

# Seamos saludables

Tercer trimestre de 2023 | [myamerigroup.com/tn](https://myamerigroup.com/tn)



## Beneficios dentales para adultos

Recordatorio: TennCare amplió los beneficios dentales para los miembros adultos de TennCare Medicaid.

A partir del 1.º de enero de 2023, puede ir a ver a un dentista sin costo. DentaQuest maneja sus beneficios dentales. Debe haber recibido una carta con información sobre sus nuevos beneficios.

Visite [TN.gov/TennCare/members-applicants/dental-services](https://TN.gov/TennCare/members-applicants/dental-services) para encontrar un dentista o si tiene preguntas sobre la cobertura dental.

# Junta del Comité Asesor del Programa CHOICES

La Junta del Comité Asesor de CHOICES la integran miembros que reciben servicios del Programa CHOICES, sus representantes (como familiares o cuidadores), proveedores y personal de Amerigroup.

En las reuniones, los miembros de la junta analizan maneras de mejorar los servicios del Programa CHOICES. La junta presenta observaciones francas y abiertas sobre el Programa CHOICES de Amerigroup a los directivos de Amerigroup y a TennCare. Si participa en la junta, tendrá la oportunidad de ayudar a mejorar la vida de los miembros de CHOICES de Amerigroup.



## ¿Qué es ECF CHOICES?

El Programa Employment and Community First CHOICES o ECF CHOICES para abreviar, es un programa para personas de todas las edades con discapacidades intelectuales o del desarrollo (I/DD). ECF CHOICES es un programa que ayuda a personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo a llevar una vida más independiente y las apoya para que puedan vivir con su familia o en su comunidad.

### ECF CHOICES le ayudará a:

- Explorar la posibilidad de trabajar. Si quiere trabajar, también le ayudaremos a adquirir las habilidades laborales necesarias, encontrar un empleo y conservarlo.
- Aprender y hacer actividades en casa y en su comunidad para lograr sus objetivos. Tendrá su propio coordinador de apoyo para ayudarlo a:
  - Alcanzar sus metas.
  - Obtener servicios de apoyo.
  - Recibir el cuidado médico que necesite.

- Vivir de manera independiente. Ofrecemos servicios para que pueda aprender y hacer cosas en el hogar, además de participar activamente en su comunidad. Se incluye el apoyo de pares para usted y su familia.



Los servicios que puede recibir con ECF CHOICES dependerán de cuánto apoyo necesite. Para obtener más información y consultar una lista completa de los servicios, visite nuestro sitio web, [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn).

# Servicios del programa CHOICES

Los servicios y apoyo a largo plazo cubiertos que puede recibir con CHOICES dependerán del grupo en el que se inscriba. Si se inscribe en CHOICES, TennCare le indicará el grupo del programa al que usted pertenece. Hay tres grupos de CHOICES:

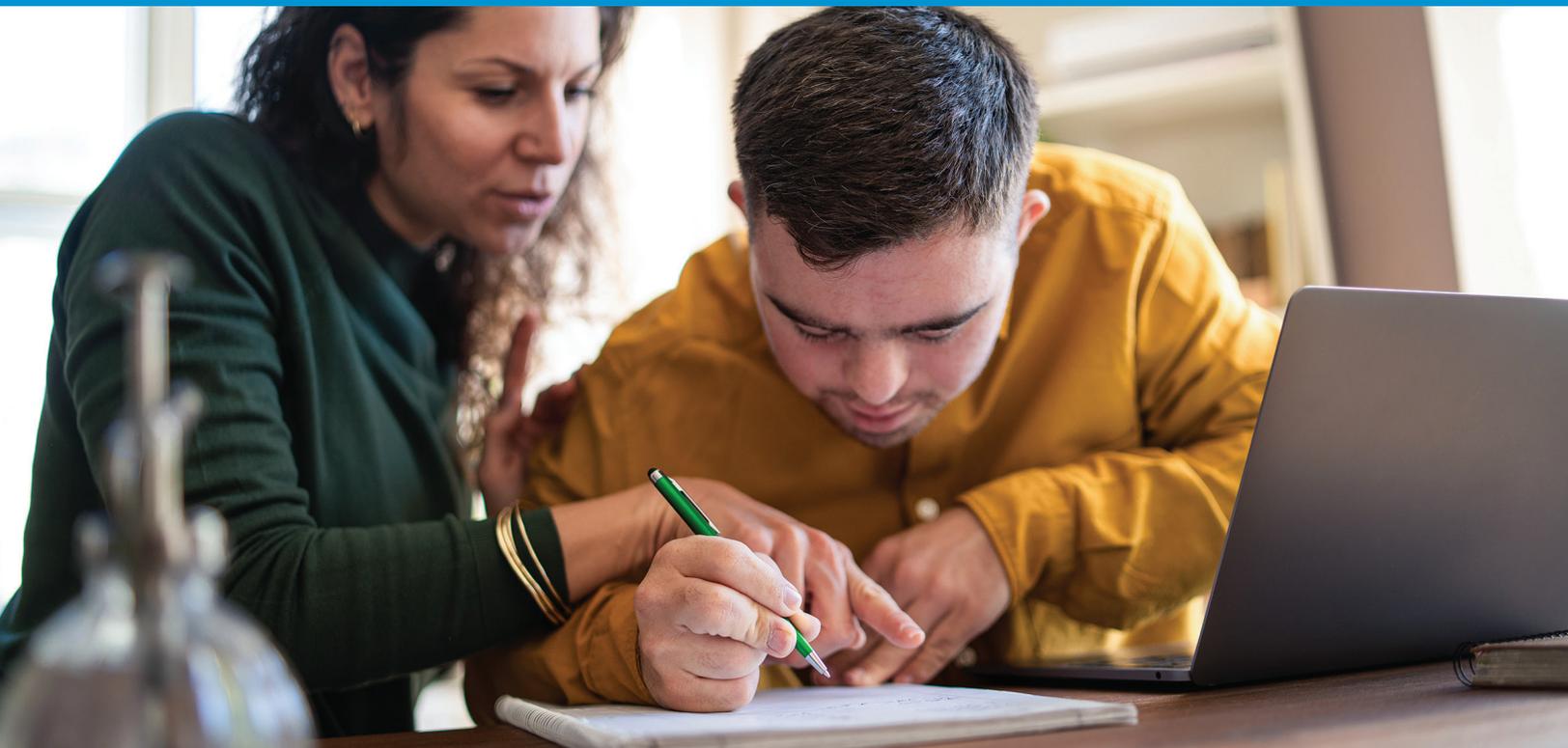
- Las personas en el Grupo 1 de CHOICES reciben atención de una casa de convalecencia.
- Las personas en el Grupo 2 de CHOICES necesitan el nivel de cuidado que se presta en una casa de convalecencia, pero reciben cuidado médico en el hogar o servicios en el hogar y en la comunidad (HCBS) en vez de atención de una casa de convalecencia.
- Las personas en el Grupo 3 de CHOICES reciben cuidado médico en el hogar o HCBS para evitar o postergar la necesidad de recibir atención de una casa de convalecencia.

Los tipos de cuidado médico en el hogar que están cubiertos en el Grupo 2 y en el Grupo 3 de CHOICES se indican en el manual del miembro. Algunos de estos servicios tienen límites. Es decir, que TennCare solo pagará una cantidad específica por estos servicios. El tipo y la cantidad de cuidado que reciba en CHOICES dependerá de sus necesidades.

En algunos casos, es posible que Amerigroup Community Care decida prestar ciertos servicios no cubiertos a un miembro específico del Grupo 2 o del Grupo 3 cuando la Organización de Atención Administrada (MCO) determine que estos servicios son una forma más adecuada y económica para satisfacer las necesidades del miembro que otros servicios cubiertos que también podrían prestarse.

Ser miembro no da derecho a recibir estos servicios que no están cubiertos. La decisión de prestar o no servicios que no estén cubiertos a un miembro en particular queda a discreción exclusiva de la MCO. Si la MCO no presta alguno de estos servicios no cubiertos a un miembro, el miembro no tiene derecho a solicitar una audiencia imparcial respecto a esa decisión.

Si cree que necesita servicios y apoyo a largo plazo, puede llamar al **866-840-4991 (TRS 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro.



# Proteja a su hijo contra el VPH



El virus del papiloma humano (VPH) es un grupo de virus que puede causar ciertos tipos de cáncer en cualquier persona. Para ayudar a proteger a su hijo contra el VPH, puede recibir dos inyecciones de la vacuna contra el VPH entre 6 a 12 meses de diferencia a partir de los 9 años. Se recomienda una vacunación de rutina entre los 11 y los 12 años.

Para obtener más información sobre el VPH y la vacuna contra el VPH, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Fuente: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/hpv.html>



## Cuidado dental para adolescentes



El cuidado dental es importante a cualquier edad y en cualquier etapa de la vida. El cuidado dental regular ayuda a prevenir caries y enfermedades de las encías, y mejora la salud en general. Una sonrisa saludable también puede fortalecer la confianza de su hijo adolescente.

Como miembro de Amerigroup, su hijo adolescente puede realizarse un chequeo y una limpieza cada seis meses a través de DentaQuest. Además, el adolescente tiene asignada una clínica dental. Es decir, el consultorio del dentista al que su hijo va regularmente a recibir cuidado dental. Puede encontrar el nombre y la ubicación de la clínica dental de su hijo en la parte superior de la carta que se envió junto con la tarjeta de identificación del miembro de su hijo.

Si necesita ayuda para saber dónde queda la clínica dental de su hijo adolescente o si quiere cambiar de clínica dental, llame a DentaQuest al **855-418-1622**.

Si quiere más información y consejos para mantener saludable la sonrisa de su hijo adolescente, consulte nuestra [Guía de salud dental de TennCare](#) o visite [Health A-Z](#) y busque “dental”.

# Diabetes gestacional

**Puede tener diabetes durante el embarazo, aunque no sea diabética. Esto se llama diabetes gestacional.**

La diabetes se produce cuando el cuerpo no produce insulina o no la usa bien. El nivel de azúcar en la sangre puede elevarse, y esto es peligroso para usted y su bebé.

Las embarazadas son generalmente las personas con más riesgo de tener diabetes gestacional. También puede estar en riesgo si usted:



- Tiene presión arterial alta.
- Tiene 30 años o más.
- Tiene algún miembro de la familia con diabetes.
- Tuvo diabetes gestacional en un embarazo anterior.
- Subió mucho de peso durante el embarazo. Si no sabe cuándo se considera que el aumento de peso es excesivo, consulte a su médico.

Para ayudar a que usted y su bebé se mantengan saludables, trate de comer:



- Alimentos con bajo contenido de azúcar.
- Porciones más pequeñas y saludables para consumir más veces al día.
- Granos integrales.
- Leche, yogur y queso con bajo contenido de grasa.
- Proteínas magras, como mariscos, carne de ave y tofu.
- Frutas y vegetales.

La actividad física también puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre. Puede llevar un embarazo saludable y tener un bebé saludable, aunque tenga diabetes gestacional. Usted y su médico pueden colaborar para mantener el azúcar en la sangre bajo control. Es posible que se deba medir el nivel de azúcar en la sangre con regularidad.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/gestational.html>;  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gestational-diabetes/symptoms-causes/syc-20355339>

Llame a un médico de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:



- Hemorragia vaginal.
- Calambres estomacales o contracciones.
- Visión doble o borrosa.
- Sensación de aturdimiento, temblores o mareos.
- Siente que su bebé se mueve poco o no se mueve.
- Sed inusual.
- Necesidad de ir al baño con más frecuencia de la normal.





# Enfermedad de las arterias coronarias

**Las arterias coronarias envían sangre al corazón. La enfermedad de las arterias coronarias (CAD) es cuando sus arterias se taponan. Estos son algunos datos sobre la CAD:**

- Las arterias se taponan cuando se acumula placa con el tiempo.
- La placa se compone de grasa, colesterol y otras cosas.
- La placa comienza a acumularse en sus arterias desde la juventud.

**El riesgo de CAD es más alto cuando:**

- Fuma cigarrillos. Las personas fumadoras corren más riesgo de tener una enfermedad cardíaca que las que no fuman.
- Tiene presión arterial alta. Esto aumenta la carga de trabajo del corazón y el riesgo de tener problemas de salud.
- Tiene colesterol alto. Demasiado colesterol malo en la sangre puede aumentar el riesgo de arterioesclerosis (placa que se acumula dentro de las arterias).

- No hace suficiente ejercicio. Esto puede hacer que su corazón se debilite, y provocarle problemas cardíacos.
- Tiene diabetes. La diabetes puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

**Para tener un corazón saludable, usted puede:**

- Moverse más. Trate de hacer ejercicio todos los días, aunque sea por periodos breves.
- Pedirle a su proveedor de atención primaria (PCP) que le mida su presión arterial y el colesterol.
- Reducir su nivel de estrés. Haga actividad física, elija un pasatiempo que le guste y practique respiraciones profundas.
- Fumar menos o dejar de fumar.
- Comer alimentos saludables, como proteínas magras asadas o a la parrilla, granos integrales, frutas y vegetales.



## Padres y miembros adultos de TennCare Kids Exámenes físicos anuales para niños y jóvenes hasta los 21 años

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes deben hacerse chequeos de salud todos los años, aunque se sientan bien. Estas visitas ayudan al PCP a detectar y tratar problemas a tiempo.

El programa TennCare Kids cubre los chequeos anuales hasta los 21 años.

### Estas visitas incluyen:

- Repaso del historial de salud
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio (si son necesarios)
- Vacunas
- Evaluación de la audición y la visión
- Evaluación de la salud bucodental
- Evaluación de problemas de crecimiento y del comportamiento, según sea necesario
- Consejos para lograr un buen estado de salud y mantenerse saludable

Si usted es miembro de TennCare menor de 21 años, o padre o madre de un niño que no se haya hecho un chequeo en el último año, le recomendamos que llame hoy mismo al consultorio de su PCP y programe un chequeo de TennCare Kids.

## Reduzca el riesgo de tener una enfermedad cardíaca

Si tiene colesterol alto, presión arterial alta o diabetes, puede tomar medidas para reducir el riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

- Tome los medicamentos según las indicaciones. Si toma medicamentos para tratar la presión arterial alta, el colesterol alto o la diabetes, siga las instrucciones del médico. No deje de tomar los medicamentos sin consultar antes con su médico.
- Elija alimentos y bebidas saludables. Coma vegetales y frutas frescos, alimentos con mucha fibra y con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Trate de no beber demasiado alcohol, ya que puede subirle la presión arterial.
- Mantenga un peso saludable. Tener sobrepeso puede agregarle estrés al corazón.
- Haga ejercicio con regularidad. Trate de hacer dos horas de ejercicio por semana.
- Si fuma, hable con su médico sobre cómo dejarlo. Fumar cigarrillos puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

Fuente: <https://www.cdc.gov/heartdisease/prevention.html>



## Servicios de transporte gratuitos

Cubrimos transporte de ida y vuelta hasta la farmacia y las citas de atención médica que no sean de emergencia. Puede llamar al **866-680-0633** para programar el transporte con anticipación.

Recuerde que debe llamar al **911** si necesita un transporte para una emergencia médica.



## Maneje su condición o la de su hijo con los beneficios de Amerigroup

Le damos recursos para que conozca más sobre su condición médica o la de su hijo.

Cuando llame para empezar a participar en alguno de nuestros beneficios de Amerigroup, un coordinador de cuidados trabajará con usted o su hijo para establecer y alcanzar objetivos de salud.

El coordinador de cuidados se encargará de:

- Hablar con usted sobre las necesidades médicas.
- Coordinar los cuidados, por ejemplo, programar citas para diferentes médicos y conseguir los traslados de ida y vuelta.
- Darle información sobre los servicios de apoyo locales para condiciones médicas específicas.



Visite nuestro sitio web, [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn). Allí, puede acceder a las siguientes páginas:

- *Maneje su condición (Manage Your Condition)*, para conocer más sobre los servicios de apoyo.
- *Salud y bienestar (Health & Wellness)*, para obtener más información sobre condiciones médicas, y encontrar herramientas interactivas y aplicaciones de bienestar.



## Medidas que puede tomar hoy mismo

Llámenos sin cargo al **800-600-4441 (TRS 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro. Cuando llame:

- Le asignaremos un coordinador de cuidados.
- Le haremos algunas preguntas sobre su salud o la de su hijo.
- Comenzaremos a preparar su plan de salud o el de su hijo.
- Cancelaremos su participación en el programa si no quiere participar en este momento.

**Esperamos poder trabajar juntos por una mejor salud para usted y su hijo.**

## Sala de emergencia versus atención de urgencia

Es importante que sepa dónde debe ir para recibir cuidado si se enferma o lesiona. Por lo general, el proveedor de atención primaria (PCP) es la primera persona a la que acude por necesidades médicas, pero a veces necesitará cuidado inmediato o fuera del horario normal. Si no sabe exactamente a dónde debe ir, consulte la guía a continuación o llame a la Línea de ayuda de Enfermería 24 horas: al **866-864-2544 (TRS 711)** y hable con un enfermero.

Atención de urgencia para situaciones que no son mortales. Ejemplos:	Sala de emergencia (ER) para emergencias médicas. Ejemplos:	Recuerde que la mayoría de los centros de atención de urgencia atienden hasta tarde en la noche, los fines de semana y días feriados (y no tendrá que esperar tanto tiempo como en la sala de emergencia).
Vómitos, diarrea o dolor de estómago	Dolor en el pecho	
Esguinces y lesiones leves	Dificultad para respirar	
Cortes y quemaduras leves	Hemorragia profusa	
Fiebre, resfriado, influenza y dolor de garganta	Quemaduras graves	
Reacciones alérgicas o asma leves	Pérdida del conocimiento	
Infección urinaria	Lesiones en la cabeza y los ojos	



# Copagos de farmacia

Si recibe los beneficios de farmacia a través de TennCare, tiene derecho a recibir los medicamentos recetados que necesite. Ni los proveedores ni las farmacias pueden negarle los servicios si usted no puede hacer el copago para surtir una receta.\*

**Si tiene problemas para obtener sus medicamentos recetados, usted o su médico pueden llamar a la mesa de ayuda de farmacia de TennCare al 888-816-1680.**

\* Reglas de TennCare: 1200-13-13-.08(11) y 1200-13-14-.08(11).

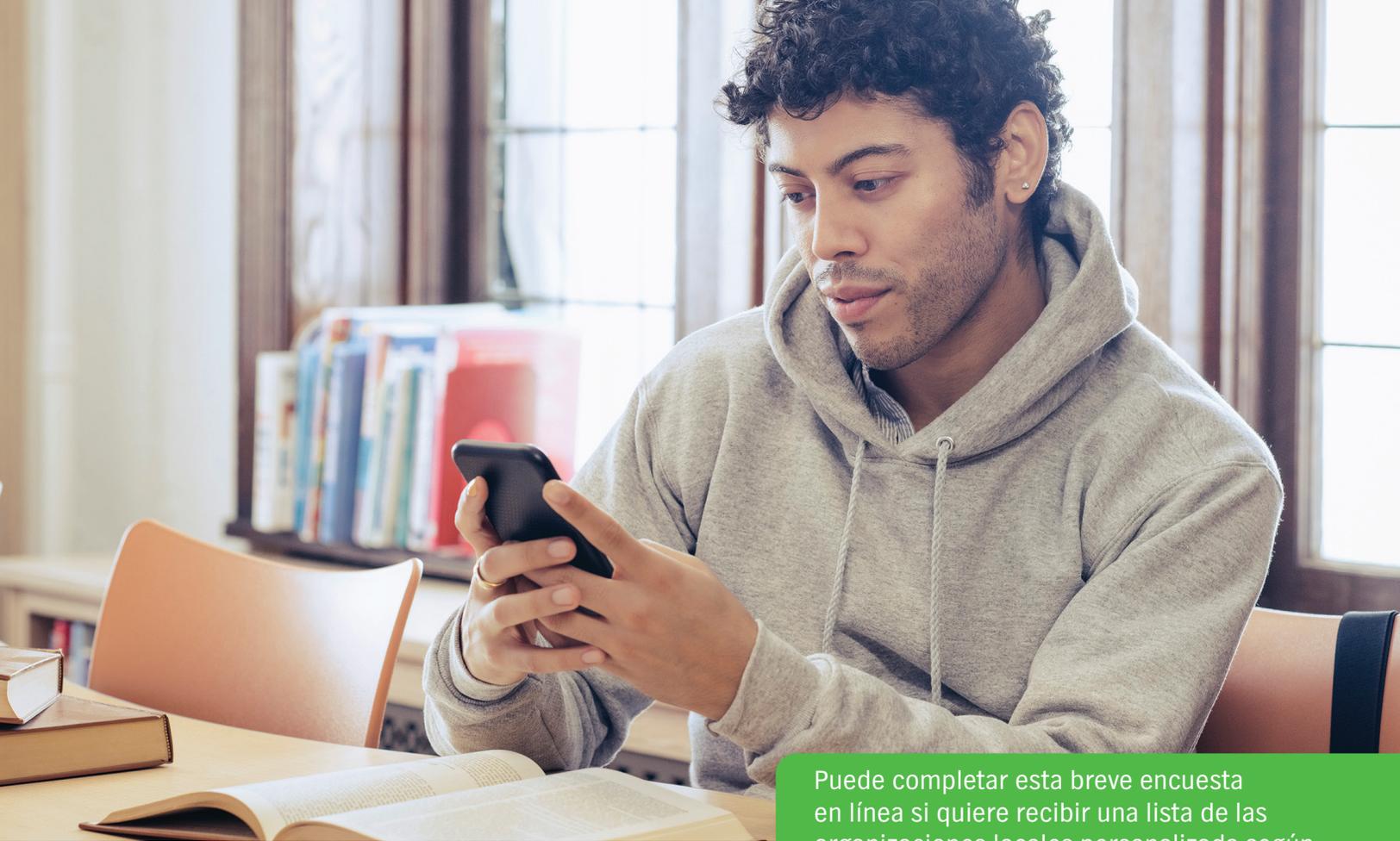
## Renueve sus beneficios de Amerigroup

¿Se mudó en los últimos tres años? ¿Si lo hizo, actualizó su dirección en TennCare? Si no lo hizo, deberá actualizar sus datos. TennCare no puede comunicarse con usted y prestarle ayuda para que mantenga sus beneficios si su dirección no está actualizada.



### Cómo actualizar su información:

- Llame a TennCare al **855-259-0701**.
- Descargue la aplicación TennCare Connect.
- Visite el sitio web de TennCare Connect, **[tenncareconnect.tn.gov](https://tenncareconnect.tn.gov)**.



Puede completar esta breve encuesta en línea si quiere recibir una lista de las organizaciones locales personalizada según sus necesidades: [bit.ly/aggp-snt](https://bit.ly/aggp-snt).

## Herramienta para necesidades sociales

Nuestra herramienta para necesidades sociales le permite buscar organizaciones cercanas que puedan tenderle una mano cuando necesite un poco más de ayuda en la vida. Puede encontrar ayuda con:



**Alimentos:** entrega de comidas a domicilio, cupones para alimentos (SNAP) y herramientas para conocer más sobre la alimentación saludable



**Vivienda:** ayuda para encontrar un refugio o una vivienda permanente, hacer reparaciones en el hogar y pagar su vivienda y facturas de servicios públicos



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



**Transporte:** pases para el autobús y ayuda para pagar su automóvil o la gasolina



**Dinero:** beneficios del gobierno, préstamos, impuestos, seguro y clases para aprender a manejar el dinero



**Trabajo:** ayuda para encontrar empleo o herramientas para el trabajo, para retirarse y para recibir beneficios por desempleo



**Educación:** ayuda para encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, tomar el examen de desarrollo educativo general (GED), acceder a ayuda financiera, suministros escolares y programas de capacitación



**Ayuda legal:** encontrar un abogado para casos de adopción o tutela temporal, ciudadanía e inmigración, discriminación o robo de identidad, e intérpretes

# Todo lo que necesita saber sobre su plan médico en un solo lugar

## Con una cuenta en Internet, puede:



Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).



Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.



Completar el análisis de riesgos de salud (HRS).



Ver su información de contacto.



Chatear con una persona en vivo o enviarnos un mensaje seguro.



Solicitar que Servicios para Miembros le devuelva la llamada.



Consulte nuestro blog, [blog.amerigroup.com](http://blog.amerigroup.com), para obtener las últimas noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y más.

Escanee el código QR para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. También puede descargar la aplicación Syndey Health de App Store® o Google Play™.



## Su derecho a cancelar la inscripción en Amerigroup

Como miembro de nuestro plan, esperamos prestarle los beneficios, los servicios y el apoyo que necesite para vivir una vida saludable. Entendemos que a veces es posible que necesite retirarse del plan médico o cancelar su inscripción.

### Como miembro de nuestro plan, tiene derecho a solicitar la cancelación de la inscripción si:

- Elige inscribirse en otra organización de atención administrada (MCO) dentro de los 90 días de haberse inscrito en nuestro plan de seguro médico.
- Elige otra MCO durante el periodo de elección anual y se inscribe en otra MCO.
- TennCare aprueba su solicitud o apelación para cambiar las MCO conforme a los criterios de dificultad, y usted se inscribe en otra MCO.
- Le asignaron incorrectamente nuestro plan de seguro médico, y usted se inscribe en otra MCO.
- Se muda fuera de nuestra área de servicios y se inscribe en otra MCO.
- Durante el proceso de apelación, TennCare determina que la cancelación es lo más conveniente para TennCare y para usted.
- Ya no es elegible para TennCare.
- Ya no prestamos servicios de TennCare o terminó nuestro contrato para prestar estos servicios.
- TennCare le otorga el derecho a cancelar su inscripción con nosotros e inscribirse en otra MCO.



Poner freno al fraude, desperdicio y abuso puede ayudar a proteger su identidad

Puede llamar a la Oficina del Inspector General (OIG) sin cargo al **800-433-3982** para denunciar actividades sospechosas.



También puede visitar el sitio en línea [tn.gov/tenncare](http://tn.gov/tenncare) y seleccionar **Denunciar un fraude a TennCare (Report TennCare Fraud)**.

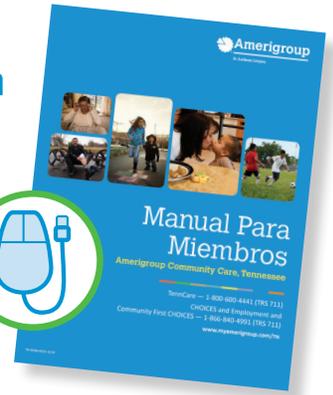


Para denunciar fraude o maltrato a los pacientes por parte de proveedores ante la Unidad de Control de Fraude a Medicaid (MFCU), puede llamar sin cargo al **800-433-5454**.

## ¿Sabía que puede consultar el Manual para Miembros en línea?

Siga estos pasos:

1. Visite [myamerigroup.com/tn](http://myamerigroup.com/tn).
2. Elija su plan de seguro médico.
3. Deslice el cursor hacia abajo hasta encontrar el enlace del manual para miembros.



Si prefiere una copia impresa, no dude en llamarnos al **800-600-4441 (TRS 711)**. Con gusto le enviaremos una copia gratuita por correo.

A quién llamar...	Si tiene preguntas sobre...
<b>Servicios para Miembros</b> Miembros de TennCare: <b>800-600-4441 (TRS 711)</b> Miembros de los programas CHOICES/ECF CHOICES: <b>866-840-4991 (TRS 711)</b>	 Sus beneficios, programas especiales de salud y otras preguntas sobre el plan de seguro médico.
Línea de ayuda de Enfermería 24 horas: <b>866-864-2545 (TRS 711)</b>	Una enfermedad, lesión u otra preocupación médica.
Línea directa de TennCare Connect: <b>855-259-0701</b>	Solicitar o renovar la cobertura de TennCare.

### Español:

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

### Kurdish:

كوردی

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخوڕایی، بۆ تو بهردهسته. پهیههندی به 800-600-4441 (TRS 711) بکه.

¿Necesita ayuda con su cuidado médico, 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 a TennCare al 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.



*Seamos saludables (Make Health Happen)* es una publicación de Amerigroup Community Care para ofrecer información. No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Para obtener asesoramiento médico personal, hable con su médico. © 2023. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.