

CUÍDESE

T2 2025

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



La salud mental es importante
PÁGINA 7

Cómo ayudar a los adolescentes a dejar de fumar
PÁGINA 11

Estimado(a) miembro:

¡Feliz primavera! Esta temporada trae nuevos comienzos y la oportunidad de concentrarnos en nuestra salud. En este boletín, analizamos lo siguiente:

- › La calificación de 4 estrellas que obtuvimos del Comité Nacional de Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA).
- › La importancia de las mamografías y cuándo hacerse el examen.
- › Seguridad sobre opioides.
- › Extracción y almacenamiento de leche para madres y padres primerizos.
- › Cómo encontrar un terapeuta que satisfaga sus necesidades, además de los recursos de salud conductual para niños de acogida y miembros con discapacidades intelectuales y del desarrollo.
- › ¡Y mucho más!

Recuerde que estamos a su disposición. Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios o necesita ayuda para encontrar atención, llámenos.

Le deseamos lo mejor,

Su Equipo de Atención al Miembro



¡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 instagram.com/bluecaretn

CUÍDESE

CONTENIDO

2	Ofrecemos atención médica de calidad: volvimos a ganar las 4 estrellas
3	¿Es hora de realizarse una mamografía?
3	Encuesta para la evaluación del consumidor sobre los sistemas y proveedores de atención médica (CAHPS)
4	Su plan de seguridad sobre opioides
5	Cómo mantener su seguridad y la de su bebé
6	El ABC de la extracción de leche
7	La salud mental es importante
8	Atención de salud mental para su hijo de acogida
9	Servicios de salud conductual para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo
10	Receta: Quesadillas de frijoles negros
11	Cómo ayudar a los adolescentes a dejar de fumar (Además, un mensaje de DentaQuest)
12	Trabajo en equipo y el Programa de Educación Individualizada (IEP) de su hijo
13	Cómo obtener traslados para sus citas médicas
13	Transporte comunitario para los miembros del Programa Employment and Community First CHOICES
14	Prevención de caídas
15	Historia de un miembro: Volver a ser independiente
16	Nuevo beneficio de pañales
17	Lo ayudaremos a encontrar apoyo
18	Manténgase en contacto con TennCare
18	No necesita derivación para los servicios relacionados con la salud de la mujer
18	Atención en un centro de enfermería para miembros de CHOICES

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.



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 2024*, 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 visitas de control 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 CONOCER MÁS?

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 2024 y corresponde al año del plan 2023.

Para conocer novedades sobre nuestra calificación del NCQA, visite nuestra página

Quality Improvement (Mejoramiento de la calidad) en línea.



¿Es hora de realizarse una mamografía?

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

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

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

Fuente: <https://www.cdc.gov/breast-cancer/screening/index.html>



Encuesta para la evaluación del consumidor sobre los sistemas y proveedores de atención médica (CAHPS)

Nos preocupamos por usted y por su salud. Y queremos asegurarnos de que esté satisfecho con su atención médica.

Si aún no lo ha hecho, es posible que pronto reciba una encuesta por correo o por teléfono. Podrá decirnos cómo se siente con respecto a nosotros y sus médicos.

Le pedimos que, si recibe esta encuesta, la haga. Si no reenvía la encuesta, es posible que reciba una llamada telefónica para ayudarle con esta. Usaremos sus respuestas para determinar cómo podemos trabajar mejor con los proveedores para garantizar que reciba la mejor atención.

Agradecemos que se tome un tiempo para brindarnos sus comentarios. Puede ayudarnos a hacer cambios que beneficien a todos los miembros.



Su plan de seguridad sobre opioides

Los opioides son medicamentos fuertes que se usan para tratar el dolor.

A menudo se usan después de una cirugía o para una lesión. También pueden ayudar a tratar el dolor crónico. Pero pueden ser peligrosos si no se usan de forma correcta.

Los opioides pueden provocar adicción. Y es posible que, con el tiempo, el cuerpo necesite dosis más altas para controlar el mismo nivel de dolor. Si su médico le receta un opioide, es importante que lo tome exactamente como se lo indica. No tome más de lo aconsejado. Y solo tómelo el tiempo que su médico le diga.

Si toma algún otro medicamento, informe a su médico al respecto. No es seguro la interacción de los opioides con algunos medicamentos. Además, asegúrese de informarle a su médico si tiene algún efecto secundario. Puede ayudarlo a idear el plan de tratamiento más seguro para usted.



EVITAR LA SOBREDOSIS

Si está tomando opioides, hable con su médico sobre la naloxona. Es un medicamento que puede revertir una sobredosis accidental de opioides. Y sus beneficios en medicamentos recetados lo cubre. También es importante conocer los síntomas de una sobredosis.

Estos pueden incluir:

- › Pérdida del conocimiento
- › Respiración lenta o dificultad para respirar
- › Decoloración de la piel
- › Pupilas pequeñas que no responden a la luz

Fuentes: <https://www.cdc.gov/overdose-prevention/manage-treat-pain/reduce-risks.html>, <https://www.cdc.gov/overdose-prevention/about/prescription-opioids.html>, <https://www.cdc.gov/overdose-prevention/prevention/index.html>



Cómo mantener su seguridad y la de su bebé

¡Felicidades, su familia tiene un nuevo integrante! Tiene mucho en qué pensar durante el embarazo. Es importante que hable con su médico sobre cualquier medicamento que esté tomando, en especial si es un opiode.

No es seguro usar opioides durante el embarazo. Dejar de tomar opioides ahora puede garantizar que su bebé se mantenga saludable. Pero no los suspenda sin antes consultar con su médico.

Es posible que le recomiende una terapia asistida con medicamentos.

Y eso significa que le recetará un nuevo medicamento que sea menos peligroso para usted. El médico puede ayudarla a decidir qué es lo más saludable para usted y el bebé.

i

Los opioides no son los únicos medicamentos que no son seguros de usar durante el embarazo o la lactancia.

Es importante que hable con su médico sobre todos los medicamentos que toma, incluso los de venta libre. Algunos medicamentos pueden dañar la salud de su bebé. Su médico puede decirle qué medicamento es seguro en su caso. Incluso pueden tener una lista que puede llevar a casa.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/opioid-use-during-pregnancy/about/index.html>, https://www.cdc.gov/opioid-use-during-pregnancy/media/pdfs/pregnancy_opioid_pain_factsheet-a.pdf, <https://www.cdc.gov/medicine-and-pregnancy/about/index.html>



El ABC de la extracción de leche

La lactancia no es la única manera en que su hijo puede recibir los beneficios de la leche materna.

La extracción de leche puede ser una excelente opción, en especial si planea regresar a la escuela o al trabajo, o si tiene problemas para amamantar. Puede sacarse leche mientras también amamanta o le da leche de fórmula a su hijo. O bien, puede optar solo por extraerse leche.

¿Solo extrae leche? Intente extraerse leche al menos con la frecuencia con la que su bebé come. Si solo se extrae leche mientras no está con su bebé, hágalo en los momentos en que normalmente lo estaría amamantado.

Para la seguridad de su hijo, asegúrese de limpiar las piezas del sacaleches antes y después de la extracción. Y asegúrese de almacenar la leche de forma correcta.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) dicen que la leche recién extraída se puede almacenar de la siguiente manera:

- › A temperatura ambiente durante un máximo de cuatro horas. Puede hacerlo si planea darle leche fresca a su hijo. Si planea refrigerar o congelar la leche, no espere.
- › En el refrigerador hasta por cuatro días.
- › En el congelador durante seis meses. Si tiene un congelador que mantiene una temperatura constante de 0 grados Fahrenheit o menos (como un congelador profundo), puede guardar la leche durante un máximo de 12 meses.

Para un mejor almacenamiento, asegúrese de colocar la fecha en la leche extraída. Y trate de usar primero la leche más vieja para evitar el desperdicio.



¿NO TIENE UN SACALECHES?

Puede obtener un sacaleches eléctrico sin costo para usted. Primero necesitará una receta de su médico. Luego, podrá pedir un sacaleches en línea. Simplemente visite aeroflowbreastpumps.com.

La salud mental es importante

Su salud mental es tan importante como su salud física. Y muchas cosas pueden afectarla.

Puede tener ansiedad o estrés relacionados con su trabajo, familia u otros desafíos de la vida. Es posible que esté atravesando la pérdida de un ser querido o una relación. Es posible que cuestione su relación con el alcohol u otra sustancia. O puede sentirse triste, deprimido o cansado y no saber por qué.

Las circunstancias de cada persona son diferentes. Y su salud mental puede cambiar con el tiempo. Es importante que sepa **que merece atención.**

Y sus beneficios cubren servicios de salud mental. No necesita una derivación.

Cómo encontrar el terapeuta adecuado

Entonces, ha decidido que está listo para ver a un proveedor de salud mental. Estas son algunas maneras de comenzar:

- › **Hable con su médico de atención primaria.** Puede ayudarle a encontrar un terapeuta con experiencia que aborde sus inquietudes específicas.
- › **¿Conoce a alguien a quien le guste su terapeuta?** Si siente confianza con esa persona, pregúntele el nombre de su proveedor.
- › **Ingrese en [bluecare.bcbst.com](https://www.bluecare.bcbst.com).** Y haga clic en nuestra herramienta Find Care (Buscar atención). Una vez que haya ingresado su plan y ciudad, estado o código postal, puede seleccionar la **categoría Mental Health & Substance Use (Salud mental y abuso de sustancias).**
- › **Llámenos.** Puede encontrar el número de su plan en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín.
- › Puede contar con nosotros en todo momento.

Al elegir un terapeuta, también es importante que verifique qué tipo de terapia proporciona. ¿Es terapia individual o grupal? ¿En persona o por videochat? ¿Trabaja con familias, parejas o solo individuos? ¿Habla de religión o no?

Y recuerde que puede llevar tiempo encontrar el adecuado para usted.

Fuente: <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/psychologist-therapy>

DIVERSIDAD, COMUNIDAD Y CONEXIÓN

Los problemas de salud mental pueden afectar a cualquier persona. Pero la raza, el origen étnico, el género y otros aspectos de su identidad y cultura pueden moldear sus experiencias. Por eso es importante encontrar un terapeuta que usted sienta que lo apoya.

Si prefiere hablar con alguien que tenga orígenes similares, trabaje con regularidad con ciertas poblaciones, o sea de un género o raza específicos, está bien. Háganoslo saber o coméntelo con su médico cuando solicite recomendaciones.

O bien, seleccione los filtros pertinentes cuando use nuestra herramienta **Find Care** (Buscar atención) en línea.

Atención de salud mental para su hijo de acogida

Queremos hacer que la atención de salud mental que necesita para su hijo de acogida sea lo más sencilla posible.

Si ve cambios negativos en el estado de ánimo de su hijo que afectan la vida diaria, hay algunas formas de obtener ayuda.

- › Haga una consulta con el médico de atención primaria. No necesita derivación para consultar a un proveedor de salud mental. Pero el médico de atención primaria puede responder sus preguntas y derivarlo a un especialista si es necesario.
- › Comuníquese con su representante del Departamento de Servicios para Niños (Department of Children's Services, DCS). Le ayudará a abordar las necesidades de su familia.
- › Acceda a la capacitación de atención informada para traumas del DCS en bcb.st/fostertraining.
- › Encuentre más información, incluido el folleto de recursos de Select Kids, en nuestro sitio web. Simplemente ingrese en bluecare.bcbst.com/foster.
- › Si su hijo presenta una emergencia de salud mental, no espere.
- › Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis al **988**.



Sea parte de la conversación. Únase a nuestra Junta asesora de salud conductual.

¡Lo invitamos a participar en la Junta asesora de salud conductual de BlueCare Tennessee! La junta está formada por miembros y representantes de BlueCare Tennessee y otros grupos. Le da la oportunidad de hablar con personas que comparten sus inquietudes.

¿TIENE PREGUNTAS? ¿ESTÁ LISTO PARA UNIRSE?

Envíe un correo electrónico a
BlueCare_AdvisoryBoards@bcbst.com.

Indíquenos que está pensando en unirse a la Junta asesora de salud conductual. Contamos con una junta asesora para cada región del estado. Y cada junta se reúne dos veces al año.

Servicios de salud conductual para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD)

Kramer Davis Health brinda atención a las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (Intellectual and Developmental Disabilities, IDD). Uno de los servicios que ofrecen es salud conductual. Y esto puede mejorar la calidad de vida.

UN PLAN PARA CADA PERSONA

Cada persona tiene diferentes desafíos y necesidades. El equipo de Kramer Davis Health guía a los pacientes a través de su camino para mejorar aquellas conductas que pueden hacer que la vida sea más difícil. El equipo crea planes y capacitaciones que se adaptan a las necesidades de cada persona.

Las visitas comienzan con una evaluación para reconocer esas necesidades. Esto incluye conocer las habilidades y los factores sociales con los que los pacientes tienen dificultad.

Si alguien no puede usar palabras para comunicarse con los demás, podría usar el comportamiento físico para hacerse entender. El equipo trabaja para comprender cómo se comunica cada persona. Luego, enseñan habilidades y acciones que ayudan a mejorar la comunicación.



ACERCA DE KRAMER DAVIS HEALTH

Kramer Davis Health es una clínica para personas con IDD. Está en el área de Nashville y atiende a pacientes de 13 años en adelante. Sus servicios incluyen servicios médicos, dentales, de salud conductual, nutrición, neurología y más.

Visite www.kd.health para obtener más información.
O comuníquese con la clínica.

1-615-933-7300 | hello@kd.health

Kramer Davis — Nashville
3901 Central Pike, Suite 500
Hermitage, TN 37076

QUESADILLAS DE FRIJOLES NEGROS

PORCIONES: 8 (como guarnición)

Estas quesadillas de frijoles negros contienen mucha fibra y calcio. Además, son asequibles. Sirva con un poco de pollo a la parrilla y tendrá un almuerzo o cena saludable y sabroso.

INGREDIENTES

- › 3/4 taza de salsa mexicana (o pico de gallo)
- › 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados)
- › 2 tazas de queso Colby & Monterey Jack bajo en grasa rallado
- › 2 cucharadas de cilantro fresco (bien picado)
- › 4 tortillas de harina de 8 pulgadas
- › 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen

INSTRUCCIONES

1. Con un colador de orificios pequeños, escurra el líquido de la salsa. Deseche el líquido.
2. Transfiera la mezcla de tomate restante a un recipiente mediano.
3. Mezcle los frijoles negros, el queso y el cilantro hasta que se unan bien.
4. Divida la mezcla de frijoles negros de manera uniforme sobre la mitad de cada tortilla (alrededor de 1/2 taza cada una).
5. Doble las tortillas por la mitad.
6. Caliente una plancha o sartén grande a fuego medio alto.
7. Coloque un chorrito de aceite y espárzalo con un cepillo.
8. Coloque las tortillas rellenas en la plancha.
9. Cocine por aproximadamente 5 minutos hasta que las tortillas estén doradas y crujientes y el relleno de queso se derrita; voltéelas con cuidado una vez.
10. Corte las quesadillas en porciones.



¿TIENE DIABETES?

Nuestro programa de diabetes gratis puede ayudarle en su camino hacia una buena salud. El programa lo conecta con un equipo de atención, incluido un dietista titulado certificado en educación en diabetes.

¿Está interesado? Si tiene la aplicación CareTN, puede enviarnos un mensaje a través de la aplicación. Si no la tiene, llámenos al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro. Podemos brindarle más información sobre el programa y ayudarlo a inscribirse.

Cómo ayudar a los adolescentes a dejar de fumar

¿Tú o alguien que conoces fuma o consume otros productos de tabaco?

Los CDC dicen que 1 de cada 19 estudiantes de escuela media y 1 de cada 5 estudiantes de escuela secundaria consumen alguna forma de tabaco.

Dos de las formas más comunes son los cigarrillos electrónicos y los vapeadores. Pero al igual que otros productos de tabaco, estos son perjudiciales para tu salud. Y contienen nicotina, la misma sustancia adictiva que se encuentra en los cigarrillos tradicionales. Por ese motivo, dejar de fumar es una de las mejores medidas que puedes tomar por tu salud.

Dejar de fumar puede ser difícil, pero es posible. Tu frecuencia cardíaca y presión arterial disminuyen cuando dejas de fumar. Además, también puede mejorar la piel.

Si tú o alguien que conoces tiene problemas para dejar de fumar, prueba estos consejos:

- › Recuerda por qué decidiste dejar de fumar. Esto te ayudará a mantenerte motivado.
- › Prepárate para los antojos y la abstinencia. Tener recursos cerca puede marcar una gran diferencia.
- › Comparte tu decisión con amigos, familiares y tu médico.
- › Su apoyo puede mantenerte en el camino correcto.
- › Ten una mentalidad positiva. Está bien si tropiezas. Usa esos momentos para fortalecerte con el tiempo.

¿ESTÁS LISTO PARA DEJAR DE FUMAR?

Tu médico puede ayudarte. Si necesitas ayuda para programar una cita, llámanos. También tenemos otros recursos para ayudarte a dejar de fumar.

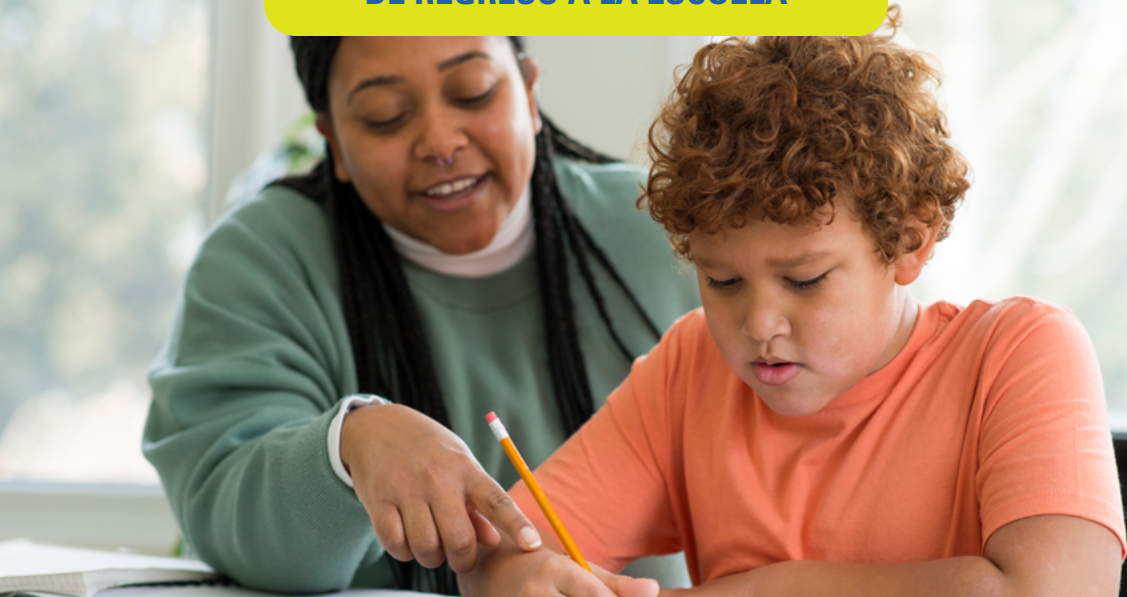
UN MENSAJE DE

DentaQuest



¿Sabías que el vapeo también puede dañar tus dientes y encías?

Los vapeadores pueden ser más peligrosos que los productos de tabaco. Las personas que vapean pueden tener más enfermedades de las encías que las personas que consumen tabaco. Los usuarios de vapeadores a menudo tienen sangrado, encías hinchadas, boca seca, caries y dientes rotos. La nicotina restringe el flujo sanguíneo a las encías. Esto limita la capacidad de la boca para combatir las bacterias. Puede causar infección y caries.



Trabajo en equipo y el Programa de Educación Individualizada (IEP) de su hijo

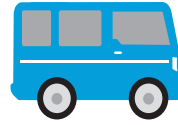
Como progenitor, usted es una parte importante del proceso del Programa de Educación Individualizada (Individualized Education Program, IEP) de su hijo. Y es importante que trabaje con sus docentes y el resto del equipo del IEP para ayudarlo a alcanzar el éxito.

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. Hable con las diferentes personas involucradas en el IEP. Programe reuniones para analizar cualquier inquietud que tenga.
- › **Comparta lo que sabe.** Usted conoce mejor a su hijo. Puede hablar sobre sus fortalezas, debilidades, lo que le gusta y no le gusta. Esto ayudará a su equipo del IEP a tener una mejor idea de qué hace bien su hijo y con qué podría necesitar más ayuda. Esto es importante a medida que trabajan juntos para establecer objetivos y decidir qué servicios y modificaciones podrían ayudar a su hijo.
- › **Verifique el progreso.** Hable regularmente con su hijo y el equipo para asegurarse de que el programa sea útil. ¿Su hijo ha dejado de avanzar 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. Comparta sus inquietudes con el equipo del IEP de su hijo. Trabajarán con usted y su hijo. Y juntos, pueden decidir si es necesario un cambio.

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

Cómo obtener traslados para sus citas médicas



Poder llegar a sus citas médicas es un aspecto importante del cuidado de su salud. Sus beneficios cubren traslados a la farmacia o a las consultas médicas regulares.

Una empresa llamada Verida ofrece estos viajes. Simplemente llame a Verida tres días antes de su cita para programar el traslado. Consulte su número en la página 21.

Verida también hace traslados en caso de atención de urgencia.

La atención de urgencia significa que tiene un problema de salud que no representa un riesgo para la vida, pero necesita ver al médico ese día. Conseguir un traslado a casa después de salir del hospital también cuenta como atención de urgencia. Será recogido dentro de las tres horas de solicitar un traslado para una cita de atención de urgencia. Si vive en un área rural, deberá esperar hasta cuatro horas para que lo recojan.

Pero, ¿qué sucede si necesita atención de inmediato para una situación de salud de emergencia? Una ambulancia puede ser la mejor manera de llegar al hospital. La ambulancia puede trasladarlo a la sala de emergencias para recibir atención debido a afecciones que pongan en peligro su vida, como las siguientes:

- › Convulsiones o pérdida del conocimiento
- › Posible intoxicación o sobredosis de fármacos
- › Fiebre superior a 100.3 en un bebé menor de tres meses
- › Fuerte dolor en el pecho
- › Dificultad para respirar
- › Entumecimiento o pérdida de movilidad
- › Pérdida repentina de la visión o dificultad para hablar

Estos no son todos los motivos por los que podría necesitar una ambulancia. Si necesita ayuda para decidir dónde recibir atención, puede hablar con un enfermero matriculado en cualquier momento. Solo llame a nuestra línea de enfermería Nurseline, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-800-262-2873**.



Employment and Community First Choices

Si usted es miembro del programa Employment and Community First CHOICES, su plan de apoyo puede incluir un presupuesto para el transporte comunitario.

¿Tiene preguntas? Hable con su coordinador de apoyo. Puede responder sus preguntas sobre este servicio. Y puede explicarle cómo usarlo.

Prevención de caídas

Saber cómo evitar las caídas puede ayudarle a mantenerse sano e independiente. Y esto se vuelve más importante a medida que envejece. Puede hacer pequeños cambios para estar más seguro en casa.

Consulte a su médico

El médico puede ayudarle a abordar el riesgo de caídas. También puede hablar con usted sobre la fisioterapia, en caso de que decida que la necesita. Asegúrese de anotar sus preguntas antes de la consulta.

Ponga en práctica estos hábitos inteligentes

- › Asegúrese de beber suficiente agua, especialmente en días de mucho calor.
- › Si se siente muy débil o mareado, no intente caminar.
- › Llame a su médico y véalo lo antes posible.
- › Tómese su tiempo para levantarse de la cama o del sofá, especialmente si se siente mareado o aturdido.
- › Cuando salga, mantenga las manos libres.
- › Evalúe la posibilidad de pedir que le entreguen los medicamentos recetados y provisiones en su casa en lugar de salir.

Haga de su hogar un lugar más seguro

- › Retire o fije los objetos con los que podría tropezarse. Y procure que los lugares de paso estén ordenados y no haya cables.
- › Use lámparas de noche y luces de techo para asegurarse de que su casa esté bien iluminada por la noche.
- › Guarde los objetos en estantes inferiores para no tener que trepar ni estirarse.
- › Coloque barandas resistentes a lo largo de todas las escaleras.
- › Si tiene mascotas, manténgalas en un mismo lugar por la noche.
- › Instale asideros y alfombrillas antideslizantes en la bañera y la ducha.
- › Use una silla o un banco para ducha.

Tenga especial cuidado si vive solo

- › Piense en llevar un dispositivo de alerta. O bien, lleve un teléfono inalámbrico o celular con usted.
- › Establezca un plan para comunicarse una vez al día con un ser querido.



Volver a ser independiente

A los 87 años, Lorean tenía algunos problemas de salud comunes en las personas de su edad. Tenía diabetes, debilidad muscular, dolor crónico, artritis y pérdida de la visión y la audición.

Necesitaba ayuda para moverse por la casa y tenía dificultades con el cuidado personal básico. Preparar la comida era riesgoso porque Lorean a veces dejaba la cocina encendida.

El mundo de Lorean se había vuelto mucho más pequeño debido a estos desafíos. Lorean iba a tener que mudarse a un asilo de ancianos si no era seguro estar sola en casa. Pero Lorean no quería renunciar a la vida independiente.

Jayne fue la coordinadora de atención de BlueCare CHOICES de Lorean. Jayne deseaba eliminar los obstáculos que dificultaban que Lorean viviera sola. La ayudó a encontrar un cuidador que pudiera asistirle con el cuidado personal. Jayne organizó una consulta de tecnología instrumental. Esto condujo a la instalación de un asistente de timbre con video y un asistente virtual.

Jayne también ayudó a renovar la casa de Lorean. Se agregó una rampa a la puerta trasera, una ducha para facilitar el baño y una alerta de estufa para la cocina.

Estos cambios facilitaron las tareas diarias.

Aun así, había cosas que Lorean perdió, como hacer jardinería y ver televisión. Por lo tanto, Jayne trabajó para obtener la aprobación de un jardín hidropónico en interiores. El jardín pronto tuvo tomates, lechuga y fresas. Jayne también derivó a Lorean a servicios de apoyo para personas legalmente ciegas. Después de una evaluación en el hogar, Lorean recibió las herramientas necesarias para hacer cosas como ver televisión, leer libros y hablar por teléfono.

Además de los pasatiempos en casa, Lorean ahora disfruta de más salidas. El cuidador la lleva a comer afuera. También visitaron un spa y salieron a pasear en pontón. Este impulso en la actividad ha mejorado la salud mental y física de Lorean. Ha perdido peso y ahora tiene un nivel de A1c más bajo.

Gracias al apoyo de un coordinador de atención de BlueCare, Lorean continúa fijando nuevos objetivos y disfruta de vivir en casa.

Nuevo beneficio de pañales

¡TennCare tiene noticias emocionantes para las familias de TennCare que tienen bebés. **TennCare proporciona hasta 100 pañales por mes sin costo para usted para niños menores de dos años que tienen TennCare o CoverKids.** TennCare se asocia con farmacias de todo el estado para asegurarse de que los miembros de todos los condados puedan obtener fácilmente este beneficio.

PARA RECOGER PAÑALES:

1. Visite una farmacia participante. Encuentre una ubicación en tn.gov/tenncare/diapers.
2. Muestre la tarjeta de identificación de farmacia de su hijo en el mostrador de la farmacia. Para los recién nacidos, puede usar la tarjeta de identificación de farmacia o el número de Seguro Social de la madre hasta que el recién nacido reciba su propia identificación.

TennCare cubrirá las marcas de pañales populares e incluirá diferentes tipos de pañales para satisfacer las necesidades de su familia. Es posible que su farmacia no tenga todas las marcas enumeradas o que no tenga un suministro de su marca preferida. Para obtener más información sobre el beneficio de pañales, visite tn.gov/tenncare/diapers.

TennCare
Diaper
Benefit

for TennCare and CoverKids
members under age two





Lo ayudaremos a encontrar apoyo

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

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

¿Tiene preguntas? Estamos aquí para ayudarle.

- › BlueCare **1-800-468-9698**
- › TennCare *Select* **1-800-263-5479**
- › TRS: **711** ask for **888-418-0008**

¿Necesita ayuda con el acceso a Internet o con su factura telefónica?

Puede obtener un descuento de hasta \$9.25 al mes del costo de su factura telefónica o del servicio de Internet a través de un programa llamado Lifeline. Los miembros de TennCare son elegibles para presentar una solicitud.

PARA UNIRSE A ESTE PROGRAMA:

1. Visite lifelinesupport.org.
2. Haga clic en **Apply now** (Solicitar ahora) en la parte superior de la página.
3. Haga clic en **Get Started** (Comenzar).
4. Complete la información.

Manténgase en contacto con TennCare

TennCare se renueva todos los años. Eso significa que TennCare verificará si usted sigue siendo elegible para sus beneficios de Medicaid. Cuando reciba un paquete de renovación, complételo y envíelo lo antes posible. Si no lo completa, TennCare podría cancelar sus beneficios. Es importante que TennCare tenga registrada su información de contacto correcta. De esa manera, podrán comunicarse con usted para darle información importante, como la renovación de sus beneficios. Puede actualizar su información de dos maneras:

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

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

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, exámenes de salud 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.
- › Llámenos. BlueCare **1-800-468-9698**, TennCare *Select* **1-800-263-5479**
TRS: marque **711** y solicite hablar con el **888-418-0008**

Atención en un centro de enfermería para miembros de CHOICES

Si usted es miembro de CHOICES del grupo 1, sus beneficios incluyen atención en centros de enfermería. La atención domiciliaria está cubierta para los miembros de los programas Community Based Services CHOICES de los grupos 2 y 3 y los miembros de los programas Employment and Community First CHOICES de los grupos 4, 5 y 6. Los beneficios de los grupos 2 a 6 pueden cubrir estadías en centros de enfermería que sean médicamente necesarias. Tienen un límite de 90 días. Si necesita más tiempo, su equipo de CHOICES y su médico de atención primaria trabajarán con usted para asegurarse de que reciba la atención adecuada.

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

Los miembros de TennCare Kids reciben chequeos gratuitos desde el nacimiento hasta los 20 años de edad. En estas consultas se evalúa si su hijo ha logrado ciertas etapas del desarrollo y se le administran 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.

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 armazones, 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 un enfermero capacitado 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 Infomedica 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

Todos necesitamos una mano amiga de vez en cuando. Así que si necesita apoyo para llevar un estilo de vida saludable o ayuda con una enfermedad o lesión, ya sea a corto o largo plazo, estamos aquí para usted.



Considérenos su equipo de apoyo a la salud

- › Nuestros servicios son gratuitos y son parte de sus beneficios.
- › Si quiere ayuda para conservar la salud, considere trabajar con un entrenador de salud.
- › Y si sus necesidades de salud son más complejas, nuestro equipo de atención está dispuesto a colaborar con usted y sus proveedores de atención médica para asegurar que reciba la atención y el apoyo que necesite.
- › Se incluye el apoyo para la salud mental.
- › Usted decide si quiere aprovechar estos 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



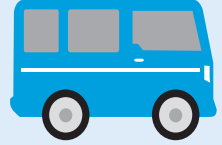
Para las miembros embarazadas, la ayuda individual incluye:

- › 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 Verida* para pedir transporte gratuito que no sea de emergencia. Deberá pedirlo por lo menos con tres días de anticipación.



Es posible que le puedan dar un reembolso por millas si usted o u otra persona maneja a una cita médica. Tendrá que avisar de esto antes de su cita. Hay un formulario que debe completar y que su doctor debe firmar. O podrían darle un pase de autobús.

Cuando pida transporte al doctor, pida también una parada en la farmacia para recoger sus medicamentos con receta de camino a casa.

Programar el transporte en línea es fácil en member.verida.com o a través de la aplicación móvil. 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 INTELLECTUALES Y DEL DESARROLLO

Muchos de nuestros miembros necesitan ayuda para encontrar un trabajo y cuidarse. 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.

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" (Registrarme). 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.

INSCRÍBASE PARA 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 novedades sobre su atención médica. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. No es necesario comprar productos o servicios de BlueCross BlueShield of Tennessee. Envíe un mensaje de texto con la palabra **AYUDA** para recibir ayuda o **ALTO** para no recibir más mensajes.

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 ACUDIR AL 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.

Para 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 servirle.



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? Si no la tenemos, 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.

AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD ACTUALIZADO

Hemos publicado un Aviso de prácticas de privacidad conforme a la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA) actualizado, que está disponible en bluecare.bcbst.com/privacy. El documento actualizado incluye descripciones más claras sobre cómo utilizamos y compartimos su información médica y cómo las diferentes leyes podrían afectar la manera en que utilizamos su información. Estas actualizaciones no cambian los derechos que usted tiene ni 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.

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 si requiere tratamiento.

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 (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 (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 o de tratamiento por abuso de alcohol o drogas). Unidad de Soluciones 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 se encuentra en línea en:

https://stateofennessee-cvlyz.formstack.com/forms/tenncare_discrimination_form_spanish

MÁS RECURSOS

AYUDA PARA DEJAR EL TABACO

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

- › 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 para consejos en inglés o español.

- › Para comenzar, hable con asesores 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

SOLICITE LA COBERTURA DE TENNCARE

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

TENNCARE CONNECT

Reciba 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



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

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

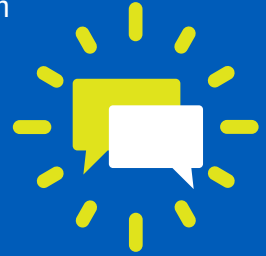
- › TN Together tn.gov/opioids
- › Tennessee Redline **1-800-889-9789**

¿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**

TennCareSelect **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 licenciataria 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**).

ی‌دروک :Kurdish

ئەگەر بە کوردی سۆرانى قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگیران بەخۆرایى دەخرێتە بەردەستتان. پەیوەندى 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.