

CUÍDESE

T1 2023

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



**CÓMO ESTABLECER METAS PARA
EL AÑO NUEVO**
PÁGINA 2

PROTÉJASE CONTRA LA INFLUENZA (GRIPE)
PÁGINA 6

Estimado miembro:

¡Feliz Año Nuevo! Ahora en el comienzo del 2023, posiblemente esté pensando en su resolución para el año. Si no, quizás sería un buen momento para hacerlo. Queremos ayudarlo a encontrar metas que tengan sentido para su vida. Las metas de salud casi nunca son unitalla.

Esperamos que utilice este boletín como guía. Para comenzar, vea “Cómo establecer metas para el Año Nuevo” en la página 2. Le ayudará a entender qué es una buena meta, para que pueda prepararse para tener éxito durante todo el año.

Los hábitos y las consultas médicas preventivas también pueden formar parte de sus objetivos. Por ejemplo, si no se siente bien, posiblemente deba suspender su rutina de ejercicios. En el boletín leerá sobre:

- › Cómo cuidar la salud de su corazón (page 3)
- › Manejo de la diabetes y utilización de sus beneficios (page 6)
- › Prevención de la influenza (gripe) y vacunación contra la influenza (page 7)
- › Maneras sanas de manejar el estrés para los adolescentes (page 8)

En este boletín encontrará aún más consejos de salud e información sobre beneficios. Y asegúrese de repasar la tabla de contenido en la siguiente página para ver la lista completa de artículos. Y recuerde, estamos aquí. Si necesita ayuda para utilizar su plan o tiene preguntas, llámenos.

Deseándole la mejor salud,



Amber Cambron
Presidenta y CEO, BlueCare Tennessee



¡ÚNASE A NOSOTROS EN LÍNEA!

Infórmese mejor acerca de sus beneficios
y reciba consejos de salud y bienestar.

Visítenos en bluecare.bcbst.com.

Dé Me gusta en Facebook® facebook.com/bluecaretn

Síguenos en Instagram en instagram.com/bluecaretn

CUÍDESE

CONTENIDO

- 2** Cómo establecer metas para el Año Nuevo
- 3** Cuidemos su corazón
- 4** Desde el embarazo hasta la maternidad, estamos aquí para ayudar
- 5** ¿Cuánto tiempo debo esperar antes de tener otro bebé?
- 6** Protéjase contra la influenza (gripe)
- 7** Rincón del adolescente:
Maneras sanas de manejar el estrés
- 8** La diabetes y sus beneficios
- 9** Employment and Community First CHOICES
- 10** Reciba apoyo cuando lo necesite
- 10** ¿Necesita ayuda con el acceso a la Internet?
- 11** Muy pronto: Encuesta CAHPS 2023
- 11** La línea TN Hope Line está aquí para ayudar con la soledad
- 13** Blue of Tennessee: Atención solo para usted
- 14** Un mensaje de DentaQuest
- 17** Beneficios gratuitos para nuestros miembros
- 19** Avisos para miembros
- 23** Sus derechos
- 24** Comuníquese con nosotros

Cuídese es una publicación trimestral de BlueCare Tennessee, un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica.

Cuídese se publica en inglés y español en bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News.

CÓMO ESTABLECER METAS PARA EL AÑO NUEVO

Mucha gente aprovecha el comienzo del año para establecer nuevas metas. Pero no siempre es fácil lograrlas. A veces, las metas son demasiado grandes o no son algo que realmente quiere lograr. Entonces, ¿cómo establece metas que pueda lograr? Trate de establecer metas que sean:

- › Específicas
- › Apropriadadas
- › Mensurables
- › Temporales
- › Realizables

¿Qué significa eso exactamente? Veamos.

Primero, su meta debe ser específica. Si su objetivo es hacer más actividad física, establezca una meta como “caminar 10,000 pasos al día” o “agregar 30 minutos de movimiento cada día”. Eso le da un objetivo específico en qué enfocarse.

Segundo, encuentre una manera de medir su objetivo. Contar sus pasos o el tiempo que pasa haciendo ejercicio pueden ayudarlo a medir.

Tercero, asegúrese de que su meta sea algo que pueda hacer. No trate de hacer demasiado, demasiado pronto. Si no hace nada de actividad, 30 minutos de ejercicio al día puede parecer abrumador. Puede ser útil establecer objetivos más pequeños como punto de partida hacia su objetivo general. Comience agregando cinco minutos al día. Luego agregue 10. Siga agregando hasta que esté a la altura de su objetivo total.

Cuarto, su objetivo debe ser algo que quiere. Si es algo que no le interesa, será más difícil seguir haciéndolo.

Y por último, su objetivo debe tener un límite de tiempo. Eso significa que se tiene una fecha límite para completar su objetivo. Y establecer metas más pequeñas a lo largo del trayecto puede ayudar. Las pequeñas victorias pueden ayudarlo a seguir avanzando hacia su objetivo más grande.

ENCUENTRE METAS SALUDABLES PARA USTED

Mucha gente aprovecha el comienzo del año para tratar de bajar de peso.

Pero no tiene que concentrarse en bajar peso para gozar de salud. Aquí hay algunas metas que no tienen que ver con bajar de peso que podría probar para ayudarlo a tener un año saludable.

- › Camine 10,000 pasos al día.
- › Haga ejercicio 30 minutos cada día.
- › Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras cada día.
- › Beba por lo menos ocho vasos de agua cada día.

Y recuerde, siempre hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios o de hacer cambios importantes en su nutrición. Él o ella puede ayudarlo a cerciorarse de que lo esté haciendo de una manera saludable para usted.



CUIDEMOS SU CORAZÓN

Muchas cosas tienen un papel en la salud de su corazón. Algunas de esas cosas se pueden controlar, como lo que come y cuánto ejercicio hace. Pero otras cosas, como su edad y sus antecedentes familiares no las puede controlar. Otras afecciones de salud, como la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes, también aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. Entonces, ¿qué puede hacer para reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón? Comience por alimentarse saludablemente y haga actividad física.

Los CDC dicen que una dieta con mucha fibra y pocas grasas trans y saturadas y poco colesterol puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Concéntrese en comer muchas frutas y

verduras en lugar de alimentos procesados con alto contenido de sodio, azúcar y grasas saturadas. Evitar los alimentos con alto contenido de sal y azúcar también puede ayudar. Consumir demasiada sal puede aumentar la presión arterial. Y limitar la cantidad de azúcar que consume puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes. Hacer actividad física también puede ayudar a mantener sano su corazón. La Asociación Americana del Corazón dice que los adultos deben hacer por lo menos 150 minutos de actividad moderada cada semana. Eso es 30 minutos, cinco días a la semana. ¡Y los 30 minutos no tienen que ser todos a la vez! Pruebe tres caminatas de 10 minutos cada día. Los quehaceres que lo hacen moverse, como limpiar la casa, también cuentan.

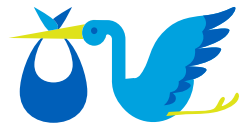
LOS DESIERTOS ALIMENTARIOS Y LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Comer saludablemente es una de las mejores maneras de mantener sano el corazón. Pero a veces puede ser difícil según el lugar donde vive. Un desierto alimentario es una zona donde la mayoría de las personas no tienen fácil acceso a un supermercado u otro mercado de alimentos. Al vivir en un desierto alimentario puede ser difícil comer saludablemente por la dificultad de conseguir frutas y verduras frescas. En esas áreas, las únicas opciones de alimentos a menudo son, por ejemplo, comida rápida o artículos de tiendas de conveniencia. Estos artículos suelen tener más grasas saturadas, sodio y azúcar. Si le cuesta trabajo conseguir alimentos saludables, una despensa de alimentos local podría ayudarlo. Visite foodpantries.org/st/tennessee para encontrar una despensa de alimentos cerca de usted.

Fuentes: www.cdc.gov/heartdisease/risk_factors.htm, www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm, www.usda.gov/media/blog/2011/05/03/interactive-web-tool-maps-food-deserts-provides-key-data#:~:text=In%20the%20Food%20Desert%20Locator,supermarket%20or%20large%20grocery%20store, www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults



DESDE EL EMBARAZO HASTA LA MATERNIDAD, ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR



Mientras se prepara para la llegada de su bebé, asegúrese de hacer tiempo para las consultas médicas prenatales. Estas consultas le permiten a su médico evaluar su salud y el bienestar de su bebé. Y son una de las cosas más importantes que puede hacer ahora para que usted y su bebé conserven la salud.

Comience por llamar a su médico tan pronto se entere que está embarazada. Después de su primera consulta prenatal, su médico le dará citas periódicas durante y después del embarazo.

SU PRIMERA CONSULTA INCLUIRÁ:

- › Un examen físico y algunos análisis de laboratorio
- › Preguntas sobre sus antecedentes médicos y familiares
- › Una fecha de parto prevista
- › Una conversación con su médico (haga cualquier pregunta que tenga)

RECIBA GRATIS UN EXTRACTOR DE LECHE MATERNA

También puede recibir gratis un extractor de leche materna eléctrico. Primero, necesita una receta de su doctor. Puede ordenar el extractor de dos maneras:

- › Llámenos y nosotros lo ordenamos.
- › También puede pedir el extractor en línea en **breastpumpsmedline.com** o en **aeroflowbreastpumps.com**. Luego complete el formulario de pedido y suba su receta.



¿CUÁNTO TIEMPO DEBO ESPERAR ANTES DE TENER OTRO BEBÉ?

¿Está pensando en agregar otro bebé a su familia? Es una etapa muy emocionante. Pero también es importante pensar cuándo es el momento adecuado para tener a su próximo bebé. Con la planificación de su embarazo tendrá la mejor oportunidad de que su embarazo y un parto sean saludables.

Los expertos recomiendan esperar por lo menos 18 meses entre dar a luz y volver a quedar embarazada. Esto permite que su cuerpo se recupere de su último parto y se prepare para otro embarazo. Esperar por lo menos 18 meses también es lo más sano para su bebé nuevo. Le da a su bebé una mejor oportunidad de:

- › Nacer en el momento adecuado, en lugar de demasiado pronto
- › Tener un peso normal al nacer
- › Alcanzar el tamaño adecuado para su edad

Es posible que no necesite esperar 18 meses para volver a quedar embarazada si tiene más de 35 años de edad o si tuvo un aborto espontáneo o una muerte fetal. Su médico puede ayudarla a decidir cuándo volver a intentarlo.

LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y LOS ANTICONCEPTIVOS

Si está tratando de decidir cuándo tener otro bebé, hable con su médico. Su plan cubre los servicios de planificación familiar. Y si no está lista para volver a quedar embarazada, pregúntele a su médico acerca de los diferentes tipos de control de la natalidad. Él o ella puede ayudarle a decidir cuál es el mejor para usted. Y nosotros cubrimos la mayoría de los métodos anticonceptivos sin costo alguno para usted.

Fuente:

www.marchofdimes.org/pregnancy/how-long-should-you-wait-before-getting-pregnant-again.aspx



PROTÉJASE CONTRA LA INFLUENZA (GRIPE)

La temporada de la influenza está en pleno apogeo, pero todavía hay tiempo para que se proteja para no enfermarse gravemente. Los CDC dicen que casi todas las personas mayores de 6 meses deben recibir una vacuna contra la influenza cada año. Es particularmente importante para las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente o morir a causa de la influenza. Los CDC recomiendan que las personas embarazadas también se vacunen.

Vacunarse contra la influenza puede ayudar a prevenir que se enferme gravemente de la influenza o tenga que ir al hospital. No es demasiado tarde para vacunarse contra la influenza si aún no lo ha hecho. La temporada de influenza puede durar hasta mayo, por lo que aún tiene tiempo para protegerse. Nosotros cubrimos la vacuna contra la influenza sin costo alguno para usted. Y si necesita ayuda para encontrar un dentista, podemos ayudarle. Simplemente llámenos por teléfono.

¿Y SI ME ENFERMO?

A veces puede contraer la influenza aunque se haya vacunado. Por lo general, sus síntomas serán más leves si se vacunó contra la influenza. Pero, ¿cómo debe tratar la influenza si se enferma? Los CDC dicen que la mayoría de las personas presentan casos leves de influenza y no necesitarán medicamentos u otra atención médica. Pero si tiene un alto riesgo o está muy enfermo, su médico puede decirle qué hacer. Es posible que le recete medicamentos antivirales. Estos pueden disminuir sus síntomas y acortar el tiempo que está enfermo. Pero debe tomar estos medicamentos lo antes posible para que funcionen lo mejor posible.

También puede tomar medidas para evitar que otras personas a su alrededor se enfermen.

- › Manténgase alejado de otras personas tanto como sea posible mientras esté enfermo.
- › Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- › Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- › Desinfecte las áreas que toca con frecuencia, como las superficies de su casa.
- › Quédese en casa hasta que no haya tenido fiebre por lo menos desde hace 24 horas sin usar un medicamento para bajar la temperatura.

Fuentes: www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm, www.cdc.gov/flu/treatment/treatment.htm

MANERAS SANAS DE MANEJAR EL ESTRÉS

Tus años de adolescencia pueden conllevar mucha responsabilidad adicional. La tarea, el trabajo, tu vida en el hogar y tu vida social, e incluso los acontecimientos mundiales pueden aumentar el estrés que puedes estar sintiendo. A veces incluso las cosas que disfrutas pueden ser estresantes. Pero recuerda: No tienes que manejar el estrés solo.

Es bueno entender primero los signos del estrés. La dificultad para conciliar el sueño o mantenerte al día con tus tareas, comer demasiado o muy poco, o sentirte irritable son tan solo algunas de las señales de que podrías estar estresado. Y algunas de esas señales podrían indicar otros problemas de salud mental, como ansiedad o depresión.

Si tus sentimientos se interponen regularmente en tu vida diaria, puedes aprovechar tus beneficios de salud mental para ir a terapia. Llámanos si necesitas ayuda para empezar.

Aquí hay algunas otras ideas sobre maneras sanas de aliviar el estrés.

- › **Encuentra a un maestro o consejero escolar con quien puedas hablar.** Es posible que te pueda ayudar a procesar tus sentimientos y encontrar apoyo en tu comunidad.
- › **Haz una cita para tu consulta anual con el médico y explícale cómo te sientes.** Quizás pueda ayudarte a decidir si necesitas tomar un medicamento o consultar a un proveedor de salud mental para recibir más atención médica.
- › **Si puedes continúa o empieza actividad física.** Hacer algo de ejercicio todos los días puede marcar una gran diferencia en tu salud y ayudará a reducir tu sentimiento de estrés. Sería conveniente hablar con tu médico antes de comenzar cualquier ejercicio nuevo.



ESTAMOS AQUÍ PARA TI

- › Lunes a viernes, 8 a.m. a 6 p.m. ET
- › BlueCare **1-800-468-9698**
- › TennCare *Select* **1-800-263-5479**
- › TRS: **711** y pida el **1-888-418-0008**
- › **bluecare.bcbst.com**

LA DIABETES Y SUS BENEFICIOS



Cuando tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede aprovechar bien su propia insulina. Por esto el azúcar se acumula en la sangre. La diabetes es una afección a largo plazo y puede afectar muchas partes de su cuerpo. No hay cura, pero hay muchas cosas que puede hacer para cuidar su salud si le han diagnosticado o si está en riesgo.

Sus beneficios cubren muchos tipos de atención de la diabetes. Y Estamos aquí para ayudarlo con apoyo personalizado. Esto es lo que su plan cubre:

- › **Pruebas de diabetes** – si no le han diagnosticado diabetes y puede estar en riesgo, su médico puede hacerle una prueba de diabetes.
- › **Pruebas importantes** – si tiene diabetes, su médico lo ayudará a mantenerse organizado con las pruebas importantes como HbA1c y colesterol. Tendrá que mantenerse al día con sus consultas regulares con el médico para asegurarse de que va bien con su salud.
- › **Insulina y suministros para diabéticos** – si necesita ayuda o más información sobre cómo obtener insulina, otros medicamentos o suministros para controlar su diabetes, llámenos.

Los hábitos saludables se suman y pueden ayudar a que la diabetes sea más fácil de controlar. Estas son algunas cosas sobre las que debería hablar con su doctor.

- › Siga un plan de alimentación saludable y asegúrese de comer sus comidas y snacks a la misma hora todos los días.
- › Tome su medicamento para la diabetes a la misma hora todos los días y como le diga su médico que lo haga.
- › Mídase y anote su nivel de azúcar en la sangre todos los días. Llame a su médico si sus números son demasiado altos o bajos durante más de dos días.
- › Revísele los pies todos los días en busca de cortaduras o llagas.
- › Cepíllese los dientes y use hilo dental con regularidad.
- › No fume. Si fuma y está tratando de dejarlo, hable con su médico sobre sus opciones. O llámenos si necesita un poco más de apoyo.

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

Comience hoy mismo con el apoyo personalizado de su equipo de atención médica. Simplemente llámenos por teléfono.

- › BlueCare **1-800-468-9698**
- › TennCare*Select* **1-800-263-5479**
- › TRS: **711** y pida el **1-888-418-0008**
- › Lunes a viernes, 8 a.m. a 6 p.m. ET
- › O bien, obtenga más información en **bluecare.bcbst.com/diabetes**.





Employment and Community First CHOICES

Si es miembro Employment and Community First CHOICES, puede recibir algunos de sus servicios a través de Administración por el Consumidor. Eso significa que usted emplea a las personas que le prestan servicios. Eso le permite elegir quién proporciona los servicios y cómo los recibe.

Usted haría todo lo que haría un empleador. Usted contratará, capacitará, organizará y supervisará a las personas que le prestan servicios. Recibirá una cierta cantidad de dinero por cada servicio que necesite. Y puede pedir ayuda para manejar todo si la necesita.

PODRÍA CONSEGUIR COSAS COMO:

- › Ayuda con las cosas de la casa, como bañarse, cocinar o hacer los quehaceres
- › Cuidado en el hogar para cosas con las que su familia no puede ayudar
- › Alguien que le ayude mientras su cuidador se toma un descanso
- › Transporte comunitario para ir al trabajo u otros lugares de la comunidad



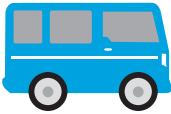

Si tiene preguntas, llame a su coordinador de apoyos. Él o ella le puede ayudar encontrar maneras de satisfacer sus necesidades.

Fuente: <https://www.tn.gov/tenncare/long-term-services-supports/employment-and-community-first-choices/consumer-direction.html>

RECIBA APOYO CUANDO LO NECESITE

Nuestro programa de conexión comunitaria, **Community Connection**, puede ayudarle a encontrar programas y apoyo gratuitos o de bajo costo. Intentaremos conectarlo con los recursos de la comunidad que pueden no estar cubiertos por TennCare.

PUEDA RECIBIR AYUDA CON:

 VIVIENDA	 SERVICIOS BÁSICOS	 COMIDA
 TRANSPORTE	 ATENCIÓN DENTAL	

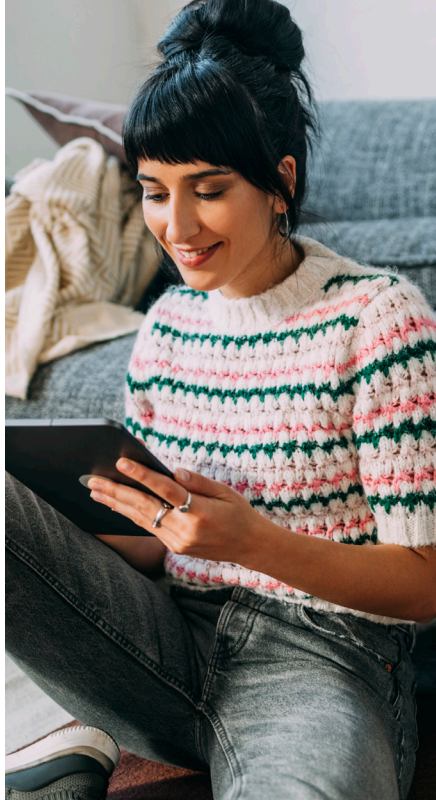
Community Connection no le cuesta nada y puede usarlo en cualquier momento.



Simplemente visite **bluecare.bcbst.com**. Luego, escriba su código postal en el cuadro de búsqueda donde dice "Need some extra support" (Necesito un poco más de ayuda) al final de la pantalla para comenzar. Elija el tipo de ayuda que está buscando para conectarse con programas y servicios en su área.

¿NECESITA AYUDA CON ACCESO A LA INTERNET?

El gobierno federal tiene un nuevo programa para ayudar con el acceso a Internet de alta velocidad. Si califica, puede recibir \$30 por mes para un plan de servicio de Internet. Y si vive en tierras tribales, puede recibir \$75 al mes. El programa también tiene otras ofertas especiales en planes de Internet. Eso significa que si recibe el beneficio y lo aplica a uno de estos planes, no pagará gastos de bolsillo. Puede leer más y ver si califica en [getinternet.gov](https://www.getinternet.gov).



PRONTO ENCUESTA CAHPS 2023

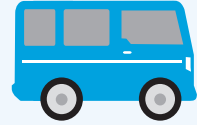
Usted podría recibir una encuesta por correo en febrero.

Bien sea que solo vaya al doctor para chequeos o que acuda a varios proveedores de atención médica, esta encuesta es una oportunidad de decirnos lo que cree con respecto a su atención médica. Utilizaremos esta información para determinar cómo podemos colaborar mejor con los proveedores para que usted reciba la mejor atención posible.

- › Complete la encuesta.
- › Devuélvala en el sobre que le proporcionamos. No necesita estampillas.

Le agradecemos de antemano que se tome el tiempo para darnos su opinión. Nos puede ayudar a hacer cambios que beneficien a todos los miembros.

APROVECHE DE SU BENEFICIO DE TRANSPORTE GRATUITO



Es más fácil cuidar su salud y la de su familia si puede ir al doctor y recoger la medicina que necesite a tiempo. Es por eso que puede tener transporte gratuito que no sea de emergencia para recibir atención y servicios a través de Verida. Y podemos ayudarle a comunicarse con ellos en cada paso del camino. La mayoría del transporte con Verida son viajes compartidos con otros en una camioneta o autobús pequeño. Puede que tenga que esperar un poco para que lo recojan después de su cita con el doctor.

Aquí hay un par de cosas que debe tener en cuenta en cualquier momento que utilice su beneficio:

- › Para pedir transporte, llame al número de Verida para su plan. Llame gratis, las 24 horas del día, los 365 días del año. O bien programe su transporte en línea en **verida.com**.
- › Deberá reservar todos los viajes hacia y desde su cita a través de Verida. Si no lo hace, tendrá que pagar el transporte.
- › Asegúrese de estar listo para partir antes de que llegue el conductor. Su conductor solo puede esperar 5 minutos cuando sea la hora de recogerlo.

Para pedir transporte, llame a Verida:

- › Los miembros de BlueCare deben llamar al **1-855-735-4660**
- › Los miembros de TennCare*Select* deben llamar al **1-866-473-7565**

o vaya a la pagina:

- › **verida.com**

Si necesita viajar más de 90 millas, llámenos.

- › Servicio para Miembros de BlueCare **1-800-468-9698**
- › Servicio para Miembros de TennCareSelect **1-800-263-5479**

THE TN HOPE LINE ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR CON LA SOLEDAD



Si se siente solo, usted no es el único. Casi la mitad de los estadounidenses dicen que se sienten solos. Pero la línea TN Hope Line está aquí para ayudar.

TN Hope Line es una línea telefónica solo para adultos mayores que se sienten solos. Hablará con un voluntario capacitado que está para escuchar y lo alentará. Y si necesita ayuda con alimentos u otros suministros básicos, el voluntario lo conectará con alguien que le pueda ayudar. Usted no tiene que enfrentar la vida solo. Simplemente llame al **1-844-600-8262** para hablar con alguien hoy mismo. Puede llamar de lunes a viernes de 9 a.m. a 3 p.m. CT

La terapia también puede ayudar con la soledad. Está incluida en su plan. Si sus sentimientos se interponen en su vida cotidiana, podemos ayudarle. Llámenos para averiguar cómo usar sus beneficios de salud mental.

Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center

ATENCIÓN MÉDICA A LA VUELTA DE LA ESQUINA

Queremos que sea lo más fácil posible para usted recibir la atención que necesite, cerca de casa. Por eso colaboramos con Sanitas para abrir centros médicos solo para nuestros afiliados. Tenemos centros de Blue of Tennessee en las áreas de Memphis y Nashville, y son solo para miembros como usted.

Estas son algunas cosas que puede aprovechar:

- › Atención primaria
- › Atención de urgencia
- › Vacunas y exámenes preventivos
- › Consultas el mismo día, incluso con citas nocturnas y en fin de semana en algunos centros
- › Resultados de prueba más rápidos con los laboratorios allí mismo
- › Se pueden hacer citas y chatear en línea

Además, si tiene necesidades de salud especiales, como enfermedad del corazón o diabetes, también puede recibir atención especial para eso. Su equipo de atención médica lo conocerá y se asegurará de que reciba la atención que necesite.

Le hemos asignado un proveedor de atención primaria. Pero si quiere cambiarse a un médico de Sanitas, simplemente llámenos. Estamos aquí para ayudar.

Para hacer una cita, vaya a bluecare.bcbst.com/booknow

MEMPHIS

- › Crosstown
- › Germantown
- › Wolfchase
- › Whitehaven

NASHVILLE

- › Murfreesboro
- › Antioch
- › East Nashville
- › Cool Springs

UN MENSAJE DE

DentaQuest



DELE A SU HIJO UNA VENTAJA INICIAL EN EL CAMINO HACIA LA BUENA SALUD BUCAL

Una boca sana no es casualidad. Los padres pueden ayudar a sus hijos a tener la boca sana desde una edad temprana. Sigue estos consejos para tener saludables la boca y el cuerpo.

- › Limpie las encías de su bebé con un paño tibio después de cada comida.
- › Cuando a tu bebé le salga el primer diente empieza a cepillarlo dos veces al día.
- › Use una pizca de pasta dental con fluoruro.
- › No le dé biberón a su bebé cuando lo acueste a dormir. Pruebe un baño tibio o mecerlo para dormirlo.
- › Su bebé debe ir a su primera consulta dental a más tardar cuando tenga 1 año de edad.
- › Su dentista puede darle consejos sobre la dentición y el cuidado en el hogar.

El buen cuidado dental en casa y las consultas regulares con el dentista pueden mantener sana a su familia. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor dental o tiene preguntas sobre su beneficio dental, llame a DentaQuest al **1-855-418-1622**.

PRUEBAS DE PKU PARA LOS RECIÉN NACIDOS

Después de que nazca su bebé, el hospital se asegurará de que esté sano y listo para irse a casa. Eso incluye hacerle un minucioso examen y varias pruebas importantes. Una es para fenilcetonuria (PKU). La PKU afecta cómo el cuerpo asimila la proteína. Es una afección poco común, pero requiere una dieta baja en proteínas a largo plazo.

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

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

Fuente: babysfirsttest.org

NOS PREOCUPAMOS POR SU COBERTURA DE DIABETES

Su plan de seguro médico cubre ciertos servicios y atención para diabéticos si son médicamente necesarios. Esto incluye:

- › Equipos y suministros para pruebas para diabéticos
- › Capacitación sobre cómo manejar su diabetes
- › Educación y asesoramiento médico para pacientes ambulatorios sobre un plan de alimentación para diabéticos
- › Consultas con su doctor para el cuidado y pruebas de la diabetes

Además, muchos tipos de insulina y medicamentos para la diabetes ni siquiera cuentan en contra de su límite mensual de medicamentos. Puede ver la lista de esos medicamentos en tn.gov/tenncare/members-applicants/pharmacy.html. Haga clic en "Automatic Exemption List" (Lista automática de exenciones). También puede llamar a TennCare Connect al **1-855-259-0701** para pedir la lista.

¿Necesita ayuda para pagar sus servicios y atención para diabéticos? Llámenos a Atención al Cliente al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

DÍGANOS SOBRE SUS NECESIDADES DE ATENCIÓN MÉDICA

Queremos darles a usted y a su hijo la mejor atención médica posible. Usted puede ayudarnos tomándose un minuto para hablarnos sobre sus antecedentes y necesidades médicas.

PUEDA DARNOS ESA INFORMACIÓN:

Puede completar la encuesta electrónicamente. Simplemente descargue gratis nuestra aplicación **CareTN app**. Necesitará su número de identificación de miembro y este código de acceso:

- › **bctholahistoria** (16 años de edad o más)
- › **bctholapeds** (15 años de edad o menor)

O bien, puede llamarnos al **1-888-416-3025**.

Una vez que sepamos más sobre usted, lo conectaremos con los servicios adecuados para usted y lo guiaremos a medida que tome medidas para mejorar su salud. Averigüe más sobre los servicios personalizados en **bluecare.bcbst.com** en la sección **Your Health** (Su salud) o llámenos al **1-800-468-9698**. Y para asegurarnos de que sigamos satisfaciendo sus necesidades, le pediremos una actualización anual.



BENEFICIOS GRATUITOS PARA NUESTROS MIEMBROS



En nuestra capacidad de proveedor de su plan de seguro médico, creemos que es importante que sepa cuáles servicios tiene a su disposición. Hemos enumerado algunos de ellos aquí, pero, por favor, consulte el manual para miembros para obtener información completa.

CHEQUEOS MÉDICOS DE RUTINA

Como parte de TennCare Kids, los niños desde el nacimiento hasta los 20 años reciben chequeos gratuitos. Estas consultas aseguran que su hijo cumpla importantes marcadores y reciba las vacunas necesarias.

También tienen cobertura para toda la atención médica necesaria para tratar los problemas que se descubran en el chequeo. Eso incluye atención médica, dental, del habla, del oído, de la vista y de salud conductual.

Bebés y niños pequeños: Por lo menos 12 chequeos antes de los 3 años de edad

Niños de 3 años de edad en adelante, incluidos los adolescentes:

Necesitan un chequeo cada año

Los adultos también reciben chequeos médicos de rutina gratuitos cada año. Estos incluyen pruebas importantes para prevenir enfermedades.

Le podemos ayudar a hacer la cita para un chequeo. Inicie sesión en su cuenta en línea en bluecare.bcbst.com y haga clic en el icono de chat. O llámenos a Servicio al Cliente.

COBERTURA DE MEDICAMENTOS CON RECETA

Todos los medicamentos con receta y los reclamos son manejados por su administrador de beneficios de farmacia. Para más información, llame al **1-888-816-1680**.

ATENCIÓN DE LA VISTA PARA NIÑOS

Los niños desde su nacimiento hasta los 20 años reciben servicios de visión gratuitos. Los servicios oftalmológicos incluyen exámenes de la vista, además de monturas, lentes y lentes de contacto (cuando sean médicamente necesarios). Encuentre un proveedor en bluecare.bcbst.com seleccionando Find Care. O llame a Servicio al Cliente.

ATENCIÓN DENTAL EXTENDIDA PARA MIEMBROS

Los niños desde el nacimiento hasta los 20 años tienen acceso a servicios dentales gratuitos. A partir del 1 de enero de 2023, TennCare está ampliando los beneficios dentales para los miembros adultos. Todos los miembros adultos tendrán cobertura dental este año.

Los miembros pueden obtener:

- › Revisiones periódicas y limpiezas preventivas
- › Radiografías y exámenes de diagnóstico
- › Tratamientos tópicos de flúor
- › Coronas, prótesis parciales y completas
- › Otros servicios médicamente necesarios

Para más información, llame a DentaQuest** al **1-855-418-1622** o visite dentaquest.com.

LÍNEA DE ENFERMERÍA DE 24/7, NURSELINE**

Llame y hable con una enfermera capacitada sobre cualquier pregunta o inquietud de salud que tenga. El personal de enfermería atiende todo el día, todos los días en el **1-800-262-2873**.

*DentaQuest es una empresa independiente que sirve a los miembros de BlueCare Tennessee. No proporciona productos ni servicios de Blue Cross Blue Shield. **Línea de Enfermería 24/7 NurseLine ofrece asesoramiento de salud y apoyo facilitados por Infomedia Group, Inc., que opera bajo el nombre Carenet Healthcare Services, Inc., una compañía independiente que no ofrece productos ni servicios de la marca BlueCare Tennessee.

BENEFICIOS GRATUITOS PARA NUESTROS MIEMBROS

AYUDA INDIVIDUAL CON SU SALUD

Todo el mundo de vez en cuando necesita una ayudita. Así que si necesita apoyo para una vida sana o ayuda con una enfermedad o lesión a corto o largo plazo, estamos aquí para usted.



Nos puede considerar como su equipo de atención

- › Nuestros servicios son gratuitos y son parte de sus beneficios.
- › Si quiere ayuda para conservar la salud, pruebe con un entrenador de salud.
- › Y si tiene necesidades de salud más complejas, su equipo de atención puede colaborar con usted y sus proveedores de atención médica para asegurarse de que reciba la atención y el apoyo que necesite.
- › Se incluye el apoyo para la salud mental.
- › Usted elige si quiere esos servicios.
- › Usted puede inscribirse o cancelar en cualquier momento con tan sólo una llamada.

Equipo de atención a miembros:

- › BlueCare: **1-800-468-9698**
- › TennCare *Select*: **1-800-263-5479**
- › Obtenga más información en bluecare.bcbst.com/OneOnOne



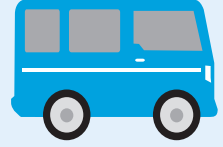
Para las miembros embarazadas, la ayuda individual incluye:

- › Información a lo largo de su embarazo por mensajes de texto, correo postal o en línea
- › Servicios para ayudarlo a vivir libre de tabaco y drogas, ayuda con salud mental, vivienda, comida y más
- › Apoyo de personal especialmente capacitado que incluye obstetricia (enfermeras del embarazo)

SERVICIOS ESPECIALES

TRANSPORTE GRATUITO AL DOCTOR O A LA FARMACIA

¿Necesita transporte a sus consultas médicas o para ir por su medicina? Llame a Southeastrans* para obtener transporte gratuito que no sea de emergencia. Deberá pedirlo por lo menos con tres días de anticipación.



El transporte en taxi debe ser concertado por Verida. Los taxis se utilizan solo cuando son necesarios. Verida no le reembolsará el costo de un taxi que usted pida por su cuenta.

Este programa también puede pagar la gasolina si usted u otra persona maneja a una consulta de atención médica. O es posible que pueda obtener un pase de autobús.

Reservar el transporte en línea es fácil en [verida.com](https://www.verida.com).

O llame al número de su plan:

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

*Verida es una empresa independiente que sirve a los miembros de BlueCare Tennessee. No proporciona productos ni servicios de Blue Cross Blue Shield.

SERVICIOS Y APOYOS A LARGO PLAZO PARA PERSONAS MAYORES O DISCAPACITADAS

A través del programa CHOICES de TennCare, los miembros reciben apoyo y ayuda con las actividades cotidianas. Llame a su coordinador de atención médica de CHOICES para recibir ayuda:

- › Antes o después de ser ingresado o dado de alta del hospital
- › Cuando necesite transporte de ida o vuelta al hospital, a un proveedor de atención médica o a una farmacia

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente o a BlueCare Tennessee CHOICES al **1-888-747-8955**.

AYUDA PARA MIEMBROS CON DIFERENCIAS INTELECTUALES Y DEL DESARROLLO

Muchos de nuestros miembros necesitan ayuda para encontrar un trabajo y cuidarse a sí mismos. El programa Employment and Community First CHOICES está aquí para estos miembros. Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de BlueCare o visite [tenncareconnect.tn.gov](https://www.tennconnect.tn.gov).

PARA SU CONVENIENCIA

SU CUENTA EN LÍNEA EN BLUECARE.BCBST.COM

Para configurar una cuenta en línea con nosotros, simplemente visite bluecare.bcbst.com. En la parte superior a la derecha, haga clic en "Register". Use su cuenta como una forma conveniente y segura de:

- › Pedir un repuesto de su tarjeta de identificación de miembro si la extravió
- › Imprimir una tarjeta provisional
- › Pedir un cambio de proveedor de atención primaria (PCP)
- › Buscar un proveedor de atención médica en su red
- › Ver los detalles de su plan de seguro médico

También puede usar su cuenta en línea para verificar el estado de una autorización previa. Si se deniega su petición, le enviaremos una carta. Pero deberá conectarse en línea para ver si su solicitud fue aprobada.

ACEPTE RECIBIR MENSAJES DE TEXTO

Envíe un mensaje de texto a **BlueCare TN** al **69-246** o llame al **1-888-710-1519** para recibir las últimas actualizaciones sobre su atención médica. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. No es necesario comprar productos ni servicios de BlueCross BlueShield of Tennessee. Envíe un mensaje de texto con la palabra **AYUDA** para obtener ayuda o **ALTO** para cancelar.

CHAT EN LÍNEA

Sabemos que está ocupado, por lo que ahora es aún más fácil hablar con nosotros. Conéctese con nosotros desde su computadora, tableta o teléfono inteligente para hacernos cualquier pregunta que tenga sobre su plan de seguro médico. Inicie sesión en su cuenta en línea en bluecare.bcbst.com y haga clic en el icono de chat para iniciar una conversación.



BOLETÍN EN OTROS IDIOMAS Y SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

Hay una versión en inglés de este boletín en bluecare.bcbst.com.

Ofrecemos servicios gratuitos de traducción e interpretación para otros idiomas. También podemos ofrecerle ayuda si tiene pérdida de audición o visión. Estos servicios son gratuitos para los miembros.

- › Los miembros de BlueCare deben llamar al **1-800-468-9698**.
- › Los miembros de TennCare *Select* deben llamar al **1-800-263-5479**.
- › Para TRS llame al **711** y pida el **888-418-0008**.

AVISOS PARA LOS MIEMBROS

¿YA ESTÁ MUY GRANDE SU ADOLESCENTE PARA EL PEDIATRA?

¿Sabía que la mayoría de los pediatras dejan de ver a los pacientes entre las edades de 18 y 21? Quizás ya es el momento de ayudarlo a su hijo adolescente a encontrar un nuevo proveedor de atención primaria (PCP). Para muchos adultos jóvenes, elegir a un PCP es el primer paso en la toma de sus propias decisiones de salud.

Si necesita ayuda para buscar un PCP, llámenos a Servicio al Cliente.

¿VA A PERDER SU COBERTURA?

Si le informaron que sus beneficios de TennCare terminarán — por ejemplo, si está a punto de cumplir 21 años — podemos ayudarlo a seguir recibiendo atención. Nuestro Equipo de Atención de Miembros puede informarle sobre los recursos de la comunidad en su área para ayudarlo con sus necesidades de salud. Llámenos antes de que su cobertura se termine. Estamos aquí para usted.



LOS RECIÉN NACIDOS NECESITAN SU PROPIA COBERTURA DE SEGURO MÉDICO

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

ES IMPORTANTE QUE SU CORRESPONDENCIA NO SE LE PIERDA

¿Tenemos su dirección postal correcta? De lo contrario, usted no recibirá correspondencia importante acerca de su plan de seguro médico y sus beneficios. Actualícela llamando a TennCare Connect al **1-855-259-0701** o en tenncareconnect.tn.gov.

AVISOS PARA LOS MIEMBROS

EL PCP DE SU HIJO ES SU ALIADO

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



El PCP de un niño a veces es un especialista en medicina infantil (pediatra). Él o ella hace los exámenes de rutina y trata las enfermedades menores. También puede detectar problemas temprano y mandar a hacerle pruebas para tratamiento adicional.

Las salas de emergencia y los especialistas son importantes cuando los necesita. Pero ellos no cuentan con el panorama completo de la salud de su hijo. El PCP de su hijo conoce sus antecedentes y lo conoce a usted. Eso puede ayudar si tiene que tomar decisiones de salud importantes.

Aquí le damos algunos consejos para mantener informado al PCP de su hijo:

- › Informe a los demás proveedores quién es el PCP de su hijo.
- › Pídale a los otros proveedores que le envíen sus informes al PCP de su hijo.
- › Informe al PCP de su hijo sobre cualquier consulta con otros proveedores.



Para la máxima economía, acuda a proveedores de la red

Si usted no acude a sus proveedores de la red, será responsable de los gastos por servicios fuera de la red. La única excepción es la atención de emergencia. Consulte el manual para miembros para obtener más información.

Para encontrar un proveedor de la red, use la herramienta Find Care en bluecare.bcbst.com. O llámenos a Servicio al Cliente.

SUS DERECHOS

CÓMO PROTEGEMOS SU INFORMACIÓN MÉDICA

Tenemos políticas sobre cómo protegemos su información médica. Se basan en las leyes. Las mantenemos al día. Para asegurarnos de que estamos haciéndolo bien, entrenamos a nuestro personal cada año. Protegemos todos los datos relacionados con su salud, independientemente de la forma en que se divulguen o almacenen, es decir verbalmente, por escrito o en forma electrónica. Estas leyes y políticas se aplican a toda nuestra compañía y a cómo usted o cualquier otra persona consulta o usa su información.



Puede leer más sobre esto en su manual para miembros. También encontrará un aviso de privacidad en bluecare.bcbst.com o puede llamar a Servicio al Cliente para pedir una copia.

Por favor, llame a su coordinador de atención médica si tiene preguntas sobre estos beneficios. ¿No sabe con seguridad cómo comunicarse con ellos? Llame a Servicio al Cliente. Busque el número de teléfono de Servicio al Cliente en la última página de este boletín.

REPORTE EL FRAUDE O ABUSO

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al **1-800-433-3982** o en línea en www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html.

Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, MFCU), llame gratis al **1-800-433-5454**.

SUS DERECHOS

APELACIONES DE TENNCARE

Encuentre ayuda para presentar una apelación por un servicio de TennCare (servicio médico o de salud mental, tratamiento por abuso de alcohol o drogas). Apelaciones Médicas para Miembros de TennCare, llamada gratis al **1-800-878-3192** (lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m., horario del Centro).

USTED PUEDE PEDIR UNA SEGUNDA OPINIÓN

La mayoría de nosotros queremos saber lo más posible acerca de nuestra salud. En ocasiones, eso significa escuchar otro punto de vista — una segunda opinión. Le ayudaremos a consultar la opinión de otro proveedor 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.

¿Necesita ayuda con una segunda opinión? El número de Servicio al Cliente se indica en su tarjeta de identificación y en la última página de este boletín.

TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

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

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

El formulario de queja por discriminación (Discrimination Complaint Form) se encuentra en línea en: https://stateoftennessee-cvlyz.formstack.com/23forms/tenncare_discrimination_form_spanish

MÁS RECURSOS

AYUDA PARA DEJAR EL TABACO

Dejar de fumar es más fácil cuando tiene ayuda. Estamos listos para ayudarle.

- › Usted recibirá apoyo personal de nuestros educadores de salud a lo largo de toda su trayectoria para dejarlo.
- › Contamos con un programa para mujeres embarazadas y mamás de recién nacidos — con cupones para pañales como recompensa por el éxito.
- › Cubrimos la mayoría de los medicamentos con una receta de su doctor.

Llame a Servicio al Cliente para comenzar. O llame a la línea para dejar el tabaco de Tennessee (Tennessee Tobacco QuitLine) para consejos en inglés o español.

- › Para comenzar, hable con consejeros capacitados.
- › Reciba gratuitamente dos semanas de tratamiento de reemplazo de nicotina.

Línea de Tennessee para dejar el tabaco

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

TEXT4BABY®

Este servicio gratuito le enviará mensajes de texto cada semana sobre cómo tener un embarazo sano y un bebé sano. Simplemente textee la palabra “BEBE” al **511411** para comenzar. O inscribese en línea en **text4baby.org**.

SOLICITE LA COBERTURA DE TENNCARE

Use el Mercado de Seguros de Salud **healthcare.gov**. O llame gratis al **1-800-318-2596**.

TENNCARE CONNECT

Obtenga más información sobre TennCare. Informe de los cambios de 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 **tenncareconnect.tn.gov**



La ayuda para las familias de Tennessee incluye enlaces con servicios estatales, información y mucho más.

healthier  tennessee
StartNow

healthiertn.com

Trabajemos juntos para una mejor salud para usted y una mejor salud en Tennessee.

AYUDA PARA CRISIS PSIQUIÁTRICA

- › Línea directa las 24/7 en todo el estado de Tennessee **1-855-274-7471**
- › Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios **tspn.org**

AYUDA PARA EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS

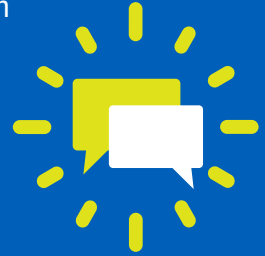
- › TN Together **tn.gov/opioids**
- › Tennessee Redline **1-800-889-9789**

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

SERVICIO AL CLIENTE

Para preguntas sobre el uso de su plan de seguro médico, atención de la vista, cambio de su proveedor de atención primaria o para recibir ayuda en otro idioma.

- › Miembros de BlueCare **1-800-468-9698**
- › Miembros de TennCareSelect **1-800-263-5479**
- › TRS: Marque el **711**, y pida el **888-418-0008**
- › Lunes a viernes | 8 a.m. a 6 p.m., horario del Este
- › bluecare.bcbst.com



¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis:

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

oTennCareSelect **1-800-263-5479**

(TRS: **711** y pida el **888-418-0008**).



BlueCareSM
TennCareSelect

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

El contenido de este boletín es suministrado por TennCare para su distribución a los miembros de BlueCare y TennCareSelect members. BlueCare Tennessee es un licenciario independiente de BlueCross BlueShield Association. Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Piensa que no le ayudamos o que lo tratamos de manera diferente? Entonces llame a BlueCare al **1-800-468-9698**, a TennCareSelect al **1-800-263-5479** o a TennCare al **1-855-857-1673** (TRS: **711: 1-888-418-0008**).

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a BlueCare al **1-800-468-9698**. Llame a TennCareSelect al **1-800-263-5479** (TRS: **711: 888-418-0008**).

ی-دروک :Kurdish

ئەگەر بە کوردی سۆزانی قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگیران بەخۆرای دەخرێتە بەردەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە

(TRS: **711: 888-418-0008**) **1-800-263-5479** TennCareSelect **1-800-468-9698** BlueCare

Wellframe es una empresa independiente que proporciona y mantiene una aplicación de manejo de la atención para BlueCare Tennessee. Usted recibió esta oferta sobre la base de reclamaciones recientes por su atención. La participación es opcional. App Store es una marca comercial registrada de Apple, Inc. Android es una marca comercial de Google, Inc.