

TAKE CARE

T3 DE 2026

OF YOU (CUÍDESE)

Una publicación para los miembros de **BlueCare** SM y **TennCare Select**.



Conozca formas de prevenir caídas
PÁGINA 2

Obtenga atención cuando la necesita
PÁGINA 4

Estimado(a) miembro:

¡Llegó el verano! Y con él, días más largos, luz solar cálida y oportunidades para centrarse en su salud y bienestar. Es una excelente temporada para restablecer sus rutinas, mantenerse activo y tomar decisiones que le ayuden a sentirse lo mejor posible. En este boletín, encontrará consejos y actualizaciones útiles, como los siguientes:

- › Una nueva opción de telesalud cuando no puede ver a su médico
- › Maneras de reducir su riesgo de caídas
- › Consejos para estar más activo
- › La importancia de vacunarse antes del inicio del año escolar
- › Cómo puede obtener ayuda con la lactancia
- › Y más

Recuerde que estamos aquí si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios. Simplemente llámenos.

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

Denos un "Me gusta" en Facebook® en facebook.com/bluecaretn
Síguenos en Instagram en instagram.com/bluecaretn

GENERACIONES SALUDABLES

ÍNDICE

2	Conozca formas de prevenir caídas
3	Septiembre es el Mes Nacional de la Obesidad Infantil
4	Obtenga atención cuando la necesita
5	Interacciones con medicamentos: Lo que debe saber
6	Información sobre el suicidio y las crisis de salud mental
7	Obtenga ayuda profesional con la lactancia
8	Cómo obtener la atención que necesita después del parto
9	Por qué son importantes las vacunas antes de que comience la escuela
10	Información sobre la enfermedad de células falciformes
11	Manténgase activo donde vive
12	Bocados de brócoli y queso
13	Cómo el flúor ayuda a proteger los dientes
14	Por qué es importante hacerse un examen de la vista
15	Cómo ayudar a un niño en cuidado tutelar a adaptarse
16	¿Qué es un IEP?
17	Lo ayudaremos a encontrar apoyo
17	Encuentre opciones de wifi de bajo costo
18	Cómo la tecnología ayuda a las personas con discapacidades
19	¿Necesita transporte? Podemos ayudarle con un pase de autobús
20	Manténgase conectado con TennCare
21	No necesita derivación para los servicios relacionados con la salud de la mujer
22	Hable con su médico sobre una prueba de detección de clamidia
23	Volvimos a ganar las 4 estrellas
24	Beneficios gratis para nuestros miembros
28	Para su comodidad
29	Avisos para miembros
31	Sus derechos
33	Más recursos
34	¿Cómo podemos ayudarle?

Take Care of You 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.

Take Care of You se publica en inglés, español y árabe en bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News.



Conozca formas de prevenir caídas

Las caídas pueden causar lesiones graves, pero usted puede reducir el riesgo de que ocurran. Esto es aún más importante a medida que envejece. Los pequeños cambios pueden ayudarle a estar más seguro en casa y al salir.

Comience con su médico

Su médico puede ayudarle a comprender su riesgo y qué hacer al respecto. Hable con su médico acerca de:

- › Su riesgo de caídas y cómo reducirlo
- › Cualquier medicamento que le cause mareos o somnolencia
- › Hacerse un examen de la vista y la audición todos los años
- › Una prueba para detectar debilidad ósea (osteoporosis)
- › Ejercicios para mejorar el equilibrio y fortalecer los músculos

En casa, deseche las cosas que ya no necesita, a fin de reducir el desorden. Las barras de seguridad dentro y fuera de la bañera y junto al inodoro pueden ayudarle a mantenerse estable. Y coloque barandas en las escaleras para ayudarle a mantener el equilibrio.

Septiembre es el Mes Nacional de la Obesidad Infantil

En Tennessee, las tasas de obesidad infantil se encuentran entre las más altas del país, y los niños de las comunidades rurales enfrentan un riesgo aún mayor, según los CDC¹.

Un peso saludable puede ayudar a que los niños se mantengan saludables ahora y más adelante en la vida. Los padres pueden ayudar tomando decisiones saludables todos los días.

- › **Ofrezca comidas y refrigerios saludables.** Llene los platos con frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras. Limite el consumo de bebidas y refrigerios azucarados.
- › **Póngase en movimiento.** Procure que sus hijos tengan al menos una hora de juego o ejercicio cada día. Salga con ellos a caminar, a andar en bicicleta o a jugar al aire libre.
- › **Limite el tiempo frente a las pantallas.** Demasiado tiempo frente a la televisión o el teléfono significa menos actividad. Trate de limitarlo a menos de dos horas al día.
- › **¡Sea un ejemplo!** Los niños copian lo que ven. Muéstreles hábitos saludables comiendo bien y manteniéndose activo.

Los pequeños cambios hacen una gran diferencia. Ayudar a los niños a desarrollar hábitos sanos ahora los prepara para un futuro más saludable.





Obtenga atención cuando la necesita

Su médico de atención primaria (primary care provider, PCP) es la mejor persona a quien llamar cuando necesita atención médica de rutina. Sin embargo, si necesita atención médica fuera del horario de atención o si requiere atención de salud mental, tiene una nueva opción. A partir del 1 de agosto de 2026, estará disponible Teladoc Health®, lo que le permitirá recibir atención de salud mental o médica en cualquier momento, dondequiera que esté.

Si necesita atención médica y no puede ver a su PCP, no tiene que ir a un centro de cuidados de urgencia. Puede hablar con un proveedor de Teladoc Health desde su teléfono. Estos proveedores pueden ayudarle con afecciones de salud que no sean de emergencia, como gripe, dolor de garganta, tos y más. Incluso pueden emitirle una receta si la necesita.

Con Teladoc Health, puede hablar con un terapeuta con licencia desde la comodidad de su propio hogar. Puede elegir un terapeuta que se adapte a sus necesidades. Y puede hablar con él por teléfono o videollamada. Puede recibir atención para la depresión, la ansiedad, el estrés y más. Y cubrimos esta atención sin costo adicional para usted.



¿TIENE PREGUNTAS?

Para comenzar, visite teladochealth.com o llame al **1-800-835-2362** (TTY: **1-855-636-1578**), las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llámenos. Estamos aquí para ayudarle.

Interacciones con medicamentos: lo que debe saber

Los medicamentos funcionan mejor cuando los usa según las indicaciones de su médico. Algunos medicamentos pueden interactuar con alimentos, la luz solar o incluso otros medicamentos. Estas interacciones pueden cambiar lo bien que actúa su medicamento o causar efectos secundarios. Algunos hábitos rápidos pueden ayudarle a estar seguro.

Interacciones con alimentos

Los alimentos pueden cambiar la forma en que su cuerpo absorbe los medicamentos:

- › Tomar ciertos medicamentos junto con las comidas ayuda a prevenir las náuseas y mejora la absorción.
- › Tomar algunos medicamentos con el estómago vacío ayuda a que los medicamentos lleguen al torrente sanguíneo más rápido.
- › Hay ciertos alimentos que son importantes. La toronja, las verduras de hoja verde o los lácteos pueden afectar la forma en que actúan algunos medicamentos. Siempre revise la etiqueta.

Exposición al sol

Algunos medicamentos hacen que la piel sea más sensible a la luz solar. Para protegerse:

- › Evite el sol cuando esté en su punto más alto, generalmente de 10:00 a. m. a 4:00 p. m.
- › Use sombreros, anteojos de sol o manga larga.
- › Use protector solar con FPS 30+.

Si nota una erupción en la piel o una quemadura solar rápida, salga del sol y siga los consejos de su médico.

Interacciones con otros medicamentos

Los medicamentos pueden afectarse entre sí, incluso los comunes, como analgésicos, medicamentos para el resfriado o suplementos. Manténgase seguro de las siguientes maneras:

- › Comparta su lista completa de medicamentos con su médico o con el farmacéutico.
- › Use una sola farmacia cuando sea posible.
- › Hable con su médico antes de comenzar a tomar algo nuevo.

Los alimentos, la luz solar y otros medicamentos pueden afectar su tratamiento. Leer las instrucciones, hacer preguntas y mantener su lista de medicamentos actualizada puede ayudar a que sus medicamentos funcionen de la mejor manera.

Información sobre el suicidio y las crisis de salud mental

Hablar sobre el suicidio no es fácil. Pero es una conversación importante. Muchos riesgos de suicidio comienzan como crisis de salud mental. Reconocer estos signos a tiempo puede ayudar a que usted o un ser querido estén a salvo.

¿Qué es una crisis de salud mental?

Hay una crisis de salud mental cuando usted corre el riesgo de lastimarse o lastimar a otros. O cuando su comportamiento le impide cuidar de sí mismo.

Las crisis pueden desencadenarse por muchos factores estresantes, como una pelea en el hogar o la muerte de un ser querido. También pueden ser provocadas por grandes multitudes, cambios en los medicamentos o incluso desastres naturales.

¿Cómo puedo prevenir futuras crisis?

Si usted o alguien que conoce ha padecido una crisis de salud mental, puede ser útil planificar con anticipación. Hable con su médico o proveedor de salud mental sobre lo siguiente:

- › Qué hacer y a dónde ir en caso de emergencia
- › Estrategias para ayudar a calmarse

Y si nota que su salud mental empeora, infórmele. Puede ajustar su plan de tratamiento antes de que las cosas empeoren.

También es útil involucrar a sus amigos o familiares. Tener personas de apoyo cerca puede ser útil para manejar los problemas de salud mental.



¿NECESITA AYUDA INMEDIATA?

Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al **988**. Es la **Línea de atención para suicidios y crisis**. Funciona como el **911**, pero le conecta con alguien capacitado para manejar emergencias de salud mental.

También puede comunicarse con:

- › Línea directa para crisis de salud mental de Tennessee:
1-855-274-7471
- › Línea de ayuda nacional para la prevención del suicidio:
1-800-273-TALK (8255)

Para conocer más recursos de salud mental, visite
bluecare.bcbst.com/get-care/behavioral-health.

Obtenga ayuda profesional con la lactancia

Tener un bebé implica tomar muchas decisiones. Algo en lo que debe pensar es si quiere amamantar. Cubrimos los beneficios de la consulta de lactancia durante y después del embarazo para ayudarle a obtener más información sobre la lactancia.

Los asesores especializados en lactancia pueden ayudarle a decidir si desea amamantar. Y si lo hace, pueden ayudarle a resolver preguntas y problemas comunes. Mientras esté embarazada, puede trabajar con un consultor para aprender cómo amamantar. Y después de dar a luz, puede obtener ayuda para comenzar a amamantar y seguir haciéndolo.

Para obtener más información, hable con su médico. Puede tener un asesor especializado en lactancia como parte de su personal. O puede usar la herramienta Find Care en nuestro sitio web para encontrar un asesor especializado en lactancia cerca de usted. Simplemente ingrese en bluecare.bcbst.com. Luego, haga clic en **Find Care** para comenzar.

¿Tiene preguntas sobre este beneficio? Llámenos.

- › Los miembros de BlueCare deben llamar al **1-800-468-9698**
- › Los miembros de TennCare*Select* deben llamar al **1-800-263-5479**
- › Los usuarios de TRS deben llamar al **711** y solicitar hablar con el **888-418-0008**.



¿NO ESTÁ SEGURA DE SI DESEA AMAMANTAR?

La lactancia puede tener beneficios para su salud y la de su bebé. Ayuda a su bebé a obtener la nutrición que necesita. Y puede ayudar a fortalecer su sistema inmunitario. Pero la decisión de amamantar es personal. No es necesario estar segura de que quiere intentar amamantar para hablar con un asesor. Un asesor especializado en lactancia puede contarle más sobre la lactancia y ayudarle a decidir si quiere intentarlo.



Cómo obtener la atención que necesita después del parto

Cuidar a un bebé recién nacido es un gran trabajo. Es posible que se sienta más ocupada que nunca al tener que atender la salud y los controles de su bebé. Pero usted también necesita atención especial después de dar a luz. Cuidarse después de dar a luz es tan importante como cuando estaba embarazada.

Programe una visita con su médico dentro de las tres semanas posteriores al parto. Si tuvo algún problema de salud durante el embarazo, es posible que su médico desee verla antes. Le dirá si quiere verla con más frecuencia. Luego, debe realizarse un examen completo dentro de las 12 semanas posteriores al parto.

Estas visitas son su oportunidad de decirle a su médico cómo se siente. Él se asegurará de que se esté recuperando bien después de dar a luz y revisará su salud general.

Si tiene algún problema de salud después del parto, no es necesario que espere a una visita programada. Si nota algún problema de salud o si sus emociones se interponen en su vida diaria, llame a su médico de inmediato.

También es importante que consulte a su médico de atención primaria (PCP) después de dar a luz. Él conoce su historial de salud. Además, le brindará atención para cualquier afección a largo plazo que tenga. También puede remitirla a los especialistas que necesite consultar.

Cubrimos la atención posparto sin ningún costo para usted. Además, podemos ayudarle a programar sus visitas. Simplemente llámenos.

Fuentes: <https://womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/recovering-birth>, <https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/the-latest/what-to-expect-at-a-postpartum-checkup-and-why-the-visit-matters>, <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/05/optimizing-postpartum-care>

Por qué son importantes las vacunas antes de que comience la escuela

El nuevo año escolar está lleno de cosas para las que hay que prepararse. Su médico también puede sugerir algunas vacunas nuevas. Las vacunas ayudan a mantener a los niños saludables y a proteger a todos quienes los rodean.

Las vacunas ayudan a mantener a los niños saludables

Ayudan a proteger a los niños de enfermedades graves como el sarampión, las paperas y la tos ferina. Esto les ayuda a mantenerse sanos y listos para aprender.

Ayudan a prevenir brotes en las escuelas

Las escuelas reúnen a muchos niños en espacios reducidos. Esto facilita la propagación de enfermedades. Los estudiantes que se mantienen al día con las vacunas ayudan a reducir la probabilidad de brotes que pueden retrasar el aprendizaje.

Ayudan a proteger a toda la comunidad

Cuando la mayoría de los niños se vacunan, ayudan a proteger a los demás. Su vacunación protege a bebés, personas con afecciones médicas y otras personas que no pueden recibir ciertas vacunas.

Algunas vacunas son obligatorias

Los estados, incluido Tennessee, requieren ciertas vacunas antes de que los estudiantes puedan comenzar la escuela.

Las vacunas son seguras

Las vacunas infantiles se prueban exhaustivamente y se monitorean para garantizar su seguridad.

Hable con su médico sobre qué vacunas necesita su hijo para comenzar bien el año escolar.



Información sobre la anemia de células falciformes

La anemia de células falciformes es un grupo de trastornos de la sangre que afectan el funcionamiento de los glóbulos rojos. Es hereditaria, lo que significa que se transmite de una generación a otra en las familias. La anemia de células falciformes dura toda la vida, pero las pruebas tempranas ayudan a su hijo a recibir la atención que necesita.

Pruebas tempranas y diagnóstico

Si actualmente está embarazada, a su hijo se le realizará una prueba para detectar la anemia de células falciformes después del nacimiento. La prueba mostrará si su hijo tiene anemia de células falciformes o rasgo de células falciformes.

El rasgo de células falciformes significa que su hijo tiene un gen de células falciformes, pero no tiene la enfermedad. La mayoría de las personas con el rasgo nunca tienen síntomas.

Vivir con anemia de células falciformes

La vida con anemia de células falciformes a veces puede ser difícil. Puede afectar la escuela, el trabajo y las actividades diarias, especialmente a medida que los niños crecen y pasan a ser adultos. Pero no tiene que manejarlo a solas. Su equipo de atención está aquí para ayudarle a alcanzar sus metas de salud y brindarle apoyo durante todo el proceso.

Pueden responder preguntas acerca de lo siguiente:

- › Cómo manejar los síntomas
- › Cómo buscar un médico
- › Lo que su plan de salud cubre

Ya sea que esté aprendiendo a controlar la anemia de células falciformes o simplemente buscando orientación, estamos aquí para ayudarle.

Manténgase activo donde vive

Mantenerse activo es bueno para el cuerpo y la mente. La buena noticia es que aquí en Tennessee es fácil moverse más todos los días.

Encuentre formas simples de moverse

No necesita un gimnasio para mantenerse activo. Pruebe estos pequeños cambios para agregar movimiento adicional a su rutina habitual:

- › Use las escaleras.
- › Estacione más lejos.
- › Dé algunas vueltas adicionales por la tienda.
- › Ponga música y baile en casa.

Los movimientos pequeños suman.

Manténgase activo en interiores

En Tennessee, el clima cambia rápidamente. En los días fríos o lluviosos, puede:

- › Caminar en un centro comercial.
- › Hacer ejercicios sencillos en casa.
- › Estirar o hacer ejercicios de equilibrio.

La actividad en interiores le ayuda a mantener la constancia.

Convierta el ejercicio en una actividad social

Invite a un amigo a salir a caminar. Únase a un grupo local. O bien ofrézcase como voluntario para actividades que le mantengan en movimiento. Mantenerse activo con los demás puede hacer que sea más divertido.

Elija lo que disfruta

Elija actividades que le hagan feliz: jardinería, caminar, bailar o jugar con mascotas o niños. Cuando lo disfruta, es más probable que lo siga haciendo.



SALGA CUANDO PUEDA.

Tennessee cuenta con muchos parques, senderos y áreas verdes. Dé un paseo corto por su vecindario o en un parque local. Incluso 10 minutos de caminata pueden ayudarle a sentirse mejor.

Aquí tiene una lista de 15 excelentes senderos para caminar en Tennessee.

BOCADITOS DE BRÓCOLI Y QUESO

PORCIONES: 15

Pruebe algo nuevo con estos bocaditos de brócoli y queso. Son una forma de agregar verduras como refrigerio o guarnición que les gustarán a los niños.

INGREDIENTES

- › 2 tazas de brócoli, enjuagado, picado y cocido
- › 2 huevos
- › 2 cucharadas de aceite
- › 1/2 cucharadita de sal
- › 1/2 taza de pan rallado
- › 1/2 taza de queso (cheddar, Colby-Jack o parmesano)

INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Dé forma a la mezcla en tortitas de 1 pulgada de diámetro.
3. Caliente el aceite en una sartén; luego agregue las tortitas y cocine hasta que ambos lados estén crujientes.



¿TIENE DIABETES?

Nuestro programa de diabetes gratis puede ayudarle en su camino hacia una buena salud. El programa le pone en contacto con un equipo de atención, incluido un dietista titulado certificado en educación en diabetes. ¿Le interesa? Si tiene la aplicación CareTN, puede enviarnos un mensaje a través de la aplicación. Si no tiene la aplicación, llámenos. Podemos brindarle más información sobre el programa y ayudarle a inscribirse. Los miembros de BlueCare deben llamar al **1-800-468-9698**. Miembros de TennCare *Select*, llamen al **1-800-263-5479**. Usuarios de TRS, llamen al **711** y soliciten hablar con el **888-418-0008**.



Cómo el flúor ayuda a proteger los dientes

El fluoruro de diamina de plata (FDP) es un líquido que ayuda a detener las caries. Los dentistas lo usan para fortalecer los dientes y combatir los gérmenes. El FDP forma un escudo que protege los dientes contra las caries.

¿Cómo es el proceso?

El FDP coloca flúor en el esmalte, la capa exterior dura de los dientes. Esto hace que el esmalte sea más fuerte y menos propenso a tener caries. Los estudios muestran que el FDP funciona muy bien. La Asociación Dental Estadounidense dice que puede reducir las caries hasta en un 70 %. Los CDC también lo recomiendan para niños y adultos.

Recibir FDP es rápido e indoloro. El dentista lo aplica con un cepillo o con toques sobre los dientes en solo minutos.

Atención dental para todos los miembros

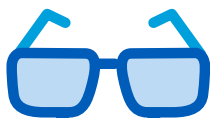
Usted obtiene beneficios dentales a través de su plan.

Sus beneficios incluyen:

- › Controles regulares y limpiezas preventivas
- › Radiografías y exámenes de diagnóstico
- › Tratamientos tópicos con fluoruro
- › Coronas, dentaduras postizas parciales y completas
- › Servicios médicamente necesarios

Para obtener más información sobre los beneficios dentales, puede visitar **[TN.gov/tenncare/members-applicants/dental-services](https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/dental-services)** o llamar a Renaissance al **1-866-864-2526**.

Fuente: <https://www.ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/silver-diamine-fluoride>, <https://www.aap.org/en/patient-care/silver-diamine-fluoride-application-in-the-pediatric-medical-setting>, <https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/about-fluoride.html>



Por qué es importante hacerse un examen de la vista

La visión puede cambiar a medida que uno crece. Y es posible que no note pequeños cambios en la visión. Por ello, son importantes los controles regulares de la vista.

Los controles regulares deben incluir una prueba de la vista. Pueden ayudar a su médico a saber si necesita un examen completo de la vista. Si lo necesita, consultará a un médico que se especializa en el cuidado de la vista.

Un examen de la vista puede ayudar a detectar problemas oculares en las primeras etapas, cuando es posible que no haya síntomas evidentes. Y el oftalmólogo puede decirle si necesita anteojos. Sus beneficios incluyen pruebas de la vista regulares, exámenes de la vista y anteojos o lentes de contacto si su médico dice que los necesita.

Esto es lo que puede esperar en un examen de la vista.

- › **Leer letras en un cartel:** verá letras o símbolos desde lejos y de cerca. Esto ayuda al médico a saber con qué claridad puede ver.
- › **Comprobar cómo se mueven los ojos:** el médico puede pedirle que siga una luz u objeto con los ojos. Esto muestra qué tan bien funcionan los ojos juntos.
- › **Observar la salud de los ojos:** el médico utiliza una luz brillante y herramientas especiales para mirar dentro de los ojos. Esto ayuda a detectar problemas como infecciones o signos tempranos de enfermedad.
- › **Posiblemente usar gotas para los ojos:** a veces, el médico usa gotas para agrandar las pupilas. Esto les permite ver más del interior del ojo. Es posible que los ojos tengan sensibilidad a la luz durante unas horas después.

Si necesita ayuda para programar una cita, puede llamarnos al número que aparece en su tarjeta de identificación de miembro.

Fuente: <https://www.cdc.gov/vision-health/prevention/youth-vision-problems.html>,
<https://www.cdc.gov/vision-health/about-eye-disorders/why-eye-exams-are-important.html>



Cómo ayudar a un niño en cuidado tutelar a adaptarse

Ingresar en el cuidado tutelar puede ser difícil para los niños. La mudanza a un nuevo hogar es un gran cambio, ya sea su primera colocación tutelar o si han estado en otros hogares.

Es posible que su hijo bajo cuidado tutelar necesite tiempo para sentirse seguro y cómodo. Y eso está bien. Aquí tiene algunos consejos para ayudarlo a adaptarse.

Tomen tiempo para conocerse.

Es posible que el niño no se sienta cómodo de inmediato. Tenga paciencia. Preséntese y presente a las demás personas de su hogar. Puede ser útil crear un libro familiar con imágenes de cada familiar y sus nombres. También puede incluir mascotas y visitantes habituales. Esto ayuda a su hijo bajo cuidado tutelar a saber quién es quién.

Haga que su habitación se sienta segura y personal.

Una habitación puede ser un lugar tranquilizador para un niño. Permítale que ayude a decorar su espacio, para que se sienta más como propio. Un cubrecama confortable de su color favorito y algunos juguetes o libros que elija pueden ayudar al niño a sentirse más cómodo.

¿Qué es un IEP?

Un Programa de Educación Individualizada (Individualized Education Program, IEP) es un plan educativo personalizado para estudiantes con discapacidades. Es una herramienta poderosa que puede ayudar a su hijo a prosperar en la escuela.

Para obtener un IEP, su hijo debe tener una discapacidad que afecte su desempeño escolar. Algunas discapacidades comunes incluyen:

- › Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDHA)
- › Autismo
- › Trastornos emocionales
- › Problemas auditivos, del habla o de la visión

Por lo general, un padre o maestro derivará a un niño al consejero o psicólogo de la escuela para que evalúe un IEP. Luego trabajará con un equipo de maestros, psicólogos y otras personas para ver si su hijo necesita un IEP y crear uno que ayude a satisfacer sus necesidades.

Un IEP incluirá lo siguiente:

- › Una lista de las habilidades, fortalezas y debilidades de su hijo.
- › Objetivos anuales que ayudan a abordar las necesidades de su hijo.
- › Instrucciones, servicios o arreglos que su hijo necesita para ayudarlo a alcanzar sus objetivos.
- › Modificaciones que su hijo necesita para someterse a pruebas estandarizadas.
- › Información sobre cómo la escuela medirá el progreso de su hijo.
- › Detalles sobre dónde su hijo recibirá estos servicios, como en un aula de educación general, un aula de educación especial o ambas.

Para que un IEP sea más eficaz, es importante que tanto usted como su hijo lo revisen detenidamente y se aseguren de que les conviene a los dos. Si le parece que algo debe cambiarse, hágaselo saber al equipo del IEP de su hijo.

¿Tiene más preguntas sobre los IEP? Comuníquese con el Departamento de Servicios de Evaluación y Aprendizaje del distrito escolar de su hijo.



Le 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 ayudarle.

- › BlueCare: **1-800-468-9698**
- › TennCare*Selec.* **1-800-263-5479**
- › 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.

Cómo la tecnología ayuda a las personas con discapacidades

La tecnología ayuda a las personas a vivir de manera más segura. También les ayuda a hacer cosas por sí mismas. Facilita las tareas diarias.

Muchas personas usan **tecnología de asistencia** todos los días. Algunas herramientas son sencillas, como lupas o temporizadores. Otras herramientas son de alta tecnología. Algunos ejemplos serían lectores de pantalla o dispositivos de habla.

Las herramientas de hogar inteligente permiten que las personas usen su voz para encender luces, cerrar puertas con llave o cambiar la temperatura. Los sensores pueden recordarle a alguien que tome medicamentos. Otros sensores pueden llamar para pedir ayuda si alguien se cae.

Los audífonos, los subtítulos y las herramientas de alerta sonora ayudan a las personas a estar al tanto de lo que sucede a su alrededor. Los lectores de pantalla y las lupas ayudan a las personas con baja visión a leer y usar sitios web.

Las personas incapaces de hablar pueden usar herramientas tan simples como un tablero con imágenes para ayudarlas a encontrar una voz. También pueden usar interruptores o software que pueden controlar con los ojos.

Todas estas herramientas ayudan a las personas a sentirse más seguras e independientes. A medida que la tecnología mejora, las personas con discapacidades tienen aún más formas de vivir la vida que desean.



¿ESTÁ LISTO PARA CONOCER MÁS?

Hable con sus cuidadores y con el coordinador de apoyo o atención. Pueden ayudarle a decidir qué tecnología puede servirle. O visite [tn.gov/disability-and-aging/disability-aging-programs/enabling-technology.html](https://www.tn.gov/disability-and-aging/disability-aging-programs/enabling-technology.html). Allí puede ver videos sobre cómo funcionan los diferentes dispositivos.



¿Necesita transporte? Podemos ayudarle con un pase de autobús

Visitar a su médico con regularidad le servirá para controlar su salud. Pero si tiene problemas para llegar a sus citas, podemos ayudarle. **Trabajamos con una compañía llamada Verida para proporcionar transporte a las citas de atención médica.** También puede obtener un traslado a la farmacia. Si vive cerca de una parada de autobús, puede obtener un pase.

Si califica para un pase de autobús, deberá obtener uno para usar su beneficio de transporte.

Tomar el autobús le brinda más flexibilidad. Y puede llevar a los niños con usted de forma gratuita. Asegúrese de informarle a Verida cuántos niños irán con usted. Llame a Verida para saber si es elegible.

Los pases de autobús pueden estar disponibles si vive en una ciudad con un sistema de autobuses. Estas ciudades son:

- › Bristol
- › Chattanooga
- › Clarksville
- › Franklin
- › Jackson
- › Johnson City
- › Knoxville
- › Memphis
- › Murfreesboro
- › Nashville



**¿TIENE PREGUNTAS SOBRE EL TRANSPORTE?
VERIDA PUEDE AYUDAR.**

- › Miembros de BlueCare: **1-855-735-4660**
- › **Miembros de TennCareSelect: 1-866-473-7565**
- › **member.verida.com**

Manténgase conectado con TennCare

TennCare se renueva todos los años. Eso significa que TennCare verificará si usted sigue siendo elegible para sus beneficios de CoverKids. 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:

- › En línea, en **tenncareconnect.tn.gov**
- › 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.

Servicio al Cliente:

- › Miembros de BlueCare **1-800-468-9698**
- › Miembros de TennCare *Select* **1-800-263-5479**





No necesita derivación para los servicios relacionados con la salud de la mujer

Queremos que le resulte sencillo usar sus beneficios. Por eso, las mujeres pueden ver a un especialista en salud femenina sin necesidad de derivación. Los especialistas en salud femenina pueden ser obstetras, ginecólogos o parteras certificadas. Proporcionan atención para el embarazo, controles de la mujer y otros análisis importantes como pruebas de Papanicolaou y de mama.

Si prefiere acudir a su médico de atención primaria para recibir esta atención, eso también está cubierto. Pero debe consultar a un proveedor de nuestra red para que su atención esté cubierta. Asegúrese de que todos los proveedores estén en la red BlueCare Tennessee antes de verlos. En ocasiones hacemos una excepción, pero necesitará una autorización de nuestra parte para evitar una factura inesperada.

¿Está buscando un proveedor? Existen varias formas de encontrarlo:

- › Visite **bluecare.bcbst.com**. Luego, seleccione Find care (Buscar atención).
- › Inicie sesión en su cuenta en línea.
- › Los miembros de BlueCare pueden llamar al **1-800-468-9698**.
- › Los miembros de *TennCareSelect* **pueden llamar al 1-800-263-5479**.

Hable con su médico sobre una prueba de detección de clamidia

La clamidia es una infección de transmisión sexual (ITS) que puede ser muy grave. A menudo no produce síntomas. Sin embargo, si no se trata, puede generar dificultades para tener un bebé o afectar al recién nacido al causar una infección en los pulmones o problemas oculares. Las mujeres sexualmente activas menores de 29 años y las mujeres mayores con factores de riesgo deben hacerse una prueba todos los años.

El riesgo de clamidia e ITS aumenta si tiene relaciones sexuales con:

- › Una nueva pareja
- › Más de una pareja
- › Alguien que tiene otras parejas
- › Alguien sin usar correctamente un preservativo de látex
- › Alguien que no obtuvo un resultado negativo en una prueba de detección de ITS

Pregunte si debe hacerse una prueba de clamidia cuando realice el control anual para mujeres. Puede realizársela al mismo tiempo que la prueba de Papanicolaou, y BlueCare Tennessee se hará cargo del costo si el médico se la recomienda.





Volvimos a ganar las 4 estrellas

Gracias por confiarnos su cobertura de atención médica. Nada es más importante para nosotros que asegurarnos de que la atención que reciba sea segura, eficaz y oportuna.

Cada año, nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad revisa nuestros datos para garantizar lo siguiente:

- › Que usted obtenga atención y servicios de alta calidad.
- › Que obtenga la atención adecuada.
- › Que sea sencillo para usted recibir atención.

¿Qué calificación tiene nuestra calidad en comparación con otros planes de salud?

El Comité Nacional de Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) califica los planes de seguro médico en función de la calidad de la atención clínica, la satisfacción de los miembros y los resultados generales de encuestas. Las calificaciones se centran en los resultados de la atención que reciben las personas y en lo que dicen sobre su atención. La puntuación más alta posible del NCQA es de 5 estrellas.

En 2025*, el NCQA volvió a reconocer a BlueCare como un plan de salud “acreditado”.

Esto significa que cumplimos con los estándares nacionales de calidad de la atención. También nos otorgaron 4 estrellas. Nuestra calificación de 4 estrellas representa el cuidado que les brindamos a los miembros como usted.

Estamos especialmente interesados en ayudarle a prevenir problemas de salud o a vivir bien con una afección de salud a largo plazo. Las pruebas de detección y los análisis ayudan a que esto sea posible. Por eso le recordamos sus controles y pruebas de detección por teléfono, mensaje de texto, correo postal y correo electrónico. Por eso también organizamos ferias de salud, pruebas de detección y eventos en todo el estado.

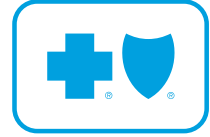
¿LE GUSTARÍA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Visite bluecare.bcbst.com y busque el enlace **Quality Improvement (Mejoramiento de la calidad)** en la parte inferior de cada página. O llámenos. Puede encontrar el número del Servicio al Cliente en su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.

* Obtuvimos la calificación de 4 estrellas en 2025 y corresponde al año del plan 2024. Para conocer novedades sobre nuestra calificación del NCQA, visite nuestra página Quality Improvement (Mejoramiento de la calidad) en línea.

BENEFICIOS GRATIS PARA NUESTROS MIEMBROS

Como proveedor de su plan de salud, creemos que es importante que sepa qué servicios están a su disposición. Aquí incluimos algunos de ellos, pero consulte su manual del miembro para obtener toda la información.



SERVICIO AL CLIENTE

- › BlueCare: **1-800-468-9698**
- › TennCare *Selecc.* **1-800-263-5479**
- › TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**

CONSULTAS DE BIENESTAR

Como parte de TennCare Kids, los niños desde el nacimiento hasta los 20 años reciben controles gratis. Estas consultas garantizan 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, de servicios dentales, del habla, auditiva, de visión y conductual.

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

Niños a partir de 3 años, incluidos adolescentes: necesitan un control cada año.

Los adultos también reciben consultas gratuitas de bienestar cada año. Estas incluyen pruebas de detección importantes para prevenir enfermedades.

Podemos ayudarle a programar un control. Inicie sesión en su cuenta en línea en bluecare.bcbst.com y haga clic en el icono de chat. O llame al número de Servicio al Cliente de su plan.

ATENCIÓN DE VISIÓN PARA NIÑOS

Los niños desde el nacimiento hasta los 20 años reciben servicios de visión gratuitos. 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 seleccionando **Find care** (Buscar atención). O llame al número de Servicio al Cliente de su plan.

BENEFICIOS GRATIS PARA NUESTROS MIEMBROS

ATENCIÓN DENTAL PARA TODOS LOS MIEMBROS

Todos los miembros de BlueCare y TennCare *Select* obtienen beneficios dentales a través de su plan.

Los miembros pueden recibir:

- › Controles regulares y limpiezas preventivas
- › Radiografías y exámenes de diagnóstico
- › Tratamientos tópicos con fluoruro
- › Coronas, dentaduras postizas parciales y completas
- › Servicios médicamente necesarios

Llame a Renaissance² al **1-866-864-2526**.

O visite tenncare.renaissancebenefits.com

COBERTURA DE MEDICAMENTOS RECETADOS

Todas las reclamaciones y los medicamentos recetados son gestionados por su administrador de beneficios de farmacia, OptumRx. Si tiene preguntas sobre su cobertura de farmacia, llame a OptumRx al **1-888-816-1680**. O visite welcome.optumrx.com/tenncare/landing.

LÍNEA DE ENFERMERÍA DISPONIBLE LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA¹

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**.

* 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 para ayudar.



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)

- › Miembros de BlueCare: **1-800-468-9698**
- › Miembros de TennCare *Select*: **1-800-263-5479**
- › Para TRS, marque el **711** y solicite que lo comuniquen con el **888-418-0008**.
- › Conozca más en [**bluecare.bcbst.com/OneOnOne**](https://bluecare.bcbst.com/OneOnOne)



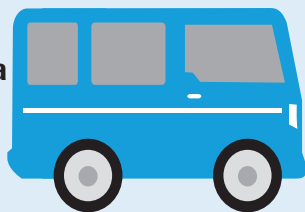
Para las mujeres embarazadas, la ayuda personalizada incluye lo siguiente:

- › 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, salud mental, vivienda, alimentos y más.
- › Apoyo de un miembro del personal especialmente formado que incluye personal de enfermería obstétrico (para el embarazo).

SERVICIOS ESPECIALES

TRASLADOS GRATIS AL MÉDICO O LA FARMACIA

¿Necesita un traslado para ir a su consulta médica o retirar su medicamento recetado? Comuníquese con Verida** para obtener un traslado gratis que no sea de emergencia. Deberá programarlo con al menos dos días hábiles de anticipación.



Es posible que pueda obtener un reembolso por millaje si usted u otra persona conducen a una consulta médica. Deberá programarlo antes de su cita. Tendrá que completar un formulario y su médico debe firmarlo. O puede obtener un pase de autobús.

Cuando programe un traslado al médico, haga una parada en la farmacia para retirar sus medicamentos recetados de regreso a casa.

Programar un traslado en línea es fácil. Ingrese en member.verida.com. Use la aplicación móvil. O llame al número de su plan:

- › Miembros de BlueCare **1-855-735-4660**
- › Miembros de TennCare *Select*: **1-866-473-7565**

¿ES MIEMBRO DEL PROGRAMA EMPLOYMENT AND COMMUNITY FIRST CHOICES?

Es posible que su plan de asistencia incluya un presupuesto para el transporte comunitario. Llame a su coordinador de apoyo para preguntarle si usted cuenta con este servicio y cómo puede usarlo.

**Verida es una compañía independiente que presta servicios a BlueCare Tennessee. No brinda productos ni servicios con la marca BlueCare Tennessee.

SERVICIOS Y APOYO A LARGO PLAZO PARA MIEMBROS MAYORES O DISCAPACITADOS

A través del programa CHOICES de TennCare, los miembros reciben apoyo y ayuda comprensivos para sus actividades cotidianas. Llame a su coordinador de atención de CHOICES para obtener ayuda:

- › Antes o después de ingresar o recibir el alta del hospital
- › Cuando necesite un traslado para ir al hospital o para regresar del hospital, un proveedor de atención médica o una farmacia

Para obtener más información, llame a BlueCare Tennessee CHOICES al **1-888-747-8955**. O llame al número de Servicio al Cliente de su plan.

AYUDA PARA MIEMBROS CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES Y DEL DESARROLLO

Employment and Community First (ECF) CHOICES ayuda a los miembros a ser más independientes en el hogar y en la comunidad. El programa ayuda a los miembros a aprender nuevas habilidades y buscar trabajo. Para obtener más información, llame al servicio al cliente de BlueCare o visite tn.gov/tenncare. Pase el cursor sobre **Servicios y apoyo a largo plazo** y haga clic en **Employment and Community First CHOICES**.

PARA SU COMODIDAD

SU CUENTA EN LÍNEA EN [BLUECARE.BCBST.COM](https://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 an account" (Registrar una cuenta). Use su cuenta como una manera rápida 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 a **BlueCare TN** al **69-246** o llame al **1-888-710-1519** para obtener las últimas novedades sobre su atención médica. Es posible que se apliquen tarifas de mensajes y datos. No es necesario que los miembros compren bienes o 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, 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 y haga clic en el ícono 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 llámenos.

Para solicitar una copia de este boletín en español, llame a la oficina de Servicios de Atención al Miembro al BlueCare: **1-800-468-9698** TennCare>Select: **1-800-263-5479**. 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 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/a adolescente a encontrar un nuevo médico de atención primaria (PCP). Para muchos adultos jóvenes, elegir un médico de atención primaria es el primer paso para tomar sus propias decisiones de salud. Para obtener ayuda para encontrar un PCP, llámenos al número de Servicio al Cliente de su plan:

- › Miembros de BlueCare: **1-800-468-9698**
- › Miembros de *TennCareSelect*: **1-800-263-5479**
- › Para TRS, marque el **711** y solicite que lo comuniquen con el **888-418-0008**.

¿PERDERÁ SU COBERTURA?

Si le informaron que sus beneficios de TennCare terminarán, por ejemplo, si está a punto de cumplir 21 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. O bien, podemos ayudarle a averiguar si un programa de servicios y apoyo a largo plazo (LTSS) es adecuado para usted. Antes de que finalice su cobertura, llámenos. Estamos aquí para servirle.

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 HIPAA en línea. Ingrese en bluecare.bcbst.com/docs. 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 usted 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 la usaremos para decidir su cobertura o sus 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 PCP DE SU HIJO 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 PCP del niño es especialista en medicina infantil (pediatra). Estos profesionales realizan controles del niño sano 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. El PCP de su hijo 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 PCP de su hijo:

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

UTILICE PROVEEDORES DE LA RED PARA OBTENER EL MEJOR VALOR

Si no utiliza 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. O puede llamar al número de Servicio al Cliente de su plan.

SUS DERECHOS

CÓMO PROTEGEMOS SU INFORMACIÓN MÉDICA

Tenemos políticas para la protección de su información médica. Estas se basan en las leyes y 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, ya sea 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 utilizan.

Puede leer más sobre esto en el manual para miembros. También encontrará **un aviso de privacidad en bluecare.bcbst.com**. O puede llamar al número de Servicio al Cliente de su plan.

Llame a su coordinador de atención si tiene preguntas sobre estos beneficios. ¿No sabe con seguridad cómo comunicarse? Llame a Servicio al Cliente.

DENUNCIA DE FRAUDE O ABUSO

Para denunciar fraude o abuso de miembros, llame al **1-800-433-398**, 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 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; 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 adicional para usted. ¿Necesita ayuda con una segunda opinión? Llame al número de Servicio al Cliente de su plan.

SERVICIO AL CLIENTE

BlueCare **1-800-468-9698**. TennCare *Select* **1-800-263-5479**
TRS: marque **711**, solicite hablar con el **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 le han tratado injustamente?
- › ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda?
- › Si piensa que le 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 نُميّز 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 عُولمت معاملة غير عادلة؟
- › هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- › إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة، فاتصل بـ TennCare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701**.

تَنرَتَن إلّا ربّع زِي مَتَلّا يوكش جَنومَن يَلَع رَثَعَا

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.

Llame a Servicio al Cliente para comenzar:

BlueCare **1-800-468-9698**

TennCare *Select* **1-800-263-5479**

TRS: marque **711**, solicite hablar con el **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 TENNCARE

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, 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, incluidos 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.

bluecare.bcbst.com

- › Miembros de BlueCare
1-800-468-9698
- › Miembros de TennCareSelect
1-800-263-5479
- › TRS: Marque el **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**
- › De lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este



BlueCareSM
TennCareSelect
CoverKids

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, T. 37402

bluecare.bcbst.com

¿Necesita ayuda? We have free auxiliary aids and services, like large print, to communicate effectively with you. Llame a BlueCare **1-800-468-9698**, TennCareSelect **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS: **711**)

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a BlueCare **1-800-468-9698**, TennCareSelect **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS/TTY: **866-503-0264**).

Árabe: BlueCare **1-800-468-9698**, TennCareSelect **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386**:

تظو حلم: اذا ملكتت تغللا ةيبرعلا تامدخ دءاسملا ةيوجللا ةرفوتم كل اذاجم. صتا مقر

El **Sistema de Apoyo a Beneficiarios (Beneficiary Support System, BSS)** ayuda a las personas que están inscritas o desean solicitar CHOICES, Employment and Community First (ECF) CHOICES y el programa Katie Beckett. Para obtener ayuda, llame al **888-723-8193**.

El programa TennCare no discrimina a las personas por motivos de raza, color, nacionalidad, incluido el dominio limitado del inglés y el idioma principal, la edad, la discapacidad, la religión o el sexo. ¿Necesita ayuda para presentar una queja? Llame a TennCare Connect al **855-259-0701**.

Teladoc Health® es una compañía independiente y no proporciona productos ni servicios de BlueCross BlueShield of Tennessee. Teladoc Health es el único responsable de los productos y servicios que proporciona. Teladoc Health opera sujeto a las reglamentaciones estatales y federales.

BlueCare Tennessee es un licenciario independiente de Blue Cross Blue Shield Association.

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