

CUÍDESE

T4 2026

Una publicación para los miembros de **BlueCareSM** y **TennCareSelect**.



Tratamiento de los síntomas del resfriado y la gripe
PÁGINA 4

Importancia de los exámenes de detección para personas con diabetes
PÁGINA 6

Estimado(a) miembro:

El final del año es un excelente momento para pensar en lo que ha logrado este año. También es un buen momento para pensar en qué objetivos de salud u otros objetivos desea lograr el próximo año. Estamos aquí para ayudarle a cuidar de su salud. Y también podemos brindarle apoyo de otras maneras.

Hemos reunido cierta información para ayudarle a cuidar de su salud y obtener otro apoyo que pueda necesitar. En esta edición, conozca más sobre lo siguiente:

- › Exámenes de detección importantes para personas con diabetes
- › Recursos disponibles para jóvenes que abandonan el cuidado tutelar
- › Signos de depresión y cómo tratarla
- › Tratamiento y manejo de los síntomas de la artritis
- › Y más

Disfrute de una excelente temporada festiva y un feliz año nuevo. Y recuerde que si tiene preguntas sobre su plan de salud, cuenta con nosotros. 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

CUÍDESE

ÍNDICE

2	Cómo obtener ayuda para su salud mental
3	No olvide hacerse una mamografía
4	Tratamiento de los síntomas del resfriado y la gripe
5	Apoyo adicional cuando deja el cuidado tutelar
6	Importancia de los exámenes de detección para personas con diabetes
7	Este es su año para dejar de fumar
8	Mantenga su sonrisa fuerte
9	Haciendo un seguimiento: La salud mental de los hombres importa
10	Cómo cuidarse usted y cuidar a su bebé
11	¿Su hijo/a necesita un plan de salud personalizado (IHP)?
12	Proteja sus dientes con selladores dentales
13	Coles de Bruselas asadas
14	Vivir con artritis
15	Apoyo que le ayuda a vivir la vida a su manera
16	¿Dónde está mi traslado?
17	Le ayudaremos a encontrar apoyo
17	Encuentre opciones de wifi de bajo costo
18	Manténgase conectado con TennCare
18	Nuevo aviso sobre prácticas de privacidad disponible
19	Próximamente: Encuesta CAHPS de 2027
20	¿Es hora de realizarse una mamografía?
21	Beneficios gratis para nuestros miembros
25	Para su comodidad
26	Sus derechos
28	Más recursos

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.



Cómo obtener ayuda para su salud mental

Es normal sentirse triste o desanimado a veces. Pero si sus emociones se interponen en su vida, podría ser algo más.

La depresión es un problema de salud mental. Puede causar síntomas graves que afectan cómo se siente. Y puede cambiar la forma en que realiza las actividades diarias, como comer y dormir. No todas las personas sienten la depresión de la misma manera. Algunos síntomas frecuentes incluyen los siguientes:

- › Sentimientos de tristeza o ansiedad que no desaparecen
- › Sentirse desesperanzado o incapaz de ver lo positivo de las cosas
- › Estar más irritable, frustrado o inquieto de lo normal
- › No estar interesado en sus pasatiempos u otras actividades divertidas
- › Problemas para dormir o dormir en exceso
- › Pensamientos o acciones suicidas

Si alguno de estos síntomas dura más de dos semanas, es importante que consulte a su médico. Pueden ayudarlo a obtener la atención adecuada. Sus beneficios incluyen la atención de salud mental.



ATENCIÓN DE SALUD MENTAL DONDEQUIERA QUE VAYA

Puede recibir atención de salud mental virtual a través de Teladoc Health®. Elija un terapeuta que se adapte a sus necesidades. Hable con ellos desde cualquier lugar por teléfono o videollamada sin costo alguno para usted.

Visite teladochealth.com o llame al 800-835-2362 (TTY: 855-636-1578) para comenzar.



No olvide hacerse una mamografía

La mayoría de las mujeres de 40 a 74 años deben realizarse una mamografía cada dos años. Sin embargo, muchas mujeres no se realizan exámenes de detección a tiempo. En los EE. UU., 1 de cada 5 mujeres no se ha realizado una mamografía recientemente.

Los exámenes de detección no son iguales para todas

Algunos grupos tienen menos probabilidades de realizarse mamografías:

- › Las mujeres con ingresos más bajos y menos educación tienen menos probabilidades de realizarse exámenes de detección.
- › Las mujeres hispanas tienen menos probabilidades de haberse realizado una mamografía recientemente que las mujeres negras o blancas.
- › Las mujeres que viven en áreas rurales a menudo enfrentan problemas como largas distancias de viaje y menos clínicas, lo que puede reducir las tasas de detección.

Estas diferencias importan. Cuando las mujeres no se realizan exámenes de detección, los médicos pueden encontrar el cáncer más adelante, cuando es más difícil de tratar.

Actúe hoy mismo

Hable con su proveedor sobre cuándo debe realizarse el examen de detección. Cubrimos las mamografías sin costo para usted. Si necesita ayuda para programar una visita u obtener un traslado, llámenos.

LAS MAMOGRAFÍAS FUNCIONAN

Los exámenes de detección cada dos años pueden reducir la cantidad de muertes por cáncer de mama en aproximadamente un 25 % en mujeres de 50 a 74 años. Casi todas las mujeres diagnosticadas en la etapa más temprana viven al menos cinco años, en comparación con muchas menos mujeres diagnosticadas en etapas posteriores.

Fuentes: https://progressreport.cancer.gov/detection/breast_cancer,
<https://www.komen.org/breast-cancer/screening/screening-disparities/>,
<https://www.cdc.gov/nchs/has/topics/mammography.htm>

Tratamiento de los síntomas del resfriado y la gripe

Enfermarse no es divertido. Pero es importante saber cómo tratar diferentes cosas para poder recuperarse más rápido. Estos son algunos consejos para ayudarle a sentirse mejor si tiene un resfriado o la gripe.

La mayoría de los resfriados y la gripe son causados por un virus, no por bacterias. Por lo tanto, los antibióticos no funcionarán para ello. Los antibióticos solo funcionan para las infecciones bacterianas.

Tomar antibióticos cuando no los necesite puede significar que no funcionarán tan bien en el futuro. Y pueden causar efectos secundarios, como una erupción o malestar estomacal.

Qué hacer si se enferma

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) dicen que la mayoría de las personas que contraen la gripe deben quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas. Está bien recibir atención médica.

Si su médico le recomienda medicamentos antivirales, debe comenzar a tomarlos lo antes posible. Asegúrese de tomarlos exactamente como su médico le indique.

Una vez que no haya tenido fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos y sus síntomas estén mejorando, puede volver a su rutina diaria. Si no tiene fiebre en absoluto, los CDC dicen que debe quedarse en casa por lo menos cinco días a partir del momento en que comiencen sus síntomas.



MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE (OTC)

Si tiene un resfriado, los medicamentos de venta libre pueden ayudarle a sentirse mejor. Pregúntele a su médico o farmacéutico qué es adecuado para usted. TennCare cubre algunos medicamentos de venta libre (Over-The-Counter, OTC) sin costo alguno para usted. Puede encontrar la lista de productos cubiertos aquí: <https://contenthub-aem.optumrx.com/content/dam/contenthub/onboarding/assets/TennCare/Covered-OTC-List.pdf>

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/flu/treatment/index.html>, <https://www.cdc.gov/flu/takingcare/index.html>



Apoyo adicional cuando deja el cuidado tutelar

¿Tendrá la edad reglamentaria para salir del sistema de cuidado tutelar pronto? Envejecer es un momento emocionante. Pero también incluye nuevas responsabilidades.

No tiene que hacerlo solo. El programa Bright Futures del Departamento de Servicios para Niños (Department of Children's Services, DCS) puede ayudar.

Si tiene entre 18 y 21 años, puede inscribirse. Luego, creará un plan de transición. Es posible que pueda obtener beneficios como los siguientes:

- › Hasta \$5,000 al año para educación postsecundaria
- › Servicios integrales para la vida independiente
- › Apoyo para colocación de vivienda o una asignación de vida independiente
- › Apoyo de un equipo de niños y familias, un trabajador de servicios familiares y representantes judiciales
- › Clases de habilidades para la vida

Para poder unirse a Bright Futures, debe hacer una de estas cosas:

- › Estar cursando la escuela secundaria o un programa equivalente.
- › Estar empleado durante al menos 80 horas por mes.
- › Inscribirse en la universidad, un centro de estudios superiores o un programa vocacional.
- › Participar en un programa para ayudar a eliminar las barreras laborales.

Si una afección médica significa que no cumple con uno de estos requisitos, es posible que aún pueda recibir apoyo.



¿TIENE PREGUNTAS?

Si necesita ayuda para comenzar, llame al DCS. Puede comunicarse con ellos al **844-887-7277**. O bien, visite <https://www.tn.gov/dcs/program-areas/youth-in-transition/bright-futures.html>.



Importancia de los exámenes de detección para personas con diabetes

Los exámenes de detección preventivos son una parte importante de mantenerse saludable. Y si tiene diabetes, hay algunos exámenes de detección adicionales que quizá deba hacerse para vigilar su salud. Estos exámenes de detección pueden ayudarle a asegurarse de que está controlando bien la diabetes y pueden reducir sus probabilidades de enfermedad cardíaca, renal y ocular. Consulte con su médico sobre estas pruebas en su próxima visita.

A1C

Una prueba de A1C controla su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses. Mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable puede reducir el riesgo de cosas como daño nervioso, enfermedad renal y problemas de visión. Su médico puede decirle cuál es una A1C saludable para usted. Debe hacerse esta prueba al menos cada seis meses.

Relación albúmina-creatinina (ACR)

Una prueba de relación albúmina-creatinina (Albumin-to-Creatinine Ratio, ACR) es un análisis de orina que detecta una proteína llamada albúmina en la orina. Demasiada albúmina puede ser un signo de daño renal. Si esta prueba muestra algún daño, el tratamiento temprano puede ayudar a evitar que el daño empeore. Debe hacerse esta prueba una vez al año o más, según sus resultados.

Examen ocular con dilatación

Este examen ocular detecta signos de enfermedades oculares causadas por la diabetes, como la retinopatía diabética. Su médico también puede detectar otros problemas oculares. La frecuencia con la que necesite esta prueba depende del tipo de diabetes que tenga y de cuánto tiempo la haya tenido. Su médico puede decirle con qué frecuencia debe hacerse este examen.

Hacerse estas pruebas y cualquier otra que su médico recomiende puede ayudarle a controlar su diabetes y a llevar un registro de su salud. Y pueden ayudar a detectar problemas de salud antes, cuando pueden ser más fáciles de tratar. Cubrimos estas pruebas y otros exámenes preventivos sin costo para usted.

Fuentes:

<https://diabetes.org/living-with-diabetes/newly-diagnosed/health-checks-people-with-diabetes>



Este es su año para dejar de fumar

Cualquier día es un buen día para dejar el tabaco y de fumar. Pero en noviembre, hay un enfoque adicional en ello con el Mes del Pulmón Saludable y el Gran Día de No Fumar en Estados Unidos. Estos eventos nacionales se centran en los beneficios de dejar de fumar y de consumir tabaco.

Fumar y consumir tabaco daña los pulmones y dificulta la respiración. También aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y muchos tipos de cáncer. Y el humo de segunda mano también puede poner en riesgo a su familia. Los CDC dicen que fumar causa la mayoría de los casos de cáncer de pulmón en los EE. UU. Si actualmente fuma o fumó en el pasado, es posible que califique para un examen de detección de cáncer de pulmón sin costo.

Pero hay muchos beneficios de dejar de fumar.

Cuando una persona deja de fumar, el organismo empieza a sanar. En cuestión de días o semanas después de dejar de fumar, podría:

- › Respirar mejor
- › Toser menos
- › Tener un menor riesgo de enfermedad

Sabemos que dejar de fumar no es fácil.

Muchas personas necesitan ayuda para dejar de fumar. Sus beneficios cubren ayudas para dejar de fumar, como asesoramiento y medicamentos aprobados. Nuestra **aplicación CareTN** también tiene un programa para dejar de fumar. Estas herramientas pueden duplicar la probabilidad de dejar de fumar para siempre. Descargue la aplicación desde la tienda de aplicaciones de su teléfono. Luego use el código **bctjoinfree** para comenzar.

Fumar es una de las principales causas de enfermedades prevenibles y de muerte. Dejar de fumar mejora la salud y ayuda a proteger a su familia del humo de segunda mano. Hable con su médico o llámenos si necesita ayuda para dejar de fumar.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/tobacco/>

<https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/great-american-smokeout.html>

Mantenga su sonrisa fuerte

Sus años de adolescencia son un momento importante para sus dientes. Los hábitos que desarrolla ahora pueden ayudar a mantener sus dientes saludables y fuertes durante toda la vida.

Consejos para una boca saludable

- › **Las caries pueden aparecer rápido.** Los refrigerios y bebidas azucarados dañan sus dientes porque alimentan los gérmenes que causan las caries. Cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental a diario puede ayudar.
- › **Si tiene aparatos de ortodoncia, requieren una limpieza adicional.** Si tiene problemas para mantenerlos limpios, hable con su dentista para obtener consejos.
- › **Las muelas del juicio pueden aparecer a medida que envejece.** Pueden ser difíciles de limpiar y pueden causar dolor o infección. Visite a su dentista si cree que le están saliendo las muelas del juicio.
- › **Las encías también importan.** Las encías rojas o sangrantes pueden significar que se está acumulando placa. Cepillarse los dientes regularmente puede ayudar a mantener las encías saludables.

Los problemas dentales pueden doler y costar más corregirlos más adelante. Pero los hábitos simples ahora pueden proteger su sonrisa por años.



FUMAR Y VAPEAR PUEDEN ARRUINAR SU SONRISA

Fumar y vapear dañan su boca, incluso si es joven. Los expertos en salud dicen que los productos de tabaco y nicotina pueden:

- › Teñir los dientes y causar mal aliento.
- › Hacer que las encías estén adoloridas y tengan más probabilidades de infectarse.
- › Hacer más lenta la curación después de un procedimiento dental.
- › Aumentar el riesgo de cáncer de boca más adelante en la vida.

Dejar de fumar o nunca empezar ayuda a proteger sus dientes y encías. El daño en la boca puede aparecer temprano. Podemos ayudarle a dejar de fumar o vapear. Simplemente llámenos.



Haciendo un seguimiento: La salud mental de los hombres importa

Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental del Hombre, pero la salud mental es importante durante todo el año. La salud mental es parte de su salud general. Su mente requiere atención al igual que su cuerpo.

Es normal sentirse triste, decaído o ansioso a veces. Los problemas de salud, el estrés laboral y los retos personales pueden pasar factura. Muchos hombres luchan con estos sentimientos, pero no buscan ayuda. Algunos pueden preocuparse por lo que otros pensarán o dirán. Si nota cambios en su estado de ánimo o emociones, es importante que preste atención. Estos sentimientos pueden ser un signo de que su cerebro puede necesitar atención. Y está bien pedir ayuda.

Hablar con alguien puede marcar la diferencia. Compartir sus sentimientos con un amigo o familiar de confianza puede ayudarlo a sentirse menos solo. A veces, hablar con un profesional también es útil. Informe a su médico de atención primaria si se ha sentido decaído. Pueden ayudarlo a encontrar apoyo y conectarlo con la atención de salud mental que necesita.

Si tiene una emergencia de salud mental, no espere para obtener ayuda. Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis al **988**.



Cómo cuidarse usted y cuidar a su bebé

El embarazo es un momento emocionante, pero tiene mucho en qué pensar mientras se prepara para la llegada de su bebé. Cuidarse a sí misma mientras está embarazada es una de las mejores medidas que puede tomar para ayudar a darle al bebé un comienzo de vida saludable. Recibir atención prenatal regular es un excelente punto para comenzar.

Apenas crea que está embarazada, programe una visita a su médico. Cada embarazo es diferente. Por lo tanto, es importante que consulte a su médico con regularidad, incluso si este no es su primer hijo/a.

El médico le hará un examen físico. También pueden hacer otras cosas como análisis de sangre o una ecografía. Puede hablar con ellos sobre cualquier problema de salud o pregunta que tenga.

Cubrimos la atención prenatal sin ningún costo para usted. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, llámenos. Podemos ayudarle a programar una cita y ofrecerle un traslado si lo necesita.

Visite countthekicks.org para conocer más sobre el seguimiento de los movimientos de su bebé. Tienen una aplicación que puede usar para registrar los movimientos de su bebé y notar si algo cambia. Y puede ayudarle a decidir si necesita programar una visita con su médico.

Atención cuando la necesita

Si recientemente perdió un embarazo, estamos aquí con apoyo adicional durante este difícil momento. Puede hablar con especialistas en apoyo de pares o con nuestro equipo de atención de maternidad para obtener ayuda.



¿Su hijo/a necesita un plan de salud personalizado (IHP)?

Un plan de salud personalizado (Individualized Health Plan, IHP) es un programa para niños que necesitan servicios médicos o de salud conductual en la escuela.

Su hijo/a puede beneficiarse de un IHP si tiene diabetes, alergias graves u otra afección médica que afecte su vida diaria o que pueda poner en riesgo la vida.

¿Qué hace un IHP?

Un IHP se centra en cómo controlar la salud de su hijo/a mientras está en la escuela. Incluye detalles sobre su salud, procedimientos de emergencia y rutinas de atención diaria.

¿Por qué es importante?

Tener un IHP puede ayudar a mantener a su hijo/a a salvo. Indica a los docentes y al personal de enfermería de la escuela cómo apoyar las afecciones de su hijo/a y lo que necesitaría en caso de emergencia.

¿En qué se diferencia de un programa de educación individualizado (IEP)?

Tanto un IHP como un programa de educación individualizado (Individualized Education Program, IEP) pueden ayudar a su hijo/a a obtener el apoyo que necesita para avanzar en la escuela. Pero tienen diferentes propósitos.

¿Tiene más preguntas sobre los IHP o IEP? Comuníquese con la escuela de su hijo/a.

UN IHP:

- › Está centrado en la salud.
- › Es para niños con necesidades médicas.

UN IEP:

- › Está centrado en la educación.
- › Es para niños con desafíos de aprendizaje que afectan su educación.



Proteja sus dientes con selladores dentales

Los selladores dentales son una excelente manera de mantener sus dientes sanos y fuertes.

Los selladores son capas delgadas de plástico que se aplican en las superficies de masticación de los dientes posteriores. Ayudan a proteger contra las caries y el deterioro dental al impedir la entrada de alimentos y gérmenes.

Ponerse selladores dentales es fácil e indoloro.

Los selladores son especialmente buenos para niños y adolescentes.

Pueden proteger los dientes durante los años propensos a las caries.

Y están cubiertos para niños y adolescentes hasta los 20 años.

Los selladores generalmente duran varios años antes de que necesiten ser reemplazados.

Recuerde que los selladores no reemplazan el cepillado y el uso de hilo dental. Todavía necesita cuidar bien de sus dientes. Pero los selladores le brindan una capa adicional de protección. Pregúntele a su dentista si los selladores dentales son adecuados para usted y su familia.

SU ATENCIÓN DENTAL

Usted tiene beneficios dentales a través de su plan.

Obtiene lo siguiente:

- › 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 Renaissance al **866-864-2526** si tiene preguntas sobre su atención dental.

Fuente: <https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/sealants>,

<https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/about-dental-sealants.html>,

<https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-q-and-a-teach-children-importance-of-dental-health-for-best-protection-against-cavities/>

COLES DE BRUSELAS ASADAS

¿Busca una guarnición saludable para las fiestas? Pruebe esta receta de coles de Bruselas asadas.

INGREDIENTES

- › 6 tazas de coles de Bruselas
- › 1 cucharada de aceite vegetal
- › 1/8 de cucharadita de sal
- › 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- › 1 cucharadita de jugo de limón

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Tiempo total: 25 minutos

Notas: Intente agregar otros condimentos con el jugo de limón, como hojuelas de pimienta roja o queso parmesano.

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 400 grados F.
3. Lave y recorte las coles de Bruselas. Corte las coles de Bruselas grandes por la mitad de arriba a abajo; deje las coles de Bruselas pequeñas enteras.
4. En un tazón grande, mezcle las coles de Bruselas con el aceite, la sal y la pimienta.
5. Coloque las coles de Bruselas en una sola capa en una bandeja para hornear grande. Forrar la bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino para hornear facilitará la limpieza.
6. Ase de 20 a 30 minutos, removiendo una vez después de 10 a 15 minutos. Las coles deben estar tiernas y doradas.
7. Retírelas del horno y rocíelas con jugo de limón.



¿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. Descargue la aplicación de la tienda de aplicaciones de su teléfono. Luego use el código **bcthelpwell** para unirse.



Vivir con artritis

La artritis afecta las articulaciones y a menudo causa dolor, rigidez o hinchazón. Incluso tareas simples, como abrir un frasco o subir escaleras, pueden requerir más esfuerzo. Aun así, muchas personas con artritis encuentran formas de cuidar sus síntomas y vivir vidas plenas.

Los médicos tratan la artritis de diferentes maneras. Su médico puede recetarle medicamentos para reducir la hinchazón. O bien, podrían recomendar fisioterapia para fortalecer los músculos y mejorar el movimiento. En casos graves, su médico puede sugerir una cirugía para reparar o reemplazar una articulación dañada. Pero generalmente sugieren otras cosas primero.

Manténgase activo

El movimiento regular ayuda a reducir el dolor y la rigidez. Los ejercicios suaves como caminar, estirarse o nadar suelen ser útiles. Los CDC dicen que mantenerse activo puede mejorar la función articular y ayudar a evitar que sus síntomas empeoren. Mantener un peso saludable también puede reducir la presión en las articulaciones y aliviar el dolor.

Descanse lo suficiente

El descanso es tan importante como el movimiento. Los descansos breves durante el día pueden evitar que las articulaciones se vuelvan demasiado dolorosas o cansadas. El calor o las compresas frías también pueden ayudar. El calor puede relajar los músculos tensos. Y el frío puede reducir la hinchazón.

Encuentre personas con las que se identifique

El dolor frecuente puede provocar sentimientos difíciles. Hablar con sus familiares, amigos o médico puede ser útil. También puede buscar un grupo de apoyo para la artritis para conocer a otras personas que enfrentan los mismos desafíos.

Con el tratamiento adecuado, hábitos saludables y apoyo, puede aprender a controlar sus síntomas y seguir haciendo las cosas que disfruta.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/index.html>,
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/symptoms-causes/syc-20350772>



Apoyo que le ayuda a vivir la vida a su manera

Employment & Community First CHOICES es un programa que ayuda a las personas con discapacidades a vivir y prosperar en el hogar y en sus comunidades. Se centra en la independencia, la elección y los objetivos de la vida real de cada miembro.

Este programa proporciona apoyos que ayudan a los miembros a vivir de la manera más independiente posible. El programa apoya la vida en la comunidad. También ayuda a las familias y a los miembros a trabajar para lograr un empleo competitivo cuando es posible.

Los miembros pueden obtener servicios que respaldan la vida diaria y las actividades. Estos servicios pueden ayudar con cosas como el cuidado personal, el apoyo en el hogar y la participación en la comunidad. El objetivo es ayudar a las personas a vivir la vida que elijan.

Planificación centrada en la persona

La planificación centrada en la persona está en el centro del programa. Esto comienza con lo que más le importa a cada miembro. Analiza los objetivos personales, las fortalezas y lo que les gusta y no les gusta. Luego, adapta los servicios a esos objetivos.

Los miembros de nuestro programa dicen que les ayuda a sentirse seguros y apoyados. Los principales servicios de los que disfrutaban los miembros son la ayuda para crear amistades, elegir dónde viven y trabajan, y planificar para el futuro.

¿Quiere conocer más sobre el programa? Llámenos.



¿Dónde está mi traslado?

Trabajamos con una compañía llamada Verida para ayudarle a obtener traslados gratis a sus citas médicas. Sin embargo, a veces hay demoras.

Si ha esperado más de 15 minutos después de la hora de recogida, llame a la línea gratuita **Where's My Ride** (¿Dónde está mi traslado) al **866-473-7565** (opción 3). Un agente de servicio al cliente averiguará dónde está su traslado. O bien, coordinará un nuevo traslado, si es necesario.

Uso de la aplicación móvil Verida

También puede realizar un seguimiento de su viaje con la aplicación móvil Verida. Descargue la aplicación gratis de la tienda de aplicaciones de App Store® o Google Play®.

Una vez que la haya descargado, deberá ingresar el mismo nombre de usuario y contraseña que usa en **member.verida.com** para iniciar sesión. Si aún no tiene un nombre de usuario y una contraseña, primero deberá inscribirse en el sitio web.

Una vez que haya iniciado sesión, también puede usar la aplicación para lo siguiente:

- › Ver sus viajes programados.
- › Solicitar un viaje.
- › Ver sus viajes anteriores.
- › Comunicarse con el servicio de asistencia de Verida.



PROGRAME SU VIAJE CON ANTICIPACIÓN

No olvide que debe programar su traslado al menos dos días hábiles antes de que lo necesite. Puede programar su traslado en **member.verida.com** o a través de la aplicación Verida.

O puede llamar al número de su plan:

- › Miembros de BlueCare: **855-735-4660**
- › Miembros de TennCareSelect: **866-473-7565**



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: **800-468-9698**
- › TennCareSelect **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.

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:

- › En línea, en **tenncareconnect.tn.gov**
- › Por teléfono al **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: **800-468-9698**
- › Miembros de TennCare*Select*: **800-263-5479**
- › TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**

Nuevo aviso sobre prácticas de privacidad disponible

Hemos agregado a nuestro sitio web un Aviso de prácticas de privacidad (Notice of Privacy Practices, NOPP) actualizado para el 2026. Este aviso le informa cómo podemos usar y compartir la información que tenemos sobre usted. Le indica cómo puede obtener acceso a esta información.

Puede encontrar el NOPP aquí: **https://bluecare.bcbst.com/forms/BlueCare_notice_of_privacy_practices.pdf**

Próximamente: Encuesta CAHPS de 2027

Es posible que reciba una encuesta por correo a principios del próximo año. Esto recibe el nombre de Encuesta para la evaluación del consumidor sobre los sistemas y proveedores de atención médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS). Es su oportunidad para informarnos qué opina de su atención, independientemente de que solo vaya al médico para controles anuales o que consulte a varios proveedores de atención médica. Usaremos sus respuestas para determinar cómo podemos trabajar mejor con los proveedores para garantizar que reciba la mejor atención.

Si recibe una encuesta, complétela. A continuación, envíela en el sobre proporcionado. No necesita franqueo. Agradecemos que se tome un tiempo para brindarnos sus comentarios. Puede ayudarnos a hacer cambios que ayudan a todos nuestros miembros.



Cuéntenos sobre sus necesidades de salud

Para que podamos comprender cuál es la atención adecuada para usted, cuéntenos sobre sus antecedentes médicos y necesidades. Les pedimos a nuestros miembros que actualicen su información una vez al año. Puede contarnos:

- › Digitalmente a través de nuestra aplicación **CareTN** gratis.
- › Por teléfono al **888-416-3025**.

Una vez que sepamos más sobre usted, le conectaremos con los servicios que necesita y le ayudaremos a adoptar medidas para mejorar su salud.

Comience con CareTN

Descargue nuestra aplicación gratis CareTN desde App Store o Google Play. Luego solo necesitará su identificación de miembro y uno de los códigos de acceso a continuación para comenzar:

- › **bctmeethistory** (16 años o más)
- › **bctmeetpediatric** (15 años o menos)



¿Es hora de realizarse una mamografía?

Los exámenes preventivos son una excelente manera de controlar su salud. Una mamografía es una radiografía de la mama. Puede ayudar a detectar el cáncer de mama en una etapa temprana, cuando puede ser más fácil de tratar. Incluso puede detectar cáncer antes de que usted o su médico noten algún cambio o encuentren un bulto.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. recomienda que las mujeres con riesgo promedio de padecer cáncer de mama comiencen con los exámenes de detección a los 40 años. Las mujeres de 40 a 74 años deben hacerse los exámenes año de por medio. Pero, consulte a su médico para saber qué es lo más conveniente para usted. Según su edad o nivel de riesgo, puede recomendarle que se haga un tipo diferente de examen. O bien, puede recomendarle que se haga los exámenes con mayor o menor frecuencia.

Cubrimos las mamografías sin costo para usted. Si necesita ayuda para programar una cita, llámenos. Estamos aquí para ayudarle.

Atención en un centro de enfermería para miembros de CHOICES

Si usted es miembro de CHOICES del grupo 1, sus beneficios incluyen atención en centros de enfermería. La atención domiciliaria está cubierta para los miembros de los programas Community Based Services CHOICES de los grupos 2 y 3 y los miembros de los programas Employment and Community First CHOICES de los grupos 4, 5 y 6.

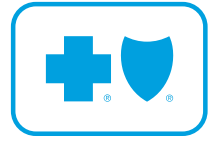
Los beneficios de los grupos 2 a 6 pueden cubrir estadías en centros de enfermería que sean médicamente necesarias. Tienen un límite de 90 días. Si necesita más tiempo, su equipo de CHOICES y su médico de atención primaria trabajarán con usted para asegurarse de que reciba la atención adecuada.

Atención de enfermería en el hogar

Los beneficios de TennCare incluyen atención médica domiciliaria y enfermería privada (cuando sea médicamente necesario). Es posible que pueda obtener los servicios que necesita por menos dinero en un establecimiento, así que asegúrese de saber lo que está cubierto. Para conocer más, llame al Servicio al Cliente de BlueCare o visite tn.gov/tenncare.

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: **800-468-9698**
- › TennCareSelect **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 exámenes 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

SU GUÍA DE APOYO MÉDICO 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 **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
- › Evaluación de síntomas
- › Asesoramiento de atención 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.

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 **888-816-1680**.

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

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

¿NECESITA ATENCIÓN RÁPIDA?

Trabajamos con Teladoc Health®*** para conectarlo con un médico o terapeuta por teléfono o video. Obtenga apoyo de salud mental y atención que no sea de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Obtenga más información en teladochealth.com.

* La línea de enfermería, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofrece asistencia y asesoramiento de salud suministrados por Infomedica 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.

***Teladoc Health® es una compañía independiente y no proporciona productos ni servicios de BlueCare Tennessee. Teladoc Health es el único responsable de los productos y servicios que proporciona. Teladoc Health opera sujeto a las reglamentaciones estatales y federales. En nuestra red, hay otros proveedores disponibles.

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: **800-468-9698**
- › Miembros de TennCareSelect: **800-263-5479**
- › TRS: Marque **711**, solicite que lo comuniquen al **888-418-0008**.
- › Conozca más en bluecare.bcbst.com/OneOnOne



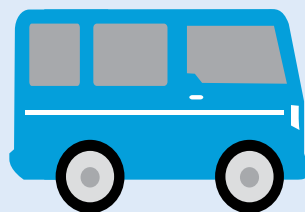
Para las mujeres embarazadas, la ayuda personalizada incluye lo siguiente:

- › 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, 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: **855-735-4660**
- › Miembros de TennCareSelect: **866-473-7565**

¿ES MIEMBRO DEL PROGRAMA CHOICES O 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/apoyo 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 **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, visite tenncareconnect.tn.gov. O llame al número de Servicio al Cliente de su plan.

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 **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/BlueCareTN-News.

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: **800-468-9698** *TennCare Select*. **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 de Atención al Miembro.

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 **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 **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 **800-433-5454**, en la División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, MFCD) 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 **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 **800-468-9698** | TennCareSelect **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 **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 lo han tratado injustamente, llame gratis a TennCare Connect al **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 **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.

Llame a Servicio al Cliente para comenzar:

BlueCare **800-468-9698**

TennCare *Select* **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 (800-784-8669)** o tnquitline.org

SOLICITE TENNCARE

Llame gratis a TennCare Connect al **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 **800-318-2596**.

TENNCARE CONNECT

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

Llame al **855-259-0701**

(TRS o TDD: **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: **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 **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: **800-468-9698**
- › Miembros de TennCareSelect: **800-263-5479**
- › TRS: marque **711** y 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, TN 37402

bluecare.bcbst.com

Do you need help? We have free auxiliary aids and services, like large print, to communicate effectively with you. Call us at 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 al BlueCare **1-800-468-9698**, TennCareSelect **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS/TTY: **1-866-503-0264**).

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

ملحوظة: اذا تتكلم اللغة العربية خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك مجاناً. اتصل رقم

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 **1-888-723-8193**.

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 **1-855-259-0701**.

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

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