

Seamos SALUDABLES

Trimestre 3 de 2021 | myamerigroup.com/TN



Chequeos médicos infantiles de rutina

Es hora de un chequeo de salud conductual

Los chequeos médicos infantiles de rutina son una oportunidad para que el doctor de su hijo vea cómo está creciendo y desarrollándose su hijo. También es cuando su doctor puede evaluar su salud conductual.

Los niños se han enfrentado a muchos cambios durante la pandemia y eso puede provocar estrés y ansiedad. Estos son algunos factores que tienen un impacto negativo en la salud y el bienestar de los niños durante el COVID-19:

- Prácticas de distanciamiento social
- Pérdida de ingresos familiares
- Interrupciones en los servicios, como asesoramiento en la escuela

Desde la pandemia, más niños han exhibido signos de:

- Adherencia
- Irritabilidad
- Distracción
- Miedo

Si su hijo está luchando con problemas de salud conductual, la atención de seguimiento regular con su PCP puede ayudar. Los PCP pueden dar asesoramiento de

apoyo, educación para afrontar situaciones como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD) o ayudar con el manejo del estrés.

Si ya le toca a su hijo ir a un chequeo, estamos aquí para ayudarle. Los miembros de Amerigroup Community Care pueden enviar un mensaje seguro a través de su cuenta en línea en myamerigroup.com/TN o llamar a Servicios al Miembro al 800-600-4441 (TRS 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro. Podemos ayudarle a hacer una cita para la consulta de su hijo o encontrar un PCP.



Vacunas contra el COVID-19

Ya hay vacunas contra el COVID-19 para las personas de 12 años y más, sin costo para usted. Visite vaccines.gov para encontrar centros de vacunación cerca de usted. Este sitio le permite elegir el centro según la marca de la vacuna. Ahora mismo, las vacunas Pfizer están aprobadas para niños de 12 a 18 años de edad.

Fuentes: Sitio web de KFF: *Children's Health and Well Being During the Coronavirus Pandemic* (consultado en marzo de 2021): kff.org | Sitio web de Center for Health Care Strategies, *COVID-19 and the Decline of Well-Child Care: Implications for Children, Families, and States* (consultado en marzo de 2021): chcs.org



Seguridad alimentaria para las futuras mamás

Los antojos del embarazo pueden variar desde indulgentemente dulces hasta sumamente picantes. Mientras su dieta general sea equilibrada, no hay razón para no ceder a los antojos del embarazo. Sin embargo, hay alimentos que se deben evitar durante el embarazo para prevenir enfermedades o complicaciones.



Uno de los riesgos que enfrentan las mujeres embarazadas es la listeriosis. La listeriosis es un tipo grave de intoxicación alimentaria, causada por la bacteria *Listeria*. El suelo, el agua y algunos animales, incluidas las vacas y las aves de corral, pueden contener *Listeria*.

La listeriosis puede tener un gran impacto en la salud y el bienestar de su bebé. Las mujeres embarazadas con listeriosis pueden tener:

- Deshidratación
- Aborto espontáneo
- Nacimiento de un niño muerto
- Trabajo de parto prematuro

Pueden pasar hasta dos meses después de comer un alimento contaminado para que aparezcan los síntomas de la listeriosis. Sin embargo, aunque no tenga síntomas, puede transmitirle la infección a su bebé.

Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolores musculares
- Malestar estomacal
- Rigidez del cuello
- Dolor de cabeza
- Pérdida del equilibrio

Debe evitar estos alimentos durante el embarazo para prevenir la listeriosis:

- Leche sin pasteurizar



- Quesos blandos como *brie* y queso de cabra



- Salchichas y fiambres, a menos que se calienten hasta que estén humeantes justo antes de servir



- Untables de carne refrigerados
- Mariscos ahumados refrigerados

- Productos crudos sin lavar, como frutas y verduras.



Las mujeres embarazadas son **10 veces** más susceptibles de contraer listeriosis que la población en general.

10x

Si cree que puede haber ingerido alimentos contaminados con *Listeria* o si tiene alguno de los síntomas de la listeriosis, llame a su doctor inmediatamente.

El impacto del trauma en la salud conductual

Para los niños, un acontecimiento traumático puede ser cualquier acontecimiento aterrador, peligroso o violento que represente una amenaza para su vida o su bienestar físico. Ser testigo de un acontecimiento traumático que afecta a un ser querido o ver imágenes de un acontecimiento en las noticias o las redes sociales también puede ser traumático para un niño.

Sin tratamiento, la exposición repetida a acontecimientos traumáticos puede dar lugar a que un niño o adolescente tenga problemas con hábitos poco saludables, como:

- Fumar
- Trastornos alimenticios
- Uso indebido de sustancias
- Actividades de alto riesgo

Si los síntomas no comienzan a desaparecer o incluso empeoran con el tiempo, es posible que necesite la ayuda de un profesional de la salud mental. Tener esta conversación puede ser difícil para los padres. Un consejo es intentar iniciar la conversación mientras hacen una actividad juntos para que no se sienta demasiado intensa.

Si usted o su hijo necesita la ayuda de un profesional de la salud mental, hable hoy con un doctor u otro proveedor de atención médica para pedirle una recomendación.



Abordar estos problemas ahora puede reducir el riesgo de que usted o su hijo desarrolle problemas de salud mental como ansiedad y depresión o afecciones crónicas más adelante.

Fuentes: Sitio web de Child Mind Institute: childmind.org



Un niño puede no exhibir signos de trauma directamente después de un acontecimiento. Puede tomar tiempo para que el aturdimiento se despeje y el niño comience a procesar lo que ha experimentado. A continuación, se incluyen algunos signos que se deben tener en cuenta que indican que un niño puede estar lidiando con estrés traumático:

- Malestar emocional
- Cambios de humor
- Problemas para relacionarse con los demás o formar vínculos
- Pérdida de habilidades previamente adquiridas
- Problemas en la escuela
- Incapacidad para dormir o pérdida del apetito
- Síntomas físicos, como dolores y molestias
- Consumo de alcohol o drogas en los adolescentes





Monitoreo metabólico mientras toma antipsicóticos

El número de niños y adolescentes que toman antipsicóticos ha aumentado en los últimos años. Los doctores recetan antipsicóticos a los jóvenes para tratar los trastornos del estado de ánimo y del comportamiento.

Cuando toma medicamentos antipsicóticos, corre un mayor riesgo de:

- Enfermedad cardiovascular
- Aumento de peso
- Diabetes tipo 2

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



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

Cuatro pasos para respirar mejor si tiene asma

Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Asma y las Alergias

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

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

1

Tomar su medicina y recibir los resurtidos a tiempo.

Estos pueden incluir:

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

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

2

Evite los desencadenantes:

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

Evítelos:

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

3

Continúe las consultas con su doctor.

Esta es la razón:

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

4

Inscríbase en manejo de casos de asma.

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

Maneje su afección o la afección de su hijo con sus **beneficios de Amerigroup**

Ofrecemos recursos para que aprenda más sobre su afección.

Cuando nos llame para empezar a participar en uno de nuestros beneficios de Amerigroup, un coordinador de la atención médica colaborará con usted o su hijo para establecer y alcanzar metas de salud. Un coordinador de la atención:

- Hablará con usted sobre las necesidades de atención médica.
- Coordinará la atención, como hacer las citas para diferentes doctores y encontrar transporte para ir y regresar de esas citas.
- Le dará información sobre servicios de apoyo locales para afecciones de salud específicas.

Estamos a tan solo un clic de distancia en myamerigroup.com/TN. Visite:

- La página **Maneje su afección** para obtener más información sobre nuestros servicios de apoyo.
- La página **Salud y bienestar** para obtener más información sobre afecciones de salud y encontrar medios interactivos y aplicaciones para el bienestar.



Medidas que puede tomar hoy



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

Cuando llame, haremos lo siguiente:

- Lo conectaremos con un coordinador de la atención.
- Le haremos algunas preguntas sobre su salud o la salud de su hijo.
- Empezaremos a elaborar su plan de atención médica.
- Lo retiraremos del programa si no quiere participar en este momento.

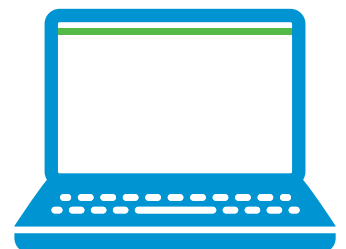
Será un placer colaborar con usted o su hijo para lograr su mejor salud.

El manual para miembros está en línea.

Puede seguir estos pasos para verlo ahora:

1. Visite myamerigroup.com/TN.
2. Elija su plan de seguro médico.
3. Luego, desplácese hacia abajo para encontrar un enlace al manual.

Si prefiere una copia impresa, puede llamarnos al 800-600-4441 (TRS 711). Con mucho gusto le enviaremos un manual gratis.



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

Community Resource Link — Social Needs Tool

Nuestra Community Resource Link Social Needs Tool permite a los miembros y padres buscar organizaciones cercanas que puedan ayudar cuando necesite un poco más de ayuda 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™.

Con esta aplicación, puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en su teléfono inteligente en cualquier momento.
- Buscar un doctor cerca de usted.
- Llamar a un enfermero para obtener respuestas a sus preguntas de salud las 24/7.
- Manejar sus medicamentos con receta.



Blog de Amerigroup

... en blog.myamerigroup.com.

En el blog, puede:

- Leer las últimas novedades médicas y consejos de salud.
- Averiguar más sobre cómo funciona Medicaid y sobre su plan de seguro médico.
- Buscar recursos en la comunidad.





Usted puede ayudar a proteger la identidad de su hijo deteniendo el fraude, el despilfarro y el abuso

Para reportar actividad sospechosa a Office of Inspector General (OIG), puede llamar gratis al 800-433-3982. También puede ir en línea a tn.gov/tenncare y seleccionar **Report TennCare Fraud**. Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico (Medicaid Fraud Control Unit, MFCU), llame gratis al 800-433-5454.



A quién llamar ...	Para preguntas sobre ...
Servicios al Miembro: 800-600-4441 (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

Spanish: Español

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

Kurdish: كوردی

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

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

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al 800-600-4441 (TRS 711) o al TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.



Amerigroup Community Care publica *Seamos saludables* para proporcionar información. No está prevista para proporcionar consejos médicos personales. Para recibir asesoramiento médico personal, hable con su doctor. ©2021. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.