidad (en lugar de tener que ir a una casa de convalecencia)

**Si piensa que requiere servicios de atención a largo plazo, puede llamar al 1-866-840-4991.**



## ¿Necesita transporte para ir al doctor?

Ofrecemos servicios de transporte gratuitos desde y hacia citas de atención médica (que no sean de emergencia).

**Si tiene dificultades para obtener esta atención, nos puede llamar al 1-866-680-0633 (TRS 711).**

Si es una emergencia, llame al 911.

## 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

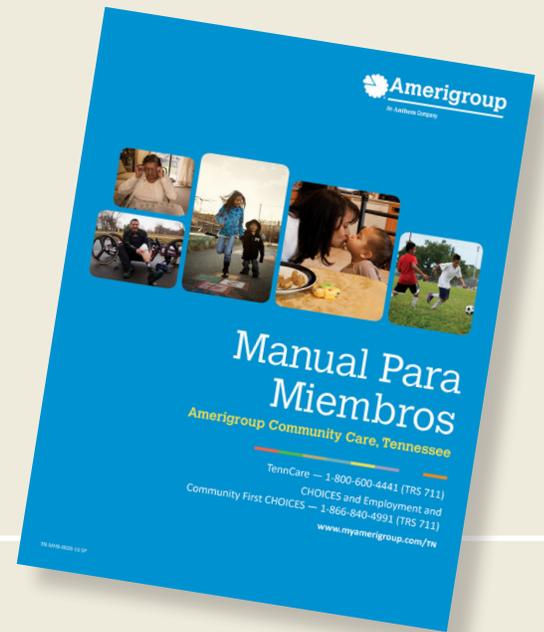


Si su hijo no ha ido a un chequeo últimamente, llame hoy mismo a su PCP para hacer una cita. Pida un chequeo de TennCare Kids.

# ¿Qué sabe acerca de sus derechos?

Puede encontrar una lista de sus derechos y obligaciones en el Manual para miembros. Lo puede conseguir:

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



## ¡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](http://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.

### Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-600-4441 (TRS: 711).

### Kurdish: كوردی

ناگاداری: نهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخۆراییی، بۆ تو بهردهسته. پهپهوندی به 1-800-600-4441 (TRS 711) بکه.

¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis al: 1-800-600-4441 (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 1-800-600-4441 (TRS 711) o al TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.

