

# SEAMOS SALUDABLES

Trimestre 1 de 2021 | [myamerigroup.com/TN](http://myamerigroup.com/TN)



## Lo básico sobre los chequeos médicos infantiles de rutina

Los niños y los adolescentes crecen y cambian muy rápido. A través de los exámenes físicos anuales, el proveedor de atención primaria (PCP) puede vigilar su salud en todas las etapas de la niñez y la juventud. Usted puede hacer cita para un examen físico anual incluso cuando los niños y adolescentes no estén enfermos.

### Los chequeos médicos de rutina pueden ayudar al doctor a:



- Detecte los problemas de salud temprano, a menudo cuando son más fáciles de tratar.
- Prevenir ciertas enfermedades.

### Qué esperar durante la consulta:



- Revisar la estatura, peso y presión arterial
- Repasar los antecedentes médicos
- Un examen de todo el cuerpo, que incluye visión, audición y salud bucodental
- Evaluación conductual
- Vacunas y análisis de laboratorio (si corresponde)
- Consejos sobre cómo conservar la salud



Muchos consultorios médicos ahora les piden a los pacientes que usen mascarilla y están tomando más precauciones para prevenir la propagación del COVID-19. Si su hijo o adolescente está atrasado en un examen físico anual, le recomendamos que llame al consultorio del PCP hoy mismo para que pueda hacer la cita.

# La atención del embarazo durante el COVID-19

Con todo lo que está sucediendo, es posible que no sepa con seguridad qué es lo mejor para usted y la salud de su bebé. Es normal tener preguntas y preocupaciones. **Queremos ayudarla a sentirse segura, informada y preparada.**



## Inquietudes sobre ir a las citas médicas

Si está preocupada, le recomendamos que hable con su doctor. Juntos, pueden idear un plan para sus chequeos prenatales y decidir si son adecuadas para usted las consultas en persona o por medio de telesalud. Cuando salga, usar una mascarilla y lavarse las manos con frecuencia puede ayudar para que usted y su bebé no corran peligro.



## Inquietudes sobre ir al hospital

Los hospitales están tomando todas las precauciones para que usted y su bebé estén seguros. Quizás le convenga llamar con anticipación o preguntarle a su doctor quién puede estar con usted en la sala de partos y otras políticas del hospital. Su doctor también le puede ayudar a formular un plan de parto. Su plan de parto indica el hospital al que acudirá, un hospital de respaldo, los medicamentos que tal vez quiera que le den durante el trabajo de parto y otras opciones sobre el parto.



## Si necesita ayuda para encontrar comida saludable

SNAP y WIC pueden ayudarla a comer saludablemente durante y después de su embarazo:

- **Los beneficios del Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)**, también llamado cupones de alimentos, pagan los alimentos en los supermercados, en muchos mercados de agricultores y en algunas tiendas.
- **El programa para Women, Infants, and Children (WIC)** ofrece consejos nutricionales, apoyo para la lactancia materna y cupones para alimentos saludables para las mamás de recién nacido y las embarazadas.

Puede visitar [tn.gov](https://www.tn.gov) para obtener más información y solicitar SNAP y WIC.

# Aplicaciones para la salud de los adolescentes



Si usted o su adolescente está buscando maneras de conservar la salud en casa, existen muchas aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes que podrían gustarles a ambos. Estas son algunos de nuestras favoritas que puede buscar y descargar en la App Store® o en Google Play™.



**LiveHealth Online:** Puede tener una consulta por video con un doctor.



**Amerigroup mobile:** Puede ver su tarjeta de identificación de miembro y buscar un doctor cerca de casa.



**Medisafe:** Recordatorios para tome sus medicamentos.



**My Fitness Pal:** Medios para hacer seguimiento de las calorías, el ejercicio y el peso todos los días.



**SparkRecipes Healthy Recipes:** Puede consultar más de 190,000 recetas.



**Fast Food Calories:** Puede consultar más de 20,000 alimentos de los menús de 108 restaurantes.



**Down Dog:** Nuevas sesiones de yoga todos los días para todos los niveles de aptitud.



**Nike Training Club:** Entrenamientos personalizados y guiados que usted elige.



**Insight Timer:** Aprenda a meditar, mejorar el sueño y controlar el estrés.



**Health:** Puede contar sus pasos, elegir contactos médicos de emergencia y almacenar toda su información médica crucial.



**Teen Hotlines:** Una larga lista de líneas directas y sitios web donde los adolescentes pueden encontrar apoyo para recibir orientación sobre salud y bienestar.



Esperamos que pueda utilizar estas aplicaciones para mejorar su salud y unirse como familia.

# Manejo de los medicamentos para niños con ADHD o ADD



Si a su hijo le diagnosticaron recientemente trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD) o trastorno por déficit de atención (ADD), no está solo. **Estas afecciones son comunes y se pueden tratar.**

Quizás el doctor le haya hablado sobre la posibilidad de que su hijo pruebe terapia conductual y ciertos medicamentos, como estimulantes.<sup>1</sup> Queremos guiarlo a través del proceso y hacerlo más fácil para usted y su hijo.

## Tomar medicamentos

Si usted y el doctor de su hijo deciden probar medicamentos con receta, puede llevar algún tiempo encontrar el medicamento adecuado y la dosis adecuada. A veces, los doctores deben probar diferentes cantidades y dosis. Programar consultas de seguimiento de rutina con el doctor de su hijo es importante para asegurarse de que los medicamentos de su hijo sean lo mejor para él o ella.

Es posible que usted y el doctor de su hijo tengan que considerar muchas opciones de tratamiento. Es importante que colabore estrechamente con el doctor de su hijo para elegir qué funciona mejor para su hijo y sus vidas.

## Cuándo programar consultas de seguimiento de ADD o ADHD<sup>2</sup>

- Una consulta dentro de los 30 días posteriores al inicio del medicamento.
- Dos consultas en los próximos nueve meses. Puede programar estas consultas con anticipación, por ejemplo:
  - Durante el quinto mes
  - Durante el octavo mes

En estas consultas de seguimiento, sería conveniente hablar sobre:

- Cualquier efecto secundario que su hijo pueda tener.
- Cambios notables en el comportamiento desde la última consulta de su hijo.

1 Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention, *Treatment of ADHD* (consultado en octubre de 2020): [cdc.gov](http://cdc.gov).

2 Sitio web del National Committee for Quality Assurance, *Follow-Up Care for Children Prescribed ADHD Medication (ADD)* (consultado en octubre de 2020): [ncqa.org](http://ncqa.org).

## Medios en línea y móviles para ayudarle a manejar su salud

### Amerigroup app (app de Amerigroup)

... en App Store<sup>®</sup> o en Google Play<sup>™</sup>.

Esta aplicación le permite que:

- Vea su tarjeta de identificación de miembro en su teléfono inteligente en cualquier momento.
- Busque un doctor cerca de usted.
- Llame a un enfermero para obtener respuestas a sus preguntas de salud las 24/7.
- Administre sus medicamentos con receta.



### Amerigroup blog (blog de Amerigroup)

... en [blog.myamerigroup.com](http://blog.myamerigroup.com).

En el blog, puede:

- Leer lo último en novedades médicas y consejos de salud.
- Obtenga más información sobre cómo funciona Medicaid y sobre su plan de seguro médico.
- Encuentre recursos en la comunidad.



# Community Resource Link — Social Needs Tool

Nuestra Social Needs Tool (Herramienta para necesidades sociales) de Community Resource Link (Enlace para recursos comunitarios) le permite buscar organizaciones cercanas que pueden ayudarle cuando necesite un poco más de ayuda en la vida. Puede encontrar ayuda con:



**Comida:** entrega de comidas, dónde encontrar comida gratis, SNAP (cupones de alimentos) y herramientas para aprender sobre la alimentación saludable



**Vivienda:** ayuda para encontrar refugio o vivienda permanente, reparaciones del hogar, y ayuda para pagar 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 ayuda para pagar su auto o gasolina



**Dinero:** beneficios del gobierno, préstamos, impuestos, seguros, y clases para ayudar a administrar el dinero



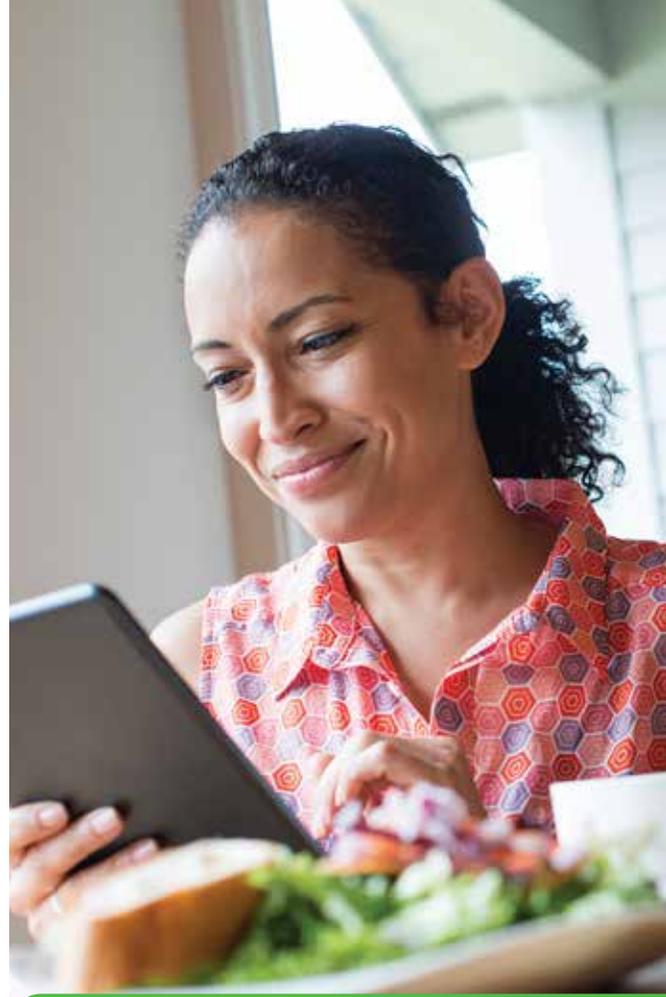
**Trabajo:** ayuda para encontrar trabajo o ayuda en el trabajo, jubilación, y beneficios por desempleo



**Educación:** encontrar y pagar la escuela para usted o su hijo, exámenes de educación general para el certificado para el GED, ayuda económica, útiles escolares, y programas de capacitación



**Asistencia jurídica:** encontrar un abogado para adopción o cuidado de crianza, ciudadanía e inmigración, intérpretes, discriminación, y robo de identidad



Para recibir una lista de organizaciones locales adaptada a sus necesidades, puede completar nuestra breve encuesta en línea en [bit.ly/agg-snt](https://bit.ly/agg-snt).

## ¿Sabía que tiene acceso en línea al manual para miembros?

### Puede seguir estos pasos:

1. Visite [myamerigroup.com/TN](https://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, llámenos al 800-600-4441 (TRS 711). Le enviaremos una gratis.





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

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



A quién llamar	... Para preguntas sobre
<b>Servicios al Miembro:</b> 800-600-4441 (TRS 711)	Sus beneficios, programas de salud especiales, buscar un doctor y otras preguntas sobre el plan de salud.
<b>24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas):</b> 866-864-2545 (TRS 711)	Una enfermedad, lesión o preguntas sobre dónde recibir atención.
<b>Línea directa de TennCare Connect:</b> 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: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرایی، بۆ تو بهر دهسته. 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. ¿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.

