

Seamos Saludables

Trimestre 2 de 2021 | myamerigroup.com/TN



Conozca la verdad sobre las vacunas

En este momento, quizás le preocupe llevar a su hijo al doctor a menos que esté realmente enfermo o herido. Tenga en cuenta que recibir las vacunas a tiempo puede ayudar a proteger a su hijo de enfermedades graves.

Puede tener la seguridad de que los doctores y su personal están tomando medidas para que las citas en el consultorio sean lo más seguras posible.

Usted debe saber estas cuatro cosas importantes acerca de las vacunas.

- 1 La inmunización a través de la vacunación es la manera más segura de proteger a su hijo contra las enfermedades.
- 2 Aunque usted crea que hay poco riesgo de que su hijo tenga una determinada enfermedad, lo mejor es que le administren la vacuna. Las enfermedades volverán si dejamos de administrar vacunas.
- 3 Las vacunas combinadas son dos o más vacunas en una sola inyección. Una vacuna combinada es igualmente segura y eficaz y puede ahorrar tiempo y dinero.
- 4 Informes de la American Academy of Pediatrics, el Institute of Medicine y los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) concluyen que no hay pruebas científicas de que la vacuna MMR (sarampión, paperas y rubéola) cause autismo.



Aunque muchas enfermedades para las que tenemos vacunas parecen haber desaparecido en los EE. UU., los gérmenes que las causan siguen existiendo.

Pregúntele al doctor de su hijo cómo mantenerlo al día con sus vacunas.

Fuentes: Sitio web de los CDC: cdc.gov/vaccines/parents/why-vaccinate/vaccine-decision.html

Sitio web de la World Health Organization: who.int/news-room/commentaries/detail/embrace-the-facts-about-vaccines-not-the-myths

Cómo mantenerse activa e hidratada durante el embarazo

¡Llegó la primavera! Es un buen momento para ponerse calzado deportivo y salir a hacer más actividad. **Las mujeres embarazadas se benefician de hacer por lo menos dos horas y 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana.**

Aquí hay algunas actividades que puede disfrutar esta temporada al aire libre sin correr riesgo en el embarazo:

Natación: quema calorías y mantiene su cuerpo tonificado sin agregar peso y estrés a las articulaciones

Caminar: mejora su estado de ánimo y su energía y mantiene su corazón fuerte

Yoga: ayuda a aliviar el estrés y la presión sobre su cuerpo

Debido a toda esta actividad querrá tener cerca su botella de agua. Cuando está embarazada, su cuerpo necesita aún más agua de lo habitual para mantenerse hidratada. La cantidad de agua que necesita cada día dependerá de factores como su nivel de actividad, el tiempo y su tamaño.



El Institute of Medicine recomienda que las mujeres embarazadas beban alrededor de 10 tazas de líquido al día.

Suspenda el ejercicio y llame a su doctor inmediatamente si tiene cualquiera de las siguientes cosas:

- Mareo
- Dolor de cabeza
- Dolor de pecho
- Dolor o hinchazón de la pantorrilla
- Dolor abdominal
- Vista borrosa
- Sangrado vaginal
- Menos movimiento fetal
- Contracciones

Consulte con su doctor antes de comenzar cualquier nueva rutina de ejercicios durante el embarazo. Él o ella pueden aclarar cualquier inquietud de seguridad que tenga y ayudarle a crear un plan adecuado para usted.

Fuentes: Sitio web de la American Pregnancy Association: americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/exercise-and-pregnancy-1059/

Sitio web de la Office on Women's Health: womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/staying-healthy-and-safe



Siga estos consejos para hacer ejercicio durante el embarazo sin correr riesgo:

Empiece lentamente, conozca sus límites y siempre enfríe los músculos.

Tome descansos frecuentes según sea necesario.

No haga ejercicio acostada boca arriba durante un período prolongado si está en el segundo o tercer trimestre. Esto puede ejercer demasiada presión sobre una vena importante y restringir el flujo de sangre a su bebé.

Evite los movimientos bruscos y de alto impacto. Durante el embarazo, los tejidos conjuntivos se estiran más fácilmente y con este tipo de movimientos corre riesgo de lesionarse las articulaciones.

Evite las actividades en las que fácilmente podría perder el equilibrio. A medida que su bebé crece, su centro de gravedad cambia, lo que puede aumentar sus probabilidades de caerse.

No haga ejercicio si está a una altitud de más de 6,000 pies. La cantidad de oxígeno que le llega a su bebé puede ser menos a esa altura.

No haga ejercicio en condiciones de calor o humedad extremos.

Inmunizaciones (vacunas) para adolescentes

Hay vacunas que los preadolescentes o adolescentes necesitan para tener protección contra infecciones y enfermedades. Estas incluyen:



Vacuna	Protege contra	Edad	Efectos de la enfermedad
Conjugado meningocócico	Cuatro tipos de bacterias meningocócicas	11 o 12 años de edad, con un refuerzo a la edad 16	Las bacterias meningocócicas pueden provocar infecciones de la sangre o meningitis, que pueden ser mortales si no se tratan rápidamente.
Tdap	Tétanos, difteria y tos ferina	11 o 12 años de edad	Estas enfermedades pueden provocar problemas de salud graves, como dificultad para respirar, tos violenta, insuficiencia cardíaca e incluso la muerte.
HPV	Cepas de virus del papiloma humano	11 o 12 años de edad, serie de tres dosis	El virus del papiloma humano (HPV) puede provocar infecciones que causan seis tipos de cáncer y otras infecciones que causan cáncer.

Según la American Cancer Society, el HPV entre las adolescentes ha bajado un 64% desde que comenzaron las vacunaciones en los EE. UU. en el 2006.

En el próximo chequeo de su adolescente o preadolescente, pregúntele a su doctor cuáles vacunas todavía necesita.

64%

Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recomienda que estas vacunas se administren **antes de que su hijo cumpla 13** y confirman que es seguro recibirlas todas al mismo tiempo.

El HPV es muy común, especialmente entre adolescentes y preadolescentes. La mayoría de las veces, el HPV desaparece por sí solo, pero cada año en los EE. UU., más de 35,000 hombres y mujeres padecen cánceres causados por el HPV. La mayoría de estos cánceres se pueden prevenir mediante la vacuna contra el HPV.

Los adolescentes y el uso de medicamentos con receta

En un estudio de 2019, el National Institute on Drug Abuse encuestó a 18,000 estudiantes de último año de high school sobre el uso indebido de drogas por parte de los adolescentes. Aproximadamente el 11% de esos estudiantes dijeron que usaron indebidamente un medicamento con receta en el último año, y de ellos, el 44% obtuvo los medicamentos de múltiples fuentes.*



Hay muchas razones por las que los adolescentes abusan de los medicamentos con receta:

- Para ayudar a concentrarse y estudiar
- Para bajar de peso
- Por diversión
- Para encajar con sus compañeros

Cuando un doctor le receta un medicamento a alguien, él o ella ha evaluado la salud de esa persona y le ha explicado cómo tomar correctamente el medicamento. Por las siguientes razones no es seguro para su adolescente tomar un medicamento recetado para otra persona:

- No sabe la dosis correcta.
- No sabe cómo tomar el medicamento, incluso qué evitar mientras lo toma.
- No sabe cuáles son los efectos secundarios.



Los adolescentes que abusan de los medicamentos con receta pueden volverse adictos con la misma facilidad que los que abusan del alcohol u otras drogas.

Los adolescentes suelen sentir presión; ya sea para sacar buenas calificaciones, desempeñarse bien en un equipo deportivo o para encajar con sus compañeros. Su adolescente puede sentirse presionado por sus amigos para probar medicamentos con receta. Como padre, usted puede ayudar capacitándolo para que sepa cómo rechazarlos. Hable con su adolescente sobre cómo reaccionaría y ayúdelo a pensar en qué decir si le ofrecen medicamentos con receta.

Para obtener más consejos sobre cómo empoderar a su hijo, o para obtener otros recursos sobre el abuso de sustancias entre los adolescentes, visite powertotheparent.org. Si cree que su adolescente está abusando de medicamentos con receta, llame hoy mismo a su doctor, consejero escolar o a un especialista en adicciones para recibir ayuda.



Estos son algunos consejos sobre cómo puede decir que no:

- Darle un cumplido a la persona que le ofrece el medicamento.
- Expresar el problema o las consecuencias.
- Ofrecer una alternativa que demuestre que valora a la persona.
- Alejarse de una manera que no ofenda.

Puede practicar estas habilidades con su hijo adolescente en casa durante la cena o durante los viajes en automóvil. Luego, cuando se enfrente a un escenario de la vida real, estará listo con una respuesta.



- “Gracias por la oferta, pero paso.”
- “El problema es que tengo un proyecto que necesito terminar.”
- “Podríamos tan solo pasar el rato.”
- “Me tengo que ir. Nos vemos después.”

Pueden ocurrir complicaciones de salud muy graves cuando se toman medicamentos de una manera incorrecta.

El uso indebido de opioides, como la oxycodona o la hidrocodona, puede causar ...

Vómitos, cambios de estado de ánimo, disminución de las funciones respiratorias e incluso un coma o la muerte.

El uso indebido de estimulantes, como los que se usan para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD), puede causar ...

Insuficiencia cardíaca, convulsiones, temperatura corporal peligrosamente alta o latidos cardíacos irregulares.

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

Ofrecemos recursos para que aprenda más sobre su estado de salud o el estado de salud de su hijo.

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. Su coordinador:

- Hablará con usted sobre las necesidades de atención médica.
- Coordinará la atención médica, por ejemplo, haciendo citas para diferentes doctores y pidiendo transporte hacia y desde esas citas.
- Le dará información sobre servicios locales de apoyo para problemas de salud específicos.

Estamos tan cerca como un clic en myamerigroup.com/TN. Visite:

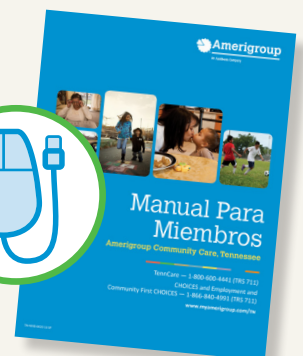
- La página **Maneje su afección** para obtener más información sobre nuestros servicios de apoyo.
- La página **Salud y bienestar** para obtener más información sobre las afecciones de salud y encontrar herramientas interactivas y aplicaciones de bienestar.



Su manual se encuentra en línea. Puede seguir estos pasos para consultarlo 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). Le enviaremos gratis una copia.



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, nosotros:

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

Esperamos colaborar con usted o su hijo para su mejor salud.

Community Resource Link — Social Needs Tool

Nuestra Herramienta para necesidades sociales, Community Resource Link Social Needs Tool, 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: refugio o vivienda permanente, reparaciones del hogar, para pagar las facturas de vivienda y servicios públicos



Bienes: ropa, artículos para el hogar, suministros médicos, suministros para bebés y niños



Transporte: pases de autobús y para pagar su auto o gasolina



Dinero: beneficios del gobierno, préstamos, impuestos, seguros, clases para manejar el dinero



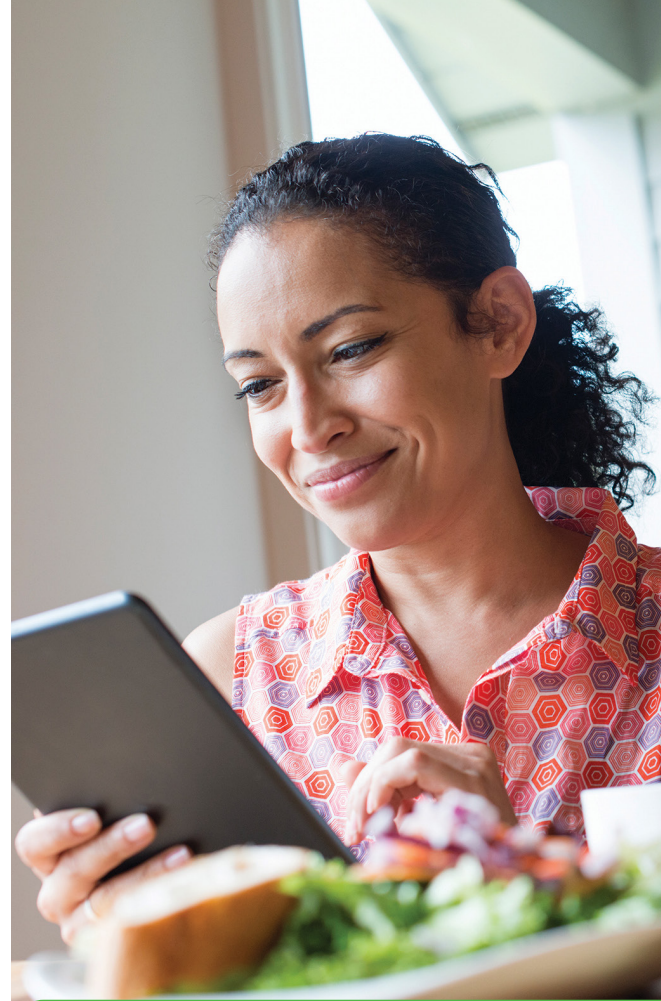
Trabajo: buscar trabajo o asistencia en el trabajo, jubilación, y beneficios por desempleo



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, programas de capacitación



Asistencia jurídica: encontrar un abogado para adopción o cuidado de crianza, ciudadanía e inmigración, intérpretes, discriminación, 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.

Medios en línea y móviles para ayudarle a manejar su salud

Aplicación de Amerigroup

... en App Store® o Google Play™.

Esta aplicación le permite:

- 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 recibir 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 lo último en novedades médicas y consejos de salud.
- Aprender más sobre cómo funciona Medicaid y sobre su plan de seguro médico.
- Encontrar recursos en la comunidad.





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

Para denunciar actividad sospechosa a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) puede llamar gratis al 800-433-3982. También puede ir 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, lesión o preguntas sobre dónde recibir atención
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: ئهگهر به زمانی کوردی قسه دهکەیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخۆراپی، بو تو بهردهسته. 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.

