GENERACIONES SALUDABLES

T1 DE 2026

Una publicación para los miembros de **CoverKids**.

Cómo prevenir una ITU
PÁGINA 3

Que el cuidado personal sea su resolución de Año Nuevo
PÁGINA 17

BlueCare Tennessee | CoverKids

Estimado(a) miembro:

¡Feliz Año Nuevo! A medida que comenzamos 2026, queremos agradecerle por ser miembro de CoverKids.

El nuevo año es un excelente momento para controlar su salud, establecer objetivos nuevos y obtener información sobre los beneficios disponibles para usted.

En esta edición, encontrará consejos útiles para mantenerse saludable, desde alimentación saludable para el corazón hasta ideas de cuidado personal para apoyar el manejo de afecciones crónicas. También obtendrá información sobre los cambios en su plan, como el nuevo administrador de beneficios dentales.

Puede contar con nosotros en todo momento. Ya sea que necesite ayuda para programar un chequeo, encontrar un proveedor u obtener más información sobre sus beneficios, llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, marque **711** y solicite que lo comuniquen con el **888-418-0008**.

Esperamos que tenga un comienzo de año saludable.

Le deseamos lo mejor.

Su Equipo de Atención al Miembro

¡ÚNASE A NOSOTROS EN LÍNEA!

Conozca más sobre sus beneficios y obtenga consejos sobre salud y bienestar. Visítenos en **bluecare.bcbst.com/coverkids**.

Denos un Me gusta en® en **facebook.com/bluecaretn**.
Síganos en Instagram en **instagram.com/bluecaretn**.

GENERACIONES
SALUDABLES

ÍNDICE

2	Proteja a su hijo con la vacuna contra el VPH
3	Cómo prevenir una ITU
4	Llame a la Línea de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
5	Presentamos Renaissance
6	Planificación familiar
7	Hipertensión gestacional
8	Disparidades en la salud del corazón
9	Coma de manera inteligente con alimentos saludables para el corazón
10	Receta: Exquisito arroz integral con pollo y verduras
11	Ayuda con la diabetes
12	Hágase la prueba de cáncer colorrectal
13	Cómo ayudar a su corazón con las estatinas
14	Tema para adolescentes: Hablemos sobre los trastornos alimenticios
15	Su función en el IEP de su hijo
16	Lo ayudaremos a encontrar apoyo
17	Que el cuidado personal sea su resolución de Año Nuevo
18	Manténgase conectado con TennCare
18	Pruebas de PKU para recién nacidos
19	Nos preocupamos por su cobertura para la diabetes
19	Derechos y responsabilidades de los miembros
20	Beneficios gratis para nuestros miembros
25	Sus derechos

Generaciones saludables es una publicación trimestral de BlueCare Tennessee, un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association.

Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de su proveedor de atención médica.

Healthy Generations se publica en inglés, español y árabe en **bluecare.bcbst.com/CoverKids-News.**

Proteja a su hijo con la vacuna contra el VPH

El virus del papiloma humano, o VPH, es un virus común que puede causar cáncer más adelante en la vida. Se transmite a través del contacto piel con piel. Todos pueden contraer el VPH. Pero usted puede ayudar a proteger a su hijo con la vacuna contra el VPH.

La vacuna puede ayudar a proteger contra las infecciones por VPH que comúnmente causan cáncer. La vacuna es más eficaz cuando se administra antes de que alguien se exponga al virus. Su hijo puede vacunarse a partir de los 9 años.

La vacuna contra el VPH necesita más de una dosis para ser eficaz. Los CDC recomiendan que su hijo reciba su primera dosis a los 11 o 12 años. Luego, su hijo necesitará su segunda dosis de 6 a 12 meses después de su primera dosis.

Si su hijo recibe ambas dosis dentro de los cinco meses, necesitará una tercera dosis para estar completamente protegido. Las personas que no reciben su primera dosis hasta que tienen entre 15 y 26 años también necesitarán tres dosis.

La vacuna contra el VPH es segura para la mayoría de las personas. Y brinda protección contra el virus durante mucho tiempo. El médico de su hijo puede responder cualquier pregunta que tenga sobre la vacuna. Y puede informarle sobre cualquier otra vacuna que su hijo pueda necesitar.

¿Necesita ayuda para programar el próximo control de su hijo?

Llámenos al **1-888-325-8386**.
Para TRS, marque **711** y solicite que lo comuniquen con el **888-418-0008**.

Fuente: https://www.cdc.gov/hpv/vaccines/index.html

Cómo prevenir una ITU

Las infecciones del tracto urinario (ITU) son causadas por bacterias que ingresan en las vías urinarias. Las ITU pueden ser dolorosas. Y pueden hacer que sienta que necesita ir al baño con más frecuencia.

¿La buena noticia? Puede ayudar a prevenir las ITU con algunos simples cambios en el estilo de vida:

- **Hidrátese**. Beba abundante agua todos los días. Esto puede ayudar a eliminar las bacterias de las vías urinarias.
- **Aplique hábitos de baño saludables**. Límpiese siempre de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias se propaguen. También debe ir al baño rápido cuando siente la necesidad y después de cualquier actividad sexual.
- **Elija prendas y productos de manera inteligente**. Use ropa interior de algodón y cámbiesela todos los días. Si practica natación, quítese el traje de baño mojado lo antes posible. Y trate de evitar los productos de higiene femenina perfumados.

Si nota algún síntoma de ITU, es importante que obtenga tratamiento. El tratamiento temprano puede facilitar el manejo de las infecciones. Y puede ayudar a prevenir futuras ITU.

Su médico de atención primaria suele ser la mejor persona a la que acudir para recibir esta atención. Pero si no puede programar una cita pronto, tiene otras opciones. Simplemente, llame a la Línea de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **1-800-262-2873**. La llamada es gratuita. Puede obtener ayuda para responder algunas de sus preguntas, evaluar sus síntomas y decidir dónde acudir para recibir atención.

La diabetes, el embarazo, ciertas afecciones médicas y algunos medicamentos pueden aumentar su riesgo de ITU. Si tiene ITU con frecuencia, hable con su médico.

Fuentes: https://www.cdc.gov/uti/about/index.html, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9170194/

Llame a la Línea de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

¿Tiene alguna pregunta de salud? La línea de enfermería está aquí para usted. Simplemente llame al **1-800-262-2873**. El personal de enfermería está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para brindar asesoramiento de salud y ayuda con cosas como:

- Decidir si necesita ir a una sala de emergencias u obtener atención en otro lugar
- Evaluar síntomas y realizar triaje
- Brindar asesoramiento urgente y no urgente
- Asistir en casos de crisis de salud conductual
- Programar citas con su médico de atención primaria

La línea de enfermería está disponible de día o de noche, los 365 días del año. Y su llamada es gratuita.

Presentamos Renaissance

A partir del 1 de noviembre de 2025, Renaissance es el nuevo plan dental de TennCare. Pero no se preocupe. Este cambio no afecta sus beneficios dentales. Seguirá usando su tarjeta de identificación de miembro para programar citas con el dentista. Y seguirá recibiendo atención dental de calidad.

En octubre, debería haber recibido noticias de Renaissance con información sobre su cobertura dental y cómo obtener atención. Si no lo hizo, llámelos.

Le informarán lo siguiente:

- Quién es su dentista.
- Cómo encontrar un dentista diferente si desea cambiar.

Para obtener más información sobre los beneficios dentales, puede visitar **TN.gov/tenncare/members-applicants/dental-services** o llamar a Renaissance al 1-866-864-2526.

Planificación familiar

¿Cómo sé cuál es el mejor momento para tener otro bebé?

Pensar en agregar otro pequeño a la familia es emocionante. Pero también surgen algunas preguntas importantes, como qué tan pronto quiere dar el siguiente paso.

Antes de hacerlo, hable con su médico sobre sus planes. Planificar su embarazo le brinda la mejor oportunidad de tener un embarazo y un parto saludables. Y su médico puede ayudarla a decidir cuál es el mejor momento para tener otro bebé.

Para la mayoría de las personas, se recomienda esperar 18 meses o más entre embarazos. Esto permite que el cuerpo se recupere completamente del último parto. Y puede prepararlo para otro embarazo.

También le brinda a su bebé una mejor oportunidad de:

- Nacer en el momento adecuado, y no antes de tiempo.
- Tener un peso saludable al nacer.
- Crecer a la velocidad adecuada para su edad.

Es posible que algunas personas no necesiten esperar 18 meses entre embarazos. Por ejemplo, es posible que las personas mayores de 35 años o que hayan tenido un aborto espontáneo o un parto de mortinato no necesiten esperar tanto. Pero siempre consulte primero con su médico. Puede ayudarle a decidir qué es lo mejor para usted y su familia.

Fuente: https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care

Hipertensión gestacional

La presión arterial alta durante el embarazo puede ser peligrosa tanto para la madre como para el bebé. Se denomina hipertensión gestacional. Y generalmente comienza después de 20 semanas de embarazo.

La hipertensión gestacional puede provocar problemas graves como preeclampsia, parto prematuro o bajo peso al nacer. Es por eso que es importante detectarla temprano.

Para la mayoría de las personas, una presión arterial saludable es **aquella inferior a 120/80**. Si su número superior es **140 o más**, o su número inferior es **90 o más**, se considera alta. Su médico la ayudará a controlar estos valores durante el embarazo.

¿Cuáles son los signos?

Si nota hinchazón en las manos o la cara, dolores de cabeza o cambios en la visión, hable con su médico de inmediato. Es posible que algunas personas no tengan ningún signo. Por eso es importante que se controle la presión arterial con regularidad.

¿Cómo puede controlar su presión arterial?

Puede medir su presión arterial en casa con un manguito para medir la presión arterial. Siga estos pasos:

- Siéntese en una silla con los pies apoyados en el piso.
- Apoye el brazo sobre una mesa de modo que quede a la altura del corazón.
- Envuelva el manguito alrededor de la parte superior del brazo desnudo.
- Permanezca quieta y en silencio mientras el monitor trabaja.

Para obtener más consejos, visite **preeclampsia.org/blood-pressure**.

¡BUENAS NOTICIAS!

Es posible que pueda obtener un manguito para medir la presión arterial en casa sin costo adicional a través de su médico. Pregúntele al respecto en su próxima visita. Le dirá si es una opción para usted.

Fuente: https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/high-blood-pressure-during-pregnancy.html

Disparidades en la salud del corazón

Las enfermedades cardíacas son uno de los mayores desafíos de salud en los EE. UU. Esto es especialmente cierto para los residentes de Tennessee. El Departamento de Salud de Tennessee afirma que Tennessee ocupa el puesto n.º 45 del país en cuanto a enfermedades cardíacas.

Si bien la enfermedad cardíaca es común en todo el estado, los porcentajes varían según la raza y el origen étnico. **Este es el detalle de los adultos que informaron tener una enfermedad cardíaca:**

- 8.8 % de adultos no hispanos, multirraciales
- 6.5 % de adultos blancos, no hispanos
- 3.5 % de adultos negros, no hispanos
- 3.9 % de adultos hispanos/latinos
- 2.1 % de adultos no hispanos de otras razas

Afortunadamente, hay medidas que puede tomar para mejorar su salud cardíaca.

- **¿Fuma?** Busque un programa para dejar de fumar que la ayude a dejar el hábito. Podemos ayudarle a encontrar uno.
- **Tenga cuidado con lo que come**. Una dieta equilibrada puede ayudar a mejorar la salud de su corazón. Intente comprar en los mercados agrícolas del vecindario para encontrar productos locales.
- **Haga más actividad física**. Las caminatas regulares al aire libre son suficientes para comenzar.
- **Visite a su médico todos los años**.

Fuentes: https://newsroom.heart.org/news/more-than-half-of-u-s-adults-dont-know-heart-disease-is-leading-cause-of-death-despite-100-year-reign, https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/program-areas/division-of-health-disparities-elimination/documents/HD_Report_FINAL_06122024.pdf

Coma de manera inteligente con alimentos saludables para el corazón

Febrero es el Mes del Corazón en los Estados Unidos. Es un buen momento para aprender cómo lo que come puede ayudarle a cuidar su corazón.

Una dieta saludable para el corazón significa comer alimentos que pueden ayudar a que su corazón funcione de la mejor manera. Según **MyPlate.gov**, estos alimentos pueden ayudar a mantener su corazón saludable:

- **Frutas y verduras**. Están llenas de vitaminas, minerales y fibra. Intente agregar manzanas, naranjas, bayas, zanahorias, espinacas y brócoli a su plato.
- **Granos integrales**. El arroz integral, la avena, el pan integral y la quinoa son excelentes opciones. Pueden ayudar a reducir el colesterol y mantener su corazón saludable.
- **Proteínas magras**. Elige pescados como el salmón o el atún, ricos en grasas omega-3, o pollo sin piel para aumentar el aporte de proteínas. ¿Busca opciones de proteínas vegetarianas? Pruebe frijoles, lentejas o tofu.
- **Lácteos bajos en grasa**. La leche, el yogur y el queso pueden formar parte de una dieta saludable. Solo asegúrese de elegir opciones bajas en grasa o sin grasa.
- **Frutos secos y semillas**. Las nueces, las almendras, las semillas de chía y las semillas de lino están llenas de grasas saludables. Pero recuerde comerlas en pequeñas cantidades porque pueden tener muchas calorías.

Algunos alimentos no son buenos para el corazón si come demasiado. Comer menos de estos alimentos puede ayudar a mantener su corazón saludable.

- **Alimentos salados**. El exceso de sal puede elevar la presión arterial. Tenga cuidado con las papas fritas, las sopas enlatadas y la comida rápida.
- **Bebidas y refrigerios azucarados**. Los refrescos, los caramelos y los postres pueden provocar un aumento del nivel de azúcar en sangre.
- **Alimentos fritos y grasos**. Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y trans, como el pollo frito o los pasteles mantecosos, pueden aumentar su colesterol.

Recuerde que no tiene que cambiar todo de una vez. Comenzar con pasos pequeños puede ayudarte a mantener estos hábitos saludables. Agregue una fruta o verdura a cada comida. Beba agua en lugar de refrescos. O bien, intente hornear los alimentos en lugar de freírlos.

También puede usar la guía MyPlate en **MyPlate.gov** para ayudarle a crear un plato saludable. Le sugiere llenar la mitad de su plato con frutas y verduras, un cuarto con cereales integrales y un cuarto con proteínas magras.

RECETA

Exquisito arroz integral con pollo y verduras

PORCIONES: 4

Esta receta saludable para el corazón es sabrosa para toda la familia.

INGREDIENTES

- 3 tazas de arroz integral cocido caliente
- 3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 1/2 cucharadas de aceite de canola o maíz
- 16 onzas de pechuga de pollo deshuesada (cortada en cubos de 1 pulgada)
- 2 dientes de ajo (triturados)
- 1 cebolla blanca pequeña, cortada en trozos pequeños (aproximadamente 1/8 de pulgada de espesor)
- 3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rebanadas finas (1 taza en total)
- 1 1/2 tazas de floretes pequeños de brócoli
- 1 pimiento rojo mediano (cortado en trozos de 1 pulgada)

INSTRUCCIONES

1. Mezcle la salsa de soja, el agua, la miel y el almidón de maíz en un tazón pequeño. Aparte esta preparación.
2. Caliente el aceite en un wok o una sartén grande. Agregue el ajo triturado y saltee durante aproximadamente 1 minuto hasta que el ajo esté dorado.
3. Agregue el pollo. Cocínelo durante unos 5 a 6 minutos. Luego, lleve el pollo hacia un lado de la sartén.
4. Agregue las cebollas en el centro de la sartén. Cocínelas hasta que estén ligeramente tiernas. Luego llévelas hacia un lado.
5. Continúe con las zanahorias, el brócoli y los pimientos por separado. Coloque cada uno en el centro de la sartén y cocine hasta que estén ligeramente tiernos. Luego llévelas hacia un lado.
6. Vierta la mezcla de salsa de soja en el centro de la sartén. Deje los demás ingredientes a los lados de la sartén y remueva la salsa hasta que espese.
7. Mezcle la salsa con las verduras y el pollo. Sirva sobre el arroz integral cocido.

Fuente: https://www.myplate.gov/recipes/brown-rice-sizzling-chicken-and-vegetables

Ayuda con la diabetes

Vivir con diabetes significa que tiene mucho en qué pensar. Pero no tiene que hacerlo a solas. Nuestro programa de diabetes gratis puede ayudarle en su camino hacia una buena salud.

Nuestro programa para la diabetes gratis le brinda acceso a su propio equipo de atención.
Esto incluye asesores de salud, educadores de salud, especialistas en salud mental, enfermeros, especialistas en farmacia y trabajadores sociales. También incluye nutricionistas especialistas en diabetes que pueden ayudarlo a:

- Crear un plan de alimentación según sus objetivos de salud
- Establecer objetivos de ejercicio
- Controlar su nivel de azúcar en sangre
- Administrar sus medicamentos
- Encontrar formas saludables de sobrellevar la diabetes
- Hablarle sobre sus beneficios
- Y más

¿LE INTERESA?

Hay dos maneras de participar en nuestro programa para la diabetes. Usted puede hacer lo siguiente:

- **Participar por teléfono**. Simplemente llámenos al **1-888-325-8386**. Y avísenos que le gustaría unirse al programa para la diabetes.
- **Unirse a través de la aplicación gratuita CareTN**. Escanee este código QR para descargar la aplicación en su dispositivo inteligente.

Una vez que haya descargado la aplicación, use el código de acceso **bcthelpwell** para comenzar con nuestro programa gratis para la diabetes. Tenga su identificación de miembro a mano.

¿Ya tiene la aplicación? Simplemente envíe un mensaje a su administrador de atención. Infórmele que le gustaría unirse al programa para la diabetes.

Hágase la prueba de cáncer colorrectal

La mayoría de los cánceres colorrectales comienzan como pequeños crecimientos llamados pólipos. Estos pólipos aún no son cáncer. Pero pueden convertirse en cáncer. Un examen de detección de cáncer colorrectal ayuda a su médico a encontrar estos pólipos y extirparlos antes de que se vuelvan peligrosos.

Al hacerse un control con regularidad, puede ayudar a protegerse. Estos son los diferentes tipos de pruebas de detección del cáncer colorrectal disponibles:

- **Colonoscopia**
  Esta prueba examina el colon con una cámara diminuta.
  La mayoría de las personas necesitan una cada 10 años. Su médico generalmente puede extirpar pólipos durante la prueba. Si obtiene un resultado positivo en otras pruebas de detección, necesitará una colonoscopia.
- **Análisis de heces**
  Estos análisis detectan signos tempranos de cáncer colorrectal mediante muestras de heces. Algunos tipos se pueden realizar en casa o en el consultorio del médico. Según el tipo de prueba de heces, es posible que necesite una cada uno a tres años.
- **Sigmoidoscopia flexible**
  Esta prueba solo examina la parte inferior del colon. Dependiendo de si también se hace el análisis de heces, es posible que necesite una cada cinco o diez años.

CUÁNDO HACERSE UNA PRUEBA DE DETECCIÓN

La mayoría de las personas deben comenzar a realizarse pruebas de detección regulares de cáncer colorrectal a los 45 años. Pero algunas personas pueden necesitar empezar antes. Hable con su médico para averiguar qué es lo mejor para usted en función de su salud y antecedentes familiares. ¿Tiene preguntas o necesita ayuda para programar una cita? Llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con el **888-418-0008**.

Cómo ayudar a su corazón con las estatinas

El hígado produce una sustancia llamada colesterol. También obtiene algo de colesterol de los alimentos que consume.

El cuerpo necesita cierto nivel de colesterol para funcionar. Pero demasiada lipoproteína de baja densidad (low-density lipoprotein, LDL), que es un tipo de colesterol, puede dañar su salud. Puede aumentar la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Si tiene colesterol LDL alto, su médico puede sugerir algunos cambios en el estilo de vida. También pueden recetarle una estatina. Las estatinas son un tipo de medicamento que ayuda a su hígado a producir menos colesterol. También ayudan a eliminar parte del colesterol LDL de su sangre.

Si le recetan una estatina, es importante que la tome exactamente como dice su médico. Y no deje de tomarla sin consultar primero con su médico. Si experimenta algún efecto secundario, informe a su médico. Podría cambiarle la dosis. O bien, podría darle un medicamento diferente que pueda funcionar mejor para usted.

OTRAS FORMAS DE MANTENER SU CORAZÓN SALUDABLE

Los simples cambios en el estilo de vida también pueden ayudar a mantener su corazón saludable y su colesterol LDL bajo. Trate de hacer ejercicio regularmente. Mantenga una dieta equilibrada. Y elija alimentos bajos en grasas saturadas y trans.

Fuentes: https://millionhearts.hhs.gov/learn-prevent/scoop-on-statins.html#work, https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/cholesterol-and-statins-infographic, https://www.cdc.gov/cholesterol/treatment/index.html

Hablemos sobre los trastornos alimenticios

Los trastornos alimenticios pueden afectar a cualquier persona, incluidos los adolescentes. Y pueden causar daños graves si no se tratan. Por eso es importante conocer los signos de un trastorno alimenticio y cómo obtener ayuda.

A qué debes prestar atención

Los trastornos alimenticios no siempre tienen el mismo aspecto. Pero estas son algunas señales comunes:

- **Signos emocionales**. Es posible que sientas ansiedad en torno a la comida, que saltees comidas, que evites comer con otras personas o que te preocupes mucho por tu peso o tu figura.
- **Signos físicos**. Los grandes cambios en el peso, el dolor de estómago, los vómitos, los problemas para dormir o las dificultades para concentrarse pueden ser signos de que algo está mal.

Estos pueden ser signos de un trastorno alimenticio u otro problema de salud. En cualquier caso, es importante obtener apoyo.

Cómo obtener ayuda

Si tienes dificultades, no estás solo. Y hay ayuda disponible. Habla con alguien en quien confíes, como tu madre/padre, maestro, entrenador o consejero escolar. También debes programar una cita para ver a tu médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Podrá ayudarte a averiguar qué está sucediendo y a conectarte con la atención adecuada.

Puede que te dé miedo abrirte, pero ser honesto es el primer paso para sentirte mejor. Mereces apoyo y no hay que avergonzarse de pedirlo.

Fuentes: https://www.nationaleatingdisorders.org/how-to-help-a-loved-one/, https://www.nationaleatingdisorders.org/warning-signs-and-symptoms/, https://www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders

Su función en el IEP de su hijo

Como padre o madre, usted es el principal defensor de su hijo Y tiene derecho a formar parte de su Programa de Educación Individualizado (Individualized Education Program, IEP).

Usted es una parte importante del proceso del IEP de su hijo. Y es importante que trabaje con los docentes de su hijo y el resto del equipo del IEP para ayudarle a obtener la ayuda que necesita para alcanzar el éxito.

Estas son algunas de las formas en que puede respaldar el proceso del IEP de su hijo:

- **Participe**. Tiene derecho a solicitar evaluaciones y ser parte del proceso de toma de decisiones. Al fin y al cabo, nadie conoce mejor a su hijo que usted. Puede hablar sobre sus fortalezas, debilidades, lo que le gusta y no le gusta. Esto ayudará a su equipo del IEP a tener una mejor idea de qué hace bien su hijo y con qué podría necesitar más ayuda. Esto es importante a medida que trabajan juntos para establecer objetivos y decidir qué servicios y modificaciones ayudarían a su hijo.
- **Revise detenidamente todos los documentos borradores del IEP**. Y comparta su opinión.
  De esa manera, puede asegurarse de que todo sea correcto.
- **Monitoree el progreso de su hijo**. Hable regularmente con su hijo y el equipo del IEP para asegurarse de que el programa sea útil.
- **Conozca los derechos de su hijo**. La Ley de Educación para Personas con Discapacidades (Individuals with Disabilities Education Act, IDEA) protege a los niños con discapacidades. Familiarizarse con la ley IDEA puede ayudarle a saber cómo defender mejor a su hijo. Lea más sobre esta ley en **tn.gov/education/districts/federal-programs-and-oversight/idea.html**.

¿Tiene más preguntas sobre los IEP?

Comuníquese con el Departamento de Servicios de Evaluación y Aprendizaje del distrito escolar de su hijo/a.

Lo ayudaremos a encontrar apoyo

Tennessee Community Compass puede ayudarle a encontrar apoyo cerca de su hogar. Puede obtener ayuda para encontrar alimentos, vivienda y otras cosas que pueda necesitar.

Comience en línea. Simplemente ingrese en **bluecare.bcbst.com**. Busque el recuadro **"Need Some Extra Support"** (Necesito apoyo adicional) en la parte inferior de la página.Luego, ingrese su código postal.

¿Tiene preguntas? Estamos aquí para ayudar.

SERVICIO AL CLIENTE

- **Miembros de CoverKids**: **1-888-325-8386**
- TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**

Encuentre opciones de wifi de bajo costo

Es posible que califique para un plan de Internet gratuito o de bajo costo. Obtenga más información en línea en **tn.gov/ecd/rural-development/broadband-office/redirect-individual-and-family-resources-/find-low-cost-wifi-options-and-devices.html**.

Que el cuidado personal sea su resolución de Año Nuevo

El cuidado personal no consiste solo en darse un gusto de vez en cuando. Se trata de cuidar su mente, cuerpo y emociones todos los días. Y es una parte importante de su bienestar general.

Si está fijando objetivos para el nuevo año, haga que el cuidado personal sea uno de ellos. Aquí tiene algunas maneras de empezar:

- **Salga para mejorar su estado de ánimo**. Incluso en invierno, el aire fresco y una caminata corta pueden ayudarlo a sentirse menos estresado y con más energía. Solo asegúrese de abrigarse. Y tenga cuidado en las zonas con hielo.
- **Practique hábitos saludables**. Mantenga una dieta bien equilibrada con mucha fruta y verdura. Mueva el cuerpo todos los días. Y limite la cantidad de alcohol que ingiere.
- **Dese un respiro**. Programe un momento para escribir su diario, leer, dibujar o hacer algo que le guste. Incluso un descanso de 5 minutos puede ayudar. Pero recuerde desconectarse. No escuchar ni leer las noticias, y cerrar sesión en las redes sociales puede facilitar la relajación.
- **Priorice el descanso**. La mayoría de los adultos necesitan dormir siete o más horas por noche. Ir a la cama y despertarse a la misma hora todos los días puede ayudarle a dormir mejor.
- **Obtenga apoyo**. Conéctese con amigos, seres queridos y/o un especialista en salud mental. Su plan incluye beneficios de salud mental. Y no necesita que lo deriven para este tipo de atención.

Fuentes: https://www.cdc.gov/emotional-well-being/improve-your-emotional-well-being/index.html, https://www.apa.org/monitor/2020/07/self-care

Manténgase conectado con TennCare

TennCare se renueva todos los años. Eso significa que TennCare verificará si usted sigue siendo elegible para sus beneficios de Medicaid. Cuando reciba un paquete de renovación, complételo y envíelo lo antes posible. Si no lo completa, TennCare podría cancelar sus beneficios.

Es importante que TennCare tenga registrada su información de contacto correcta. De esa manera, podrán comunicarse con usted para darle información importante, como la renovación de sus beneficios. Puede actualizar su información de dos maneras:

1. En línea, en **tenncareconnect.tn.gov**.
2. Por teléfono, al **1-855-259-0701**.

No olvide inscribirse en su cuenta TennCare Connect en línea. Puede usarla para administrar sus beneficios, renovar su cobertura y elegir cómo TennCare se comunica con usted.

Pruebas de PKU para recién nacidos

Después de que nazca su bebé, el hospital se asegurará de que esté sano y listo para irse a casa. Esto incluye un examen exhaustivo y varias pruebas importantes. Una es la determinación de fenilcetonuria (phenylketonuria, PKU). La PKU afecta la forma en que el cuerpo usa las proteínas. Es infrecuente. Pero requiere una dieta baja en proteínas a largo plazo.

Sus beneficios de TennCare cubren la prueba de PKU y los servicios médicos de profesionales autorizados. Eso incluye fórmulas especiales.

Se requieren muchas pruebas para recién nacidos porque el tratamiento temprano de los problemas de salud puede marcar una gran diferencia en la vida de un niño. Le sugerimos que hable con su proveedor de atención médica acerca de qué pruebas esperar. Encontrará más información útil en **babysfirsttest.org**.

Nos preocupamos por su cobertura para la diabetes

Su plan de salud cubre determinados servicios y atención en relación a la diabetes si son médicamente necesarios. Esto incluye:

- Suministros y equipos para pruebas relacionadas con la diabetes.
- Capacitación sobre cómo controlar su diabetes.
- Educación para pacientes ambulatorios y asesoramiento médico sobre un plan de alimentación para diabéticos.
- Visitas a su médico para atención y pruebas relacionadas con la diabetes.

Y muchos tipos de insulina y medicamentos para diabetes ni siquiera cuentan para el límite mensual de medicamentos. Puede ver la lista de esos medicamentos en **welcome.optumrx.com/tenncare/forms**. Simplemente haga clic en el enlace **Automatic Exemption List (Auto-Exempt) (Lista de exenciones automáticas [Autoexención])** en **Program Information (Información sobre el programa)**. O bien, llame al administrador de beneficios de farmacia de TennCare al **1-888-816-1680** para solicitar la lista.

¿Necesita ayuda para que se paguen sus servicios y atención para la diabetes? Llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

Derechos y responsabilidades de los miembros

Muchas leyes y normas protegen a nuestros miembros. Tiene derecho a recibir atención médica justa y equitativa. También tiene responsabilidades: lo que debe hacer para obtener sus beneficios de atención médica. En el manual para miembros encontrará sus derechos y responsabilidades. Si no tiene la copia impresa del manual, puede encontrarlo en **bluecare.bcbst.com**. O bien, puede llamarnos al número de Servicio al cliente de su plan.

BENEFICIOS GRATIS
PARA NUESTROS MIEMBROS

Como su proveedor de plan de salud, creemos que es importante que sepa qué servicios están a su disposición. Incluimos aquí algunos de ellos, pero consulte el manual para miembros para obtener toda la información.

CONSULTAS DE BIENESTAR

Los miembros de CoverKids obtienen controles gratis desde el nacimiento hasta los 18 años. En estas consultas se verifica que alcancen hitos importantes y reciban las vacunas necesarias.

También están cubiertos para recibir toda la atención médicamente necesaria para tratar los problemas encontrados en los controles. Esto incluye salud médica, dental, del habla, auditiva, de la visión y de la conducta.

Bebés y niños pequeños:
al menos 12 controles antes de los 3 años

Niños a partir de 3 años, incluidos adolescentes:
necesitan un control todos los años

Podemos ayudarle a programar un control. Inicie sesión en su cuenta en línea en **bluecare.bcbst.com/coverkids** y haga clic en el ícono de chat. O bien, llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

LÍNEA DE ENFERMERÍA DISPONIBLE LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA*

Llame y hable con un miembro capacitado del personal de enfermería sobre cualquier pregunta o inquietud relacionada con la salud. El personal de enfermería está disponible todo el día, todos los días si llama al **1-800-262-2873**.

ATENCIÓN DENTAL Y DE LA VISIÓN PARA NIÑOS

Los niños desde el nacimiento hasta los 18 años pueden obtener servicios dentales y de la visión. Es posible que algunos miembros tengan que pagar un copago.

Los servicios de visión incluyen exámenes oculares, además de marcos, cristales y lentes de contacto (cuando sea médicamente necesario). Encuentre un proveedor en **bluecare.bcbst.com/coverkids** en **Find care** (Buscar atención). O bien, llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**.
Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

Los servicios dentales incluyen controles y limpiezas regulares. Los niños también pueden recibir aparatos de ortodoncia y otros servicios (cuando sea médicamente necesario).

¿Tiene preguntas sobre la atención dental? Llame a Renaissance** al **1-866-864-2526**.

COBERTURA DE MEDICAMENTOS RECETADOS

Todas las reclamaciones y los medicamentos recetados los gestiona su gerente de beneficios de farmacia. Para obtener más información, llame al **1-888-816-1680**.

* La línea de enfermería, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofrece asistencia y asesoramiento de salud suministrados por Infomedia Group Inc., que opera como Carenet Healthcare Services, una compañía independiente que no brinda productos ni servicios con la marca BlueCare Tennessee.

** Renaissance es una compañía independiente que presta servicios a los miembros de BlueCare Tennessee. No brinda productos ni servicios con la marca BlueCare Tennessee.

BENEFICIOS GRATIS
PARA NUESTROS MIEMBROS

AYUDA INDIVIDUAL CON SU SALUD

Todo el mundo necesita ayuda en algún momento. Por eso, si necesita apoyo para una vida saludable o ayuda con una enfermedad o lesión a largo o corto plazo, estamos aquí.

Puede considerarnos su equipo de atención

- Nuestros servicios son gratis y forman parte de sus beneficios.
- Si desea ayuda para mantenerse bien, intente trabajar con un entrenador de salud.
- Y, si tiene necesidades de salud más complejas, su equipo de atención puede trabajar con usted y sus proveedores de atención médica para asegurarse de obtener la atención y el apoyo que necesita.
- Se incluye apoyo para la salud mental.
- Usted elige si desea estos servicios.
- Puede unirse o cancelar su inscripción en cualquier momento con solo una llamada.

Equipo de atención al miembro (Servicio al cliente)

- **1-888-325-8386**.
- TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**.
- Conozca más en **bluecare.bcbst.com/OneOnOne**.

Para las mujeres embarazadas, la ayuda personalizada incluye lo siguiente:

- Información durante todo el embarazo a través de mensajes de texto, por correo postal o en línea.
- Servicios para ayudarle a lograr una vida libre de tabaco y drogas, a cuidar de su salud mental, a acceder a vivienda y alimentos, y más.
- Apoyo de un miembro del personal especialmente formado, que puede ser un enfermero obstétrico (para el embarazo).

PARA SU COMODIDAD

SU CUENTA EN LÍNEA EN BLUECARE.BCBST.COM

Para configurar una cuenta en línea con nosotros, simplemente visite **bluecare.bcbst.com**. En la parte superior derecha, haga clic en "Register your account" (Registrar su cuenta). Use su cuenta como una manera conveniente y segura de hacer lo siguiente:

- Pedir el reemplazo de una tarjeta de identificación de miembro perdida.
- Imprimir una tarjeta provisoria.
- Solicitar el cambio de su médico de atención primaria (PCP) asignado.
- Buscar un proveedor de atención médica en su red.
- Verificar los detalles de su plan de salud.

También puede usar su cuenta en línea para verificar el estado de una autorización previa. Si se rechaza su solicitud, le enviaremos una carta, pero deberá ingresar a su cuenta en línea para ver si su solicitud fue aprobada.

SUSCRIPCIÓN PARA RECIBIR MENSAJES DE TEXTO

Envíe un mensaje de texto con la palabra **CoverKids** al **69-246** o llame al **1-844-284-5420** para recibir las últimas novedades sobre su atención médica. Es posible que se apliquen tarifas de mensajes y datos. No es necesario comprar bienes ni servicios de BlueCross BlueShield of Tennessee. Envíe un mensaje de texto con la palabra **HELP** para pedir ayuda o **STOP** para cancelar la suscripción.

CHAT EN LÍNEA

Sabemos que está ocupado/a, por lo que hacemos lo posible para que hablar con nosotros le resulte aún más fácil. Contáctenos desde su computadora, tableta o teléfono inteligente para hacernos cualquier pregunta que tenga sobre su plan de salud. Inicie sesión en su cuenta en línea en **bluecare.bcbst.com/coverkids** y haga clic en el icono de chat para iniciar una conversación.

BOLETÍN INFORMATIVO EN OTROS IDIOMAS Y SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

Hay versiones en español y árabe de este boletín informativo en **bluecare.bcbst.com**.

Ofrecemos servicios de traducción e interpretación para otros idiomas. También podemos proporcionarle ayuda si tiene pérdida de la audición o de la visión. Estos servicios son gratis para los miembros. Simplemente llame al **1-888-325-8386**, o por TRS: **711**, y solicite hablar con el **888-418-0008**.

Para solicitar una copia de este boletín informativo en español, llame a la oficina de Servicios para Miembros al **1-888-325-8386**. La entrega puede demorar varias semanas. Otros materiales, como el manual para miembros, también están disponibles en español si llama a Servicios para Miembros.

AVISOS PARA MIEMBROS

¿SU HIJO/A ADOLESCENTE ES DEMASIADO MAYOR PARA IR AL PEDIATRA?
¿Sabía que la mayoría de los pediatras dejan de atender a los pacientes entre los 18 y 21 años? Es posible que ya sea hora de ayudar a su hijo adolescente a encontrar un nuevo médico de atención primaria. Para muchos adultos jóvenes, elegir un médico personal es el primer paso para tomar sus propias decisiones de salud. Para obtener ayuda para encontrar un médico de atención primaria, llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

¿PERDERÁ SU COBERTURA?
Si le informaron que sus beneficios de CoverKids terminarán, por ejemplo, al cumplir 19 años, podemos ayudarle a seguir recibiendo atención. Nuestro Equipo de Atención al Miembro puede informarle sobre los recursos comunitarios en su área para ayudarle con sus necesidades de salud. Antes de que finalice su cobertura, llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

LOS RECIÉN NACIDOS NECESITAN SU PROPIA COBERTURA MÉDICA
¿Sabía que sus beneficios de embarazo no cubren al recién nacido? No se pierda un día de cobertura. Llame al **1-855-259-0701** tan pronto como nazca su bebé.

ASEGÚRESE DE QUE SU CORRESPONDENCIA LE LLEGUE
¿Tenemos su dirección postal correcta? De lo contrario, podría no recibir correspondencia importante acerca de su plan de salud y los beneficios. Para actualizarla, llame a TennCare Connect al **1-855-259-0701** o visite **tenncareconnect.tn.gov**.

AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD
Puede encontrar nuestro Aviso de prácticas de privacidad en virtud de la Ley de Transferencia y Responsabilidad de Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) en línea. Ingrese en **bluecare.bcbst.com/CKdocs**. Haga clic en **"Your Rights" (Sus derechos)**. Luego seleccione **"Notice of Privacy Practices" (Aviso de prácticas de privacidad)** en el menú desplegable. En el documento se incluyen descripciones claras sobre cómo usamos y compartimos su información médica, y cómo las diferentes leyes podrían afectar la manera en que usamos su información. También se explican los derechos que usted tiene y las responsabilidades que tenemos de proteger su información médica. Para obtener más información, comuníquese con nuestra Oficina de Privacidad escribiendo a **Privacy_Office@bcbst.com**.

MANTÉNGASE EN CONTROL DE SUS REGISTROS MÉDICOS
¿Está cambiando de plan de salud? Puede llevar sus datos médicos con usted. Estamos obligados a compartir sus registros con su nuevo plan de salud si lo solicita. Para obtener información sobre el seguimiento y la transferencia de sus datos médicos, incluido cómo sincronizar sus datos e iniciar o detener su uso compartido, visite nuestro sitio web. Visite **bcbst.com/sync-your-app**.

AVISOS PARA MIEMBROS

QUEREMOS SABER DE USTED

A veces nos comunicaremos con usted si tenemos preguntas sobre usted, su salud o sus necesidades sociales. Sus respuestas nos ayudan a brindarle atención y conectarle con los recursos. Por lo tanto, si recibe una encuesta de nuestra parte, esperamos que la complete.

Nota: Si completa una de nuestras encuestas, sepa que mantendremos la privacidad de su información. Y usaremos medidas de protección digital seguras para mantener la seguridad de su información. Solo usaremos sus respuestas para ayudarle o para mejorar nuestros planes. Las únicas personas que pueden ver sus respuestas son:

- Personas que la necesitan para proporcionarle su atención o sus beneficios.
- Determinados proveedores médicos y su personal.
- Ciertos miembros de su equipo de atención.

Seguiremos todas las leyes, regulaciones y órdenes judiciales cuando usemos su información. Y nunca lo usaremos para decidir su cobertura o beneficios. Sus respuestas no modificarán el monto que paga por su plan. Al responder estas preguntas, nos está diciendo que está bien usar y compartir esta información de las maneras que hemos enumerado.

EL MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SU HIJO/A ES SU SOCIO

Es más fácil cuidar la salud de su familia si tiene un socio. Por eso, recomendamos que todos los niños tengan un médico de atención primaria (PCP).

A veces, el médico de atención primaria del niño es especialista en medicina infantil (pediatra). Estos profesionales realizan controles de rutina y tratan enfermedades leves. También pueden detectar problemas a tiempo y solicitar pruebas para un tratamiento posterior.

Las salas de emergencia y los especialistas son importantes cuando los necesita. Pero no tienen un panorama completo de la salud de su hijo/a. El médico de atención primaria de su hijo/a conoce sus antecedentes y lo conoce a usted. Eso puede ser útil si tiene que tomar decisiones de salud importantes.

A continuación, le explicamos cómo mantener informado al médico de atención primaria de su hijo/a:

- Informe a todos los demás proveedores quién es el médico de atención primaria de su hijo/a.
- Pida a los otros proveedores que envíen informes al médico de atención primaria de su hijo/a.
- Informe al médico de atención primaria de su hijo/a sobre todas las visitas a otros proveedores.

Utilice proveedores de la red para obtener el mejor valor

Si no usa los proveedores de la red, será responsable de los cargos fuera de la red. La única excepción es el cuidado de emergencia. Consulte el manual para miembros para obtener detalles. Para encontrar un proveedor de la red, utilice la herramienta **"Find Care" (Buscar atención)** en **bluecare.bcbst.com/coverkids**. O bien, llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

SUS DERECHOS

CÓMO PROTEGEMOS SU INFORMACIÓN MÉDICA

Tenemos políticas para la protección de su información médica. Estas se basan en las leyes. Las mantenemos actualizadas. Para asegurarnos de hacerlo correctamente, capacitamos a nuestro personal todos los años. Protegemos todos los datos sobre su salud, independientemente de cómo se compartan o se almacenen, verbalmente, por escrito o en formato electrónico. Estas leyes y políticas se aplican a toda nuestra empresa y a la manera en que usted o cualquier otra persona acceden a su información o la usan.

Puede leer más sobre esto en el manual para miembros. También encontrará un aviso de privacidad en **bluecare.bcbst.com/coverkids**. O puede llamar a Servicio al Cliente para obtener una copia.

Llame a su coordinador de atención si tiene preguntas sobre estos beneficios. ¿No sabe con seguridad cómo comunicarse? Llame a Servicio al Cliente. Puede encontrar el número del Servicio al Cliente en su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.

DENUNCIA DE FRAUDE O ABUSO

Para denunciar fraude o abuso de miembros, llame al **1-800-433-3982** o informe a la Oficina del Inspector General (Office of the Inspector General, OIG).

Para denunciar fraude o abuso de proveedores, llame al **1-833-687-9611**, denuncie en la Oficina de Integridad del Programa (Office of Program Integrity, OPI) de TennCare o envíe un correo electrónico a **programintegrity.tenncare@tn.gov**. También puede denunciar el fraude de proveedores o el abuso de pacientes al **1-800-433-5454**, en la División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, FMCD) de TBI o por correo electrónico a **tbi.medicaidfraudtips@tbi.tn.gov**.

APELACIONES DE TENNCARE

Encuentre ayuda para presentar una apelación respecto de un servicio de TennCare (servicio médico o de salud mental o de tratamiento para el abuso de alcohol o drogas). Para comunicarse con Apelaciones Médicas de los Miembros de TennCare, llame gratis al **1-800-878-3192** (de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 4:30 p. m., hora del centro).

PUEDE BUSCAR UNA SEGUNDA OPINIÓN

La mayoría de nosotros queremos saber tanto como sea posible cuando se trata de nuestra salud. A veces, eso significa obtener otro punto de vista, es decir, una segunda opinión. Le ayudaremos a obtener una segunda opinión de un proveedor dentro de la red. Si no podemos encontrar un proveedor de la red, le ayudaremos a obtener una segunda opinión de un proveedor fuera de la red sin costo para usted.

¿Necesita ayuda con una segunda opinión? Llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

SUS DERECHOS

WE DO NOT ALLOW DIFFERENT TREATMENT IN TENNCARE

No one is treated in a different way because of race, color, birthplace, religion, language, sex, age or disability.

- Do you think you've been treated differently?
- Do you have more questions or need more help?
- If you think you've been treated differently, call TennCare Connect for free at **1-855-259-0701**.

Find the Discrimination Complaint Form online at:
www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad.

- ¿Cree que lo han tratado injustamente?
- ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda?
- Si piensa que lo han tratado injustamente, llame gratis a TennCare Connect al **1-855-259-0701**.

Encuentre el formulario de discriminación en línea en:
www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

لا نسمح بأيّ معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

ولا نميّز في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو مسقط الرأس أو الدين أو اللغة أو الجنس أو السن أو الإعاقة.

- هل تعتقد أنك قد عُوملت معاملة غير عادلة؟
- هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- إذا كنت تعتقد أنك قد عُوملت معاملة غير عادلة، فاتصل بـ Tenncare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701**.

اعثر على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت:
www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

MÁS RECURSOS

AYUDA PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO

Dejar de fumar es más fácil cuando tiene ayuda. Estamos listos para darle una mano.

- Recibirá apoyo personal de nuestros educadores de la salud durante todo su proceso para dejar de fumar.
- Cubrimos la mayoría de los medicamentos para dejar de fumar con una receta de su médico.

Llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y solicite llamar al **888-418-0008**.

O llame a **Tennessee Tobacco QuitLine** para obtener asesoramiento en inglés o español.

- Hable con asesores capacitados para comenzar.
- Obtenga dos semanas de tratamiento de reemplazo de la nicotina gratis.

Tennessee Tobacco QuitLine

Gratis para todos los residentes de Tennessee **1-800-QUIT-NOW** (**1-800-784-8669**) o **tnquitline.org**

SOLICITE COVERKIDS

Llame gratis a TennCare Connect al **1-855-259-0701** para obtener ayuda por teléfono. O visite **tenncareconnect.tn.gov**. También puede recurrir al Mercado de Seguros Médicos en **healthcare.gov**. O bien, llame gratis al **1-800-318-2596.**

TENNCARE CONNECT

Obtenga más información sobre TennCare y CoverKids. Informe los cambios en su dirección, ingresos y tamaño de la familia, y si obtiene otro seguro.

Llame al **1-855-259-0701** (TRS o TDD: **1-877-779-3103**) o visite **tenncareconnect.tn.gov**

kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM

Ayuda para las familias de Tennessee, que incluye vínculos a servicios estatales, información y mucho más.

AYUDA PARA CRISIS DE SALUD MENTAL

- Línea directa para todo el estado de Tennessee disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: **1-855-274-7471**
- Red de prevención del suicidio de Tennessee **tspn.org**
- Línea 988 de prevención del suicidio y situaciones de crisis **988**

AYUDA PARA EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS

- TN Together **tntogether.com**
- Línea roja de Tennessee **1-800-889-9789**

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas sobre el uso de su plan de salud, la atención de visión, cómo cambiar su médico de atención primaria o para obtener ayuda en otro idioma.

- Miembros de CoverKids: **1-888-325-8386**
- TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**
- De lunes a viernes | de 8 a. m. a 6 p. m., hora del este
- **bluecare.bcbst.com/coverkids**

¿Necesita ayuda para obtener atención médica, hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Si es así, llámenos gratis a: CoverKids **1-888-325-8386** (TRS: **711,** solicite hablar con el **888-418-0008**)

BlueCare Tennessee | CoverKids

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402 | **bluecare.bcbst.com**

BlueCare Tennessee es un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association. Cumplimos con las leyes federales y estatales sobre derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Cree que no estamos ayudándole o que recibe un trato injusto? Entonces llame a CoverKids al **1-888-325-8386**, (TRS: **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**).

Spanish:Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a CoverKids **1-888-325-8386**, (TRS: **711**: **1-888-418-0008**).

Kurdish: **ئەدروک**
ئەگەر بە کوردی سۆرانی قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگێران بەخۆڕایی دەخرێتە بەردەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە
(TRS: **711**: **1-888-418-0008**) **1-888-325-8386** CoverKids

Wellframe es una compañía independiente que proporciona y mantiene una aplicación de gestión de la atención para BlueCare Tennessee.

25CKD3338800 (9/25)