

GENERACIONES **SALUDABLES**

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



Volvimos a ganar las 4 estrellas
PÁGINA 2

Actualización de sus beneficios de farmacia
PÁGINA 3



BlueCare
Tennessee

CoverKids

Estimado(a) miembro:

¡Feliz primavera! Esta temporada de nuevos comienzos es un excelente momento para pensar en formas de mejorar su salud. En este boletín informativo, compartiremos consejos de salud e información importante del plan, como la siguiente:

- › La calificación de 4 estrellas que obtuvimos del Comité Nacional de Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA).
- › Formas de mantener el cerebro activo
- › Consejos para mantener la presión arterial bajo control
- › La importancia de los controles prenatales durante el embarazo
- › Pequeñas formas de cuidar su salud mental
- › 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/coverkids

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

Síguenos en Instagram en instagram.com/bluecaretn

GENERACIONES SALUDABLES

ÍNDICE

2	Volvimos a ganar las 4 estrellas
3	Actualización de sus beneficios de farmacia
3	Línea de enfermería Nurseline: hay un enfermero de guardia para usted
4	Diez pequeñas formas de cuidar su salud mental
5	Por qué son importantes los controles de su hijo
6	Cómo mantener su seguridad y la de su bebé durante el embarazo
7	Sus consultas médicas prenatales
8	Cuidado de los niños de Tennessee
9	Disminución de la presión arterial para un corazón saludable
10	Receta: Ensalada de pasta sabrosa
11	Consejos para cuidarse los dientes
12	Semana de la Salud Adolescente: cómo ayudar a los adolescentes a mantenerse saludables
13	Control del Programa de Educación Individualizada (IEP) de su hijo
14	Le ayudaremos a encontrar apoyo
15	Manténgase conectado con TennCare
15	No necesita derivación para los servicios relacionados con la salud de la mujer
16	Hable con su médico sobre una prueba de detección de clamidia
17	Beneficios gratis para nuestros miembros
19	Para su comodidad
20	Avisos para miembros
22	Sus derechos
24	Más recursos
26	¿Cómo podemos ayudarle?

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

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

Generaciones saludables se publica en inglés, español y árabe en bluecare.bcbst.com/CoverKids-News.



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.



Actualización de sus beneficios de farmacia

¿Sabía que ya no tiene un límite en la cantidad de medicamentos recetados que puede surtir por mes? Antes del 1 de agosto de 2025, solo podía surtir cinco medicamentos recetados por mes. Ahora puede surtir todos los que necesite por mes.

Aún tiene un límite de dos medicamentos de marca por mes. Si su medicamento está en **esta lista**, no se aplica a este límite. Este límite comienza de nuevo el primero de cada mes.

Si tiene preguntas sobre su cobertura de farmacia, llame al **1-888-816-1680**.



LÍNEA DE ENFERMERÍA NURSELINE: HAY UN ENFERMERO DE GUARDIA PARA USTED

¿Alguna vez ha tenido un niño con fiebre a las 2 a. m.? ¿Ha salido del consultorio del médico con más preguntas para hacer? Si es así, Nurseline es para usted. Con Nurseline, puede hablar con una enfermera titulada las 24 horas al día, los 7 días a la semana.

La enfermera puede explicarle sus síntomas y ayudarle a decidir a dónde ir para recibir atención. Puede brindar asesoramiento médico básico cuando el consultorio del médico está cerrado. Y puede ayudarle a seguir las indicaciones de su médico.

Llame al **1-800-262-2873** para hablar con una enfermera en cualquier momento. Están aquí para brindarle la ayuda y la dirección que necesita cuando la necesita.

Diez pequeñas formas de cuidar su salud mental

Cuidar su salud mental no tiene que ser costoso ni difícil. Estas son 10 formas simples para sentirse mejor.

1. **Anote sus pensamientos.** Escribir o registrar sus sentimientos puede ayudarle a procesarlos. También puede ayudarle a tomar decisiones importantes.
2. **Tome un baño caliente.** Un baño y una mascarilla facial pueden relajar sus músculos y aliviar el estrés.
3. **Póngase en movimiento.** Solo 30 minutos de ejercicio al día pueden mejorar su estado de ánimo y mantener el estrés bajo control.
4. **Sea creativo.** Pruebe un pasatiempo que estimule el flujo creativo. Crear cosas nuevas puede aumentar su energía y darle una pizca de confianza.
5. **Practique la atención plena.** La meditación puede mantenerlo conectado a tierra. También puede calmar la ansiedad.
6. **Tómese un descanso digital.** Reducir el tiempo frente a la pantalla es una excelente manera de recargar energías. Intente tomarse un descanso de los dispositivos digitales a primera hora de la mañana y antes de acostarse.
7. **Duerma bien.** Intente acostarse a la misma hora todas las noches y trate de dormir al menos siete horas.
8. **Coma sano.** Comer alimentos nutritivos puede mejorar su estado de ánimo y sus niveles de energía.
9. **Reúnase con amigos.** Conectarse con los demás le recuerda que no está solo y le da sentimientos de pertenencia.
10. **llámenos.** Si tiene problemas de salud mental, podemos ayudarle. Simplemente llámenos y podemos coordinarle los recursos que necesita para comenzar a sentirse mejor.

Estos pueden parecer pequeños cambios, pero pueden tener un gran impacto en su salud mental.





Por qué son importantes los controles de su hijo

¿Sabía que su hijo puede recibir controles gratuitos como parte de su plan de salud? Las consultas médicas regulares pueden ayudar a su hijo a crecer sano y fuerte.

En estas consultas de su hijo, se controla lo siguiente:

- › Estatura y peso
- › Visión y audición
- › Dientes y desarrollo
- › Vacunas (como vacunas contra la gripe)
- › Salud mental y emocional

Incluso si su hijo se siente bien, estos controles pueden detectar problemas de manera temprana, antes de que se agraven. Y si su hijo está enfermo, aún puede realizarse un control del niño sano el mismo día.

Abril es el Mes Nacional de la Salud de las Minorías, un momento para hablar sobre las diferencias de salud que afectan a las familias de color. En Tennessee, algunos niños tienen menos probabilidades de realizarse controles regulares o tener seguro médico. Estos controles ayudan a cerrar esas brechas al asegurarse de que cada niño reciba la atención que necesita.

Por lo tanto, si su hijo no se ha realizado un control últimamente, este es un excelente momento para programar uno. Es gratis, es fácil y ayuda a su hijo a mantenerse encaminado hacia un futuro saludable.



Cómo mantener su seguridad y la de su bebé durante el embarazo

Tiene mucho en qué pensar si está embarazada o pensando en agrandar su familia. Es importante que hable con su médico sobre sus medicamentos.

Antes de quedar embarazada o tan pronto como sepa que lo está, visite a su médico. Asegúrese de informarle sobre cualquier medicamento que tome o use. Incluya los medicamentos recetados, los medicamentos de venta libre, las vitaminas y los suplementos a base de hierbas en su conversación.

No suspenda ningún medicamento sin antes consultar con su médico. Su médico puede decirle si algo no es seguro para su bebé. Y es posible que pueda ayudarle a encontrar una opción más segura en su lugar.

Su médico también puede decirle si necesita alguna vacuna durante el embarazo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan vacunas contra la gripe, la Tdap, el VSR y la COVID-19 para la mayoría de las mujeres embarazadas. Estas vacunas pueden evitar que usted y su bebé enfermen gravemente. Hable con su médico sobre qué vacunas le recomienda.



EL EMBARAZO Y LOS OPIOIDES

Los opioides son medicamentos fuertes que se usan para tratar el dolor. Pueden causar problemas de salud si no se usan correctamente. Y son especialmente peligrosos si está embarazada. Pueden causarles daño a usted y al bebé. Si está embarazada o está pensando en quedar embarazada y está usando opioides, hable con su médico. Su médico puede recetarle un nuevo medicamento que sea menos peligroso para su bebé.

Fuentes: <https://womenshealth.gov/a-z-topics/pregnancy-and-medicines>,
<https://www.cdc.gov/vaccines-pregnancy/about/index.html>,
<https://www.cdc.gov/opioid-use-during-pregnancy/about/index.html>

Sus consultas médicas prenatales

Las consultas médicas prenatales son importantes para mantener saludables tanto a la madre como al bebé durante el embarazo. Estos controles pueden ayudar a reducir sus probabilidades de tener problemas. También le brindan el apoyo que necesita.

Controles de salud tempranos

Las consultas regulares también permiten a los médicos controlar cómo está creciendo su bebé. Los médicos también pueden detectar problemas como presión arterial alta o diabetes de manera temprana. Esto puede facilitar su tratamiento y mantenerlos a usted y a su bebé seguros.

Qué esperar

En sus controles, su médico revisará sus antecedentes médicos. Le hará un examen físico y un control de peso. También es posible que se le realicen pruebas de rutina, como las siguientes:

- › Análisis de orina
- › Análisis de sangre
- › Ultrasonido

Consejos útiles

Estas consultas también le dan la oportunidad de hacer preguntas sobre dieta, ejercicio y preparación para el nacimiento. Su médico puede ayudarle a tranquilizarse con consejos simples.

Prevención de problemas

Su médico le informará si necesita alguna vacuna durante el embarazo. Y puede ayudarle a controlar afecciones médicas para reducir el riesgo de cualquier problema.

Apoyo emocional

A veces, solo necesita que alguien la escuche. Su médico está allí para escucharle. Puede ayudarle con sus emociones en este proceso.

Acudir a las citas prenatales es una de las mejores maneras de ayudarla a tener un embarazo y un parto seguros y saludables.



SU PLAN CUBRE APOYO GRATUITO PARA LA LACTANCIA

Los asesores especializados en lactancia pueden ayudarle a decidir si desea amamantar a su bebé. Pueden trabajar con usted antes y después del parto para guiarle y ayudarle a atravesar los problemas más frecuentes con la lactancia.

Para usar su beneficio, visite bluecare.bcbst.com, seleccione **Find care** (Buscar atención) y escriba "lactation" (lactancia) en la barra de búsqueda.

Cuidado de los niños de Tennessee

No todos los niños de Tennessee tienen el mismo comienzo saludable. Algunos niños enfrentan más desafíos que otros, pero estamos trabajando arduamente para ayudar a cada niño a alcanzar sus objetivos de salud.

Datos clave sobre las disparidades de salud en Tennessee

- › **Pobreza:** En 2023, aproximadamente **1 de cada 5 niños** (19.7 %) en Tennessee vivía por debajo de la línea de pobreza. Esto es más alto que el promedio nacional.
- › **Nacimientos prematuros:** En 2023, los **bebés negros** tuvieron más probabilidades de nacer antes (prematuros) que los bebés blancos. Alrededor del **15 % de los bebés negros** nacieron antes, en comparación con el **10.5 % de los bebés blancos**.
- › **Inseguridad alimentaria:** En 2022, el **17.9 % de los niños** tuvo inseguridad alimentaria.
- › **Vacunas contra la gripe:** Los niños negros tienen un **34 % menos de probabilidades** que los niños blancos de vacunarse contra la gripe.
- › **Visitas de control para niños sanos:** Los niños hispanos de BlueCare Tennessee tienen la tasa más alta de consultas de bienestar infantil, seguidos de los niños asiáticos y blancos. Los niños negros tienen las tasas más bajas en las consultas de bienestar infantil y vacunas infantiles.

Qué estamos haciendo

- › Capacitamos a médicos y enfermeros para que comprendan y respeten diferentes culturas. Esto les ayuda a brindar una mejor atención a todos los niños.
- › Enseñamos a las familias sobre sus beneficios de salud, exámenes de detección y vacunas.
- › Trabajamos con comunidades de Tennessee para combatir las disparidades en la salud y para que cada niño pueda estar saludable.



LLÁMENOS SI TIENE ALGUNA PREGUNTA O NECESITA AYUDA:

1-888-325-8386

TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**



Disminución de la presión arterial para un corazón saludable

¿Conoce los valores de su presión arterial? Mayo es el mes de educación sobre la presión arterial alta. Es posible que la presión arterial alta no dé ninguna señal. Muchas personas ni siquiera saben que la tienen.

Por ello, es importante que se controle la presión arterial con regularidad. Hable con su médico sobre qué valores de presión arterial son saludables para usted. Si tiene presión arterial alta, siga el consejo de su médico sobre cómo bajarla.

Puede tomar medidas para mantener su presión arterial en un rango saludable.

- › **Coma alimentos saludables:** Coma más frutas, verduras, carnes magras y granos enteros. Y elija alimentos con bajo contenido de sal. Trate de no comer demasiada comida frita o grasa.
- › **Mueva su cuerpo.** Mantenerse activo puede ayudar a reducir la presión arterial. Trate de hacer actividad todos los días. Solo 30 minutos al día pueden tener un gran impacto. Salga a caminar, monte en bicicleta o haga cualquier otra actividad de movimiento que disfrute.
- › **Mantenga un peso saludable.** Pregúntele a su médico cuál es un peso saludable para usted. Comer bien y moverse más puede ayudarle a mantenerse en un rango saludable.
- › **No fume.** Fumar puede aumentar la presión arterial. Si fuma, hable con su médico sobre dejar de fumar.
- › **Beba menos alcohol.** El exceso de alcohol puede elevar la presión arterial. Intente beber menos o no beber en absoluto.
- › **Relájese y descanse.** El estrés puede hacer que su presión arterial aumente. Intente respirar profundamente, hacer estiramientos o pasar tiempo tranquilo para relajarse todos los días.

Mantener la presión arterial saludable ayuda a que el corazón se mantenga fuerte. Los pequeños cambios hacen una gran diferencia.

ENSALADA DE PASTA SABROSA

PORCIONES: 10 (como guarnición)

Esta ensalada de pasta es una excelente guarnición para llevar a una fiesta o para empacar para el almuerzo. La pasta integral y una variedad de verduras coloridas la convierten en una opción saludable. Agregue pollo o atún enlatado para hacer una comida completa.

INGREDIENTES

- › 2 tazas de pasta rotini integral, cruda*
- › 3 cucharadas de aceite vegetal
- › 3 cucharadas de jugo de limón
- › 2 1/2 cucharaditas de condimento italiano
- › 1/8 de cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- › 1 1/2 tazas de pepino picado
- › 1/2 taza de tomates cherry cortados por la mitad
- › 1/2 taza de zanahorias cortadas
- › 1/4 taza de cebolla morada picada
- › 3 cucharadas de queso parmesano

*Pueden usarse otros tipos de pastas integrales en lugar del rotini integral.

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Escurra y resérvelos.
4. En un tazón grande, bata el aceite, el jugo de limón, el condimento italiano y las hojuelas de pimienta roja.
5. Agregue la pasta cocida, pepino, tomate, zanahorias, cebolla morada y queso parmesano al aderezo.
6. Mezcle bien y refrigere durante 2 horas antes de servir.



¿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 al **1-888-325-8386**; para TRS: marque **711** y solicite hablar con el **888-418-0008**. Podemos brindarle más información sobre el programa y ayudarle a inscribirse.



Consejos para cuidarse los dientes

La salud bucal desempeña un papel importante en su salud general. Cuidarse la boca y los dientes puede reducir sus probabilidades de caries, enfermedad de las encías y otros problemas de salud. Estos consejos pueden ayudarle a mantener su boca saludable.

- › Cepílese los dientes dos veces al día. Use crema dental con flúor. Y cepílese los dientes durante dos minutos cada vez.
- › Limpie entre los dientes todos los días. Usar hilo dental u otro método puede ayudar a eliminar la placa de los dientes.
- › Controle cuánta azúcar come y bebe. Las bebidas y los refrigerios azucarados pueden aumentar el riesgo de caries.
- › Consulte a su dentista con regularidad. Las limpiezas y los controles regulares son una parte importante para mantener su boca saludable. Su dentista le hará una limpieza de los dientes y buscará signos de problemas de salud.

UN MENSAJE DE Renaissance



Su plan incluye cobertura dental. Eso significa que puede recibir atención dental como limpiezas, empastes y más sin costo alguno para usted. Si tiene preguntas sobre su cobertura dental, llame a Renaissance al **1-866-864-2526**.

Semana de la Salud Adolescente: cómo ayudar a los adolescentes a mantenerse saludables

La Semana de la Salud Adolescente se celebra cada abril, y es un momento especial para concentrarse en la salud.

Muchos cambios ocurren en los años de adolescencia. Por lo tanto, es importante estar saludable y tener un espacio seguro para hablar sobre estos cambios. Es por eso que la atención médica preventiva es una parte importante del cuidado.

¿Qué es la atención preventiva?

La atención preventiva consiste en detectar problemas de salud de manera temprana o antes de que comiencen, cuando pueden ser más fáciles de tratar. También permite obtener asesoramiento de un médico antes de que algo se convierta en un problema.

Los controles regulares con su médico de atención primaria (primary care provider, PCP) forman parte de esa atención. Los controles incluyen lo siguiente:

- › Realizar un seguimiento del crecimiento y desarrollo.
- › Recibir las vacunas recomendadas para proteger la salud.
- › Revisar la presión arterial y los niveles de colesterol.
- › Realizarse controles de la vista y la audición.
- › Hablar sobre la salud mental.
- › Hacerse pruebas de detección de infecciones o enfermedades de transmisión sexual.

Este también es un momento en el que se puede hablar con un adulto de confianza y hacerle preguntas. Con el médico, se puede hablar sobre las siguientes cuestiones:

- › Cambios en el cuerpo, como la pubertad y la higiene.
- › Sentimientos como estrés, tristeza o preocupación.
- › Comer sano y mantenerse activo.
- › Mantenerse alejado de las drogas, el alcohol y el tabaquismo. Y ayudar a los pacientes a dejarlos si bebe o consume drogas.

Podemos ayudar a programar una cita con el PCP. Llámenos al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. También podemos ayudar a obtener transporte gratuito para ir al médico, si fuera necesario.



Control del Programa de Educación Individualizada (IEP) de su hijo

Como progenitor, usted es una parte importante del proceso del Programa de Educación Individualizada (Individualized Education Program, IEP) de su hijo. Y es importante que trabaje con sus docentes y el resto del equipo del IEP para ayudar a su hijo a alcanzar el éxito.

Estas son algunas de las maneras en que puede abogar por las necesidades de su hijo y crear una gran sociedad con su equipo del IEP.

- › **Conozca al equipo.** El equipo del IEP de su hijo puede incluir docentes, terapeutas y otros especialistas. Conozca a todas las personas involucradas en el IEP de su hijo. Y programe reuniones para analizar cualquier inquietud que tenga. Puede solicitar una reunión del IEP en cualquier momento que tenga una inquietud.
- › **Comparta lo que sabe.** Usted conoce mejor a su hijo. Puede hablar sobre en qué es bueno, con qué necesita más ayuda, qué le gusta y qué no. Esto puede ayudar al equipo del IEP a comprender mejor a su hijo. Esto es importante a medida que trabajan juntos para establecer objetivos y decidir qué servicios y modificaciones podrían ayudar a su hijo en la escuela.
- › **Verifique el progreso.** Hable regularmente con su hijo y el equipo para asegurarse de que el programa sea útil. ¿Cómo está progresando su hijo hacia sus objetivos? ¿Tiene más problemas académicos o sociales? Podría ser solo un obstáculo temporal. Pero también podría significar que el IEP requiere un cambio. Hable con el equipo del IEP de su hijo. Trabjará con usted y su hijo.

¿Tiene más preguntas sobre los IEP? Comuníquese con la escuela de su hijo para obtener más información.



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 ayudar.

- › Servicio al Cliente: **1-888-325-8386**
- › TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**

Encuentre opciones de wifi de bajo costo

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

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:

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

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

Servicio al Cliente:

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

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:

- › Ingrese en bluecare.bcbst.com. Luego, seleccione Find care (Buscar atención).
- › Inicie sesión en su cuenta en línea.
- › O bien, llámenos al **1-888-325-8386**.
- › TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**

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.



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 para miembros para obtener toda la información.



CONSULTAS DE BIENESTAR

Como parte de TennCare Kids, los niños desde el nacimiento hasta los 18 años reciben controles gratis. Estas consultas garantizar 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 todos los años

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

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

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

* 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 BlueCare Tennessee. No brinda productos ni servicios con la marca BlueCare Tennessee.

ATENCIÓN DENTAL Y DE LA VISIÓN PARA NIÑOS

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

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

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

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

COBERTURA DE MEDICAMENTOS RECETADOS

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

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

- › **1-888-325-8386**
- › Para TRS, marque **711** y solicite que lo comuniquen con el **888-418-0008**.
- › Conozca más en bluecare.bcbst.com/OneOnOne



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

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

PARA SU COMODIDAD

SU CUENTA EN LÍNEA EN [BLUECARE.BCBST.COM](http://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 conveniente y segura de hacer lo siguiente:

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

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

SUSCRIPCIÓN PARA RECIBIR MENSAJES DE TEXTO

Envíe un mensaje de texto con la palabra **CoverKids** al **69-246** o llame al **1-844-284-5420** para recibir las últimas novedades sobre su atención médica. Es posible que se apliquen tarifas de mensajes y datos.

No es necesario comprar bienes ni servicios de BlueCross BlueShield of Tennessee. Envíe un mensaje de texto con la palabra **HELP** para pedir ayuda o **STOP** para cancelar la suscripción.

CHAT EN LÍNEA

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



BOLETÍN INFORMATIVO EN OTROS IDIOMAS Y SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

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

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

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

AVISOS PARA MIEMBROS

¿SU HIJO ADOLESCENTE ES DEMASIADO MAYOR PARA IR AL PEDIATRA?

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

¿PERDERÁ SU COBERTURA?

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

LOS RECIÉN NACIDOS NECESITAN SU PROPIA COBERTURA MÉDICA

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

ASEGÚRESE DE QUE SU CORRESPONDENCIA LE LLEGUE

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

AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD

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

MANTÉNGASE EN CONTROL DE SUS REGISTROS MÉDICOS

¿Está cambiando de plan de salud? Puede llevar sus datos médicos con usted. Estamos obligados a compartir sus registros con su nuevo plan de salud, si 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 de rutina y tratan enfermedades leves. También pueden detectar problemas a tiempo y solicitar pruebas para un tratamiento posterior.

Las salas de emergencia y los especialistas son importantes cuando los necesita. Pero no tienen un panorama completo de la salud de su hijo. 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 (Encontrar atención)** en bluecare.bcbst.com/coverkids.

O bien, llámenos al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**.

Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

SUS DERECHOS

CÓMO PROTEGEMOS SU INFORMACIÓN MÉDICA

Tenemos políticas para la protección de su información médica. Estas se basan en las leyes. Las mantenemos actualizadas. Para asegurarnos de hacerlo correctamente, capacitamos a nuestro personal todos los años. Protegemos todos los datos sobre su salud, independientemente de cómo se compartan o se almacenen, verbalmente, por escrito o en formato electrónico.

Estas leyes y políticas se aplican a toda nuestra empresa y a la manera en que usted o cualquier otra persona acceden a su información o la utilizan.

Puede leer más sobre esto en el manual para miembros. También encontrará un aviso de privacidad en bluecare.bcbst.com/coverkids. O puede llamar a nuestro equipo de servicio de atención al cliente al **1-888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

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



DENUNCIA DE FRAUDE O ABUSO

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

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

APELACIONES DE TENNCARE

Encuentre ayuda para presentar una apelación respecto de un servicio de TennCare (servicio médico o de salud mental, tratamiento para el abuso de alcohol o drogas). Para comunicarse con Apelaciones médicas para 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).

PUEDA 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 para usted.

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

SUS DERECHOS

WE DO NOT ALLOW DIFFERENT TREATMENT IN TENNCARE

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

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

Find the Discrimination Complaint Form online at:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

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

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

Encuentre el formulario de discriminación en línea en:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

لا نسمح بأيّ معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

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

- › هل تعتقد أنك قد 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**.

اعثر على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

MÁS RECURSOS

AYUDA PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO

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

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

Llámenos al **1-888-325-8386** para comenzar. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

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

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

Tennessee Tobacco QuitLine

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

SOLICITE COVERKIDS

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

TENNCARE CONNECT

Obtenga más información sobre TennCare y CoverKids. Informe los cambios en su dirección, ingresos, 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



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

AYUDA PARA CRISIS DE SALUD MENTAL

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

AYUDA PARA EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS

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

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

SERVICIO AL CLIENTE

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



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



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**, TennCare Select **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**, TennCare Select **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS/TTY: **866-503-0264**).

Arabic: **عربي** BlueCare **1-800-468-9698**, TennCare Select **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386**:

تظو حلم: اذا ملكنتت غللا ةي برعلا تامدخ ةدعاسملا ةي وغللا ةرفوتم كل اناجم. لصتا مقرر

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**.

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

TennCare proporciona el contenido de este boletín informativo para su distribución a los miembros de CoverKids.