

# CUÍDESE

T3 2023

Una publicación para miembros de **BlueCare<sup>SM</sup>** y **TennCareSelect**



---

**ES HORA PARA LAS  
RENOVACIONES DE TENNCARE**  
PÁGINA 7

---

**USTED MERECE RECIBIR  
ATENCIÓN DE SALUD MENTAL**  
PÁGINA 8

Estimado(a) miembro:

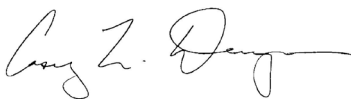
¡Esperamos que esta temporada goce de una buena salud! A medida que termina el verano, queremos ayudar a que usted y su familia comiencen el otoño de manera saludable.

En este boletín informativo encontrará consejos que le ayudarán a alcanzar su mejor estado de salud, independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentre. Estos son algunos de los temas sobre los que puede aprender más.

- › Coordinar atención por parte de más de un médico
- › Realizarse controles de atención materna
- › Mejorar el acceso a la atención de salud mental y reducir el estigma
- › Dejar de fumar, especialmente para los adolescentes
- › Acceder a estrategias de prevención de caídas para adultos mayores

Puede usar este boletín informativo como guía para terminar el verano con un buen estado de salud. Recuerde, estamos a su disposición. Si tiene alguna pregunta sobre su plan o necesita ayuda para manejar su salud, llámenos. También puede seguirnos en las redes sociales para obtener consejos de salud actualizados e información sobre beneficios.

Deseándole la mejor salud,



**Casey Dungan**

Presidente y Director Ejecutivo  
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](http://bluecare.bcbst.com).

Dé Me gusta en Facebook® [facebook.com/bluecaretn](https://facebook.com/bluecaretn)

Síguenos en Instagram en [instagram.com/bluecaretn](https://instagram.com/bluecaretn)

# CUÍDESE

## CONTENIDO

<b>2</b>	Obtenga un transporte a sus consultas de atención médica
<b>3</b>	Estamos aquí para ayudar a su familia de acogida
<b>4</b>	Las vacunas ayudan a su salud
<b>5</b>	Cómo comer saludablemente sin salirse del presupuesto
<b>6</b>	Apoyo para lactancia
<b>7</b>	Es hora de las renovaciones de TennCare
<b>8</b>	Usted merece recibir atención de salud mental
<b>9</b>	¿Es hora de hacerse una mamografía?
<b>10</b>	¿Está pensando en tener un bebé?
<b>11</b>	Rincón para adolescentes: consejos para dejar de fumar
<b>12</b>	Informe a su médico sobre otra atención que reciba
<b>13</b>	Preguntas y respuestas sobre beneficios dentales
<b>14</b>	Igualdad en la salud materna
<b>15</b>	Prevención de caídas
<b>16</b>	Podemos ayudarle a encontrar trabajo
<b>17</b>	Llegó el momento de un control
<b>18</b>	Obtenga ayuda cuando la necesite
<b>19</b>	Un mensaje de DentaQuest
<b>20</b>	Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center
<b>21</b>	Recordatorios de atención
<b>23</b>	Beneficios gratis para nuestros miembros
<b>25</b>	Servicios especiales
<b>26</b>	Para su comodidad

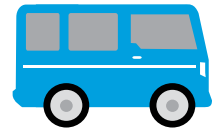
*Cuídese* es una publicación trimestral de BlueCare Tennessee, un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association.

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](http://bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News).



## Obtenga un transporte a sus consultas de atención médica



Es más fácil cuidar de su salud cuando puede ir al médico o recoger un medicamento recetado cuando lo necesita. Es por eso que puede obtener viajes gratuitos que no sean de emergencia para la atención que cubre TennCare.

Una empresa llamada Verida ofrece estos viajes. Puede llamar a Verida al número de su plan a continuación para programar un viaje. Recuerde llamar al menos tres días calendario antes de su consulta médica.

### Para programar un viaje, llame a:

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

### O bien, prográmelo en línea:

- › **[member.verida.com](https://member.verida.com)**

Para algunos viajes, deberá llamarnos a nosotros primero. Si está programando un viaje a otro estado o para que viaje un menor solo, llámenos y le ayudaremos a hacerlo.



### APLICACIÓN MÓVIL VERIDA

Verida tiene una aplicación móvil para que pueda reservar viajes desde su dispositivo móvil. También puede usar la aplicación para ver dónde está el conductor mientras espera a que pasen a buscarle. Descargue la aplicación de Verida desde la tienda de aplicaciones de su teléfono para comenzar.

# Estamos aquí para ayudar a su familia de acogida



Estamos aquí para ayudar a que los padres de acogida obtengan la atención que sus hijos necesitan. Los niños y los adolescentes en un hogar de acogida obtienen la mayoría de los mismos beneficios de TennCare. Esto incluye controles gratuitos y atención de seguimiento hasta los 21 años. **Estas son algunas de las preguntas más frecuentes que recibimos de los padres de acogida:**

## ¿Cómo obtengo una nueva tarjeta de identificación de miembro para mi hijo de acogida?

Su representante del Departamento de Servicios Infantiles (Department of Child Services, DCS) puede proporcionarle una copia. También puede iniciar sesión en su cuenta en línea en **bluecare.bcbst.com**. O bien, puede llamarnos y le enviaremos una copia por correo.

## ¿Mi hijo de acogida necesita una tarjeta por separado para recibir los beneficios dentales? ¿Qué sucede con los beneficios de farmacia?

Use la tarjeta de identificación de miembro de TennCare *Select* de su hijo de acogida para las citas de servicios dentales. Para los beneficios de farmacia, OptumRx enviará una tarjeta por separado. Llame a su representante del DCS para solicitar una copia.

## ¿Dónde puedo encontrar una lista de proveedores para que pueda ver mi hijo de acogida?

Puede iniciar sesión en su cuenta en línea en **bluecare.bcbst.com** y hacer clic en "Get Care" (Obtener atención). O bien, puede llamarnos al **1-888-422-2963**, de lunes a viernes de 8 a. m. a 6 p. m., hora del este.

## ¿Cómo puedo encontrar o cambiar el médico de cuidados primarios de mi hijo de acogida?

Puede encontrar el médico de atención primaria de su hijo de acogida en su tarjeta de identificación de miembro. O bien, también puede iniciar sesión en su cuenta en línea en **bluecare.bcbst.com**. Puede solicitar un nuevo médico de atención primaria en cualquier momento. Simplemente llámenos.

## ¿Cómo puedo obtener ayuda con el transporte?

Su representante del DCS puede ayudarle a conseguir un traslado para consultas de TennCare que no sean de emergencia. También podemos ayudar a programar traslados en algunas situaciones. Asegúrese de programar su viaje al menos tres días antes de sus citas.

## ¿A quién debo llamar si tengo una consulta sobre la atención dental?

DentaQuest se encarga de los beneficios dentales. Puede llamar al **1-855-418-1622** para comunicarse.



## ¿BUSCA MÁS INFORMACIÓN?

Tenemos una página en nuestro sitio web solo para padres de acogida. Visite **bluecare.bcbst.com/foster** para saber más sobre cómo apoyamos a los padres de acogida y a sus hijos. Puede encontrar más información sobre beneficios, preguntas frecuentes y enlaces a otros recursos útiles.



## Las vacunas ayudan a su salud

**Mantenerse al día con las vacunas puede ayudar a que se mantenga saludable. Es una de las medidas más fáciles y seguras que puede tomar para evitar que usted y sus hijos se enfermen mucho.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses o más se vacunen contra la COVID-19. También recomiendan que los niños mayores de 5 años reciban un refuerzo cuando corresponda. Antes de que la vacuna contra la COVID-19 estuviera disponible, los científicos la estudiaron para asegurarse de que fuera segura. Aún la controlan para asegurarse de que siga siendo segura.

**La vacuna puede ayudar a evitar que el niño se enferme mucho debido a la COVID-19.** Al igual que con cualquier vacuna, el niño puede tener efectos secundarios leves después de recibir la vacuna contra la COVID-19. Los efectos secundarios pueden incluir fiebre, cansancio y dolor muscular. Sin embargo, estos efectos secundarios suelen ser leves y temporales. Algunos niños no presentarán ningún efecto secundario. Incluso si su hijo ya tuvo COVID-19, la vacuna puede ayudar a protegerlo de volver a enfermarse. La dosis de la vacuna del niño depende de su edad. Los niños reciben una dosis más pequeña que los adultos. Su hijo también puede recibir la vacuna contra la COVID-19 al mismo tiempo que recibe otras vacunas que necesite.

**Si su hijo no recibió la vacuna ni el refuerzo contra la COVID-19, pregúntele al respecto al médico en su próximo control.** Cubrimos la vacuna contra la COVID-19 y otras vacunas que su hijo necesita sin costo alguno para usted. Si tiene preguntas sobre las vacunas, sus beneficios cubren el denominado “asesoramiento independiente sobre vacunas”. Eso significa que puede hablar con su médico sobre la vacunación. Sus beneficios cubrirán la consulta incluso si no recibe una vacuna.

### ¿Necesita ayuda o tiene preguntas? Llámenos

- › Miembros de BlueCare: **1-800-468-9698**
- › Miembros de TennCareSelect: **1-800-263-5479**
- › TRS: **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**



## Cómo comer saludablemente sin salirse del presupuesto

Puede ser difícil comprar las comidas de su familia y mantenerse dentro de su presupuesto, especialmente en este momento. Estas son algunas maneras de hacer que su dinero y el que recibe del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) rindan un poco más.

- › **Planifique con anticipación y “vaya de compras” por su propia despensa primero.** Empiece por revisar lo que ya tiene en casa y planifique sus comidas para usar esos ingredientes. Por ejemplo, si tiene copos de avena, atún enlatado y zanahorias, intente hacer avena, ensalada de atún y una olla de sopa esta semana, para usar esos ingredientes.
- › **Consulte los folletos de ofertas antes de salir.** Lea los folletos de ofertas de la semana para ver qué es lo más económico. Por ejemplo, si está planeando hacer sopa y la carne de pavo molida está en oferta, intente encontrar una receta de sopa de pavo y verduras.
- › **Compre en la tienda de dólar cuando pueda.** Los costos de los alimentos aumentaron en la mayoría de los lugares, pero comprar en tiendas de dólar puede ayudarle a obtener más productos por menos costo. Busque fuentes de proteínas, fibra y grasas saludables. Incluimos algunas ideas a continuación.
- › **Use la herramienta Community Connections en nuestro sitio web para buscar bancos de alimentos en su área.** Para saber más sobre esta herramienta, consulte la **página 17**.
- › **Encuentre otras maneras de usar el dinero que recibe del SNAP.** Es posible que le sorprenda saber dónde puede usar el dinero que recibe del SNAP. Muchas farmacias, gasolineras y mercados de agricultores aceptan SNAP. Use la herramienta de localización de minoristas de SNAP en **fns.usda.gov/snap/retailer-locator**.

### ¡CONSEJO PARA LA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS!

**Incluya proteínas, fibra y un poco de grasa saludable en cada comida y refrigerio para mantenerse satisfecho durante más tiempo.** Estas son algunas ideas de artículos económicos que puede comprar la próxima vez que esté en la tienda. Muchos de estos artículos, como los frijoles y el queso cottage, también son fuentes de múltiples nutrientes.

PROTEÍNAS	FIBRA	GRASA
Frijoles negros	Granos integrales	Mantequilla de maní
Atún enlatado	Frutas deshidratadas	Queso cottage
Lentejas	Manzanas	Pescado enlatado, como sardinas
Carne de pavo molida	Brócoli congelado	Mix de frutos secos

Fuente:

[snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/nutrition-education-materials/eat-right-when-moneys-tight](https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/nutrition-education-materials/eat-right-when-moneys-tight)



# Apoyo para lactancia

## ¿Está amamantando a su bebé o planea hacerlo?

Los miembros de **BlueCare** y **TennCareSelect** ahora obtienen beneficios para acceder a un asesor especializado en lactancia durante el embarazo y después de este.

Los asesores especializados en lactancia son profesionales que la ayudan a amamantar. La ayudarán a aprender y prepararse para amamantar mientras está embarazada, y a comenzar a amamantar y continuar haciéndolo después de que llegue el bebé. También pueden ayudarla con problemas frecuentes relacionados con la lactancia.

Para obtener más información, llame a su médico. Si el médico no cuenta con un asesor especializado en lactancia en el personal, visite **bluecare.bcbst.com** y haga clic en "Find care" (Buscar atención) para comenzar.

Si tiene alguna pregunta sobre este beneficio, llámenos. Miembros de **BlueCare**: 1-800-468-9698. Miembros de **TennCareSelect**: 1-800-263-5479. TRS: 711, solicite hablar con el 888-418-0008.

i

## ¿No está segura de si desea amamantar?

La lactancia materna puede ayudar a proteger la salud del bebé y la suya propia. Pero la decisión de amamantar es personal.

No importa cuál sea su elección, estamos aquí para ayudarla.

No es necesario que esté segura de querer amamantar para ver a un asesor. Si cree que la lactancia podría funcionar para su familia, puede usar el beneficio de lactancia para aprender más.



## Es hora para las renovaciones de TennCare

Comenzaron las renovaciones de TennCare. Eso significa que TennCare está revisando su membresía para asegurarse de que aún sea elegible para la cobertura de médica. No todas se renovararán al mismo tiempo, así que no se preocupe si aún no tuvo novedades. El proceso comenzó en abril y continuará hasta marzo de 2024.

### CÓMO PUEDE PREPARARSE PARA LA RENOVACIÓN

- › **Asegúrese de que TennCare tenga su información de contacto actualizada.** Es importante para que le hagan envíos por correo. Puede actualizar su información a través de TennCare Connect. Simplemente llame al **1-855-259-0701** o inicie sesión en **tenncareconnect.tn.gov**. También puede elegir cómo desea que TennCare se comunique con usted.
- › **Abra todos los envíos por correo y los correos electrónicos que reciba de TennCare.** Su paquete de renovación se enviará por correo postal o correo electrónico, según cómo le haya pedido a TennCare que se comunique con usted. Asegúrese de abrirlo y seguir las instrucciones para completarlo y devolverlo.

TennCare intentará renovar su cobertura automáticamente. Si lo logra, recibirá un aviso de renovación en lugar de un paquete. Puede encontrar su fecha de renovación a través de TennCare Connect.

**Si tiene preguntas sobre la renovación, podemos ayudarle. Simplemente llámanos.**

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



## Usted merece recibir atención de salud mental

La salud mental no solo afecta nuestros sentimientos y pensamientos. Los problemas de salud mental pueden afectar cada parte de nuestra vida. Esto incluye la forma en que dormimos, trabajamos, interactuamos con los demás, y mucho más. Si tiene problemas de salud mental, no está solo. Alrededor de 1 de cada 5 adultos de los EE. UU. enfrentan enfermedades mentales cada año. Sin embargo, la falta de conversaciones abiertas y los sentimientos de vergüenza a menudo pueden ocultar lo frecuentes que son estas dificultades.

El acceso limitado a la atención de salud mental puede llevar a que las personas a menudo no reciban la ayuda que necesitan. Esto es especialmente cierto para las comunidades históricamente infrarrepresentadas en los EE. UU. Además, el racismo puede dar lugar a problemas de salud mental, como el trauma y el estrés, o empeorarlos.

Si cree que podría necesitar atención de salud mental, estamos aquí para ayudarle. Sus beneficios cubren la atención de la salud mental, como el asesoramiento, el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias, y los medicamentos. También podemos ayudarle a encontrar el proveedor adecuado según su experiencia y necesidades.

**Para obtener más información y hacer preguntas sobre sus beneficios de salud mental, llámenos a Servicios para Miembros.**

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



Si bien julio es el Mes Nacional de la Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías, su salud mental es importante durante todo el año. Para aprender más sobre la equidad en salud, puede visitar [cdc.gov/healthequity](https://cdc.gov/healthequity).



## ¿Es hora de hacerse una mamografía?

Si no se siente mal, es posible que no piense en ir al médico. Sin embargo, los controles preventivos y las pruebas de detección son una parte importante si quiere mantenerse saludable. Las mamografías son radiografías de mama. Se usan para detectar el cáncer de mama de forma temprana, cuando puede ser más fácil de tratar. Estas pruebas de detección pueden detectar signos de cáncer de mama antes de que usted o su proveedor puedan hacerlo.

### **Cubrimos las mamografías sin costo para los miembros de BlueCare Tennessee:**

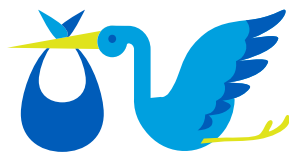
- › Una mamografía como mínimo para las mujeres de entre 35 y 40 años
- › Cada dos años para mujeres entre 40 y 50 años, o con mayor frecuencia si el médico indica que es necesario
- › Todos los años para mujeres de 50 años o más

### **AUTOCONTROLES MENSUALES**

Entre las mamografías regulares, puede controlar su salud en casa. Es importante que esté familiarizada con el aspecto y la sensación de sus mamas para que note cualquier cambio. Si observa algún cambio en el tamaño o nuevos bultos durante un autocontrol mensual, asegúrese de informárselo a su médico. Este puede ayudarle a decidir si necesita una prueba de detección clínica.



## ¿Está pensando en tener un bebé?



**Si está pensando en agrandar su familia, probablemente tenga muchas cosas en mente.** Ahora es un buen momento para asegurarse de que está en su mejor estado de salud para tener un bebé. Su salud también puede tener un impacto en la salud del bebé. Entonces, ¿por dónde debería empezar?

**Hablar con su médico sobre la planificación familiar es un primer paso excelente.** Usted y el médico hablarán sobre su historia clínica, afecciones médicas y cualquier pregunta que tenga sobre cómo formar una familia.

**Deberá informar al médico sobre cualquier medicamento que tome, incluidos los de venta libre.** Este puede ayudarle a decidir qué medicamentos son seguros mientras está embarazada y cuáles tendrá que dejar de tomar. También puede informarle sobre cualquier vacuna que pueda necesitar antes del embarazo o durante este.

**Comience a tomar 400 microgramos de ácido fólico todos los días durante al menos un mes antes del embarazo,** y siga tomándolo durante todo el embarazo. El ácido fólico puede ayudar a asegurarse de que el bebé nazca sano y disminuir las probabilidades de problemas cerebrales o de espalda del bebé.

**Si no tiene un peso saludable, el médico puede ayudarle a lograrlo.** Podría recomendarle cambios en su alimentación y hábitos de ejercicio.

**Si fuma, bebe o consume cualquier otra droga, es importante que deje de hacerlo antes de quedar embarazada.** Estas sustancias son peligrosas para el bebé y pueden causar problemas de salud. El médico puede ayudarla a elaborar un plan para dejarlas. También ofrecemos apoyo para ayudarle a dejar de consumir tabaco. Si desea ayuda para dejar de fumar, llámenos.

Fuente: <https://www.cdc.gov/preconception/planning.html>



## Consejos para dejar de fumar

**Cuidar su salud en la adolescencia es una excelente manera de prepararse para una vida adulta saludable.** Una de las mejores medidas que puedes tomar por su salud es dejar de consumir tabaco. Su frecuencia cardíaca y presión arterial disminuyen tan pronto como deja de fumar. Además, puede incluso ayudar a mejorar la piel. Tener un plan para dejar de fumar puede ayudarle a alcanzar su objetivo. Estos consejos pueden ayudarle a dar el primer paso.

- › **Decida por qué desea dejar de fumar.** Podría ser por su salud, su presupuesto u otro motivo que sea importante para usted. Saber por qué desea dejar de fumar puede ayudarle a seguir por el buen camino.
- › **Haga un plan.** Piense en cómo mantenerse alejado de lo que le hace querer fumar, cómo mejorará la abstinencia y qué apoyo le resultará más útil.
- › **Pida ayuda.** Hable con sus amigos y familia acerca de su plan para dejar de fumar. Ellos pueden motivarle para seguir por el buen camino. Su médico también puede ayudarle, por ejemplo, a decidir si los medicamentos pueden ayudarle a dejar de fumar..
- › **Mantenga una actitud positiva.** Es posible que no deje de fumar definitivamente la primera vez que lo intente. Está bien. En lugar de verlo como un fracaso, intente encontrar una forma diferente de dejar de fumar y vuelva a intentarlo.

### EL VAPEO TAMBIÉN ES PELIGROSO

**Los cigarrillos electrónicos, o vapeadores, no son más seguros que fumar. Contienen nicotina, el mismo ingrediente adictivo que los cigarrillos.**

Además, a menudo tienen otros productos químicos perjudiciales. La nicotina de los cigarrillos electrónicos puede afectar el desarrollo del cerebro. Tener un plan puede ayudarle a dejar de vapear. Si está listo para dejar de fumar, primero elabore un plan. No tiene que hacerlo solo. Podemos ayudarle a dejar de consumir tabaco o vapear. Simplemente llámenos.



## Informe a su médico sobre otra atención que reciba

Su médico de atención primaria es el mejor proveedor para llevar un registro de todas sus necesidades de salud. Conoce su historial médico y forma parte de su plan de atención preventiva. Sin embargo, en ocasiones, es posible que consulte a otro proveedor en atención de urgencia, la sala de emergencias o el consultorio de un especialista. Es importante que informe a su médico de atención primaria sobre cualquier otra atención que reciba.

Mantenerlo informado sobre su atención le permite mantener un historial médico completo para usted. También puede ayudar a que le brinde una mejor atención.

### **Siempre que reciba atención, asegúrese de hacer lo siguiente:**

- › Informe a todos los demás proveedores quién es su médico de atención primaria.
- › Pida a los otros proveedores que envíen informes a su médico de atención primaria.
- › Informe a su médico de atención primaria sobre todas las consultas a otros proveedores y cualquier medicamento que le administren.

Asegúrese de informar a su médico de atención primaria sobre cualquier medicamento de venta libre que también tome. Hay algunos medicamentos que no es seguro tomar al mismo tiempo. Su médico de atención primaria puede ayudarle a asegurarse de que está tomando los medicamentos adecuados sin efectos secundarios negativos.

Le asignamos un médico de atención primaria, pero queremos que esté conforme con él. Si desea cambiar su médico de atención primaria, llámenos o visite [bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com) y haga clic en "Find care" (Buscar atención).



## Preguntas y respuestas sobre beneficios dentales

Todos los miembros de BlueCare y TennCare *Select* tienen beneficios dentales. Puede consultar al dentista para que le realice exámenes regulares, radiografías, limpiezas y más. Aquí tiene más información que le ayudará a usar sus beneficios dentales.

### ¿QUÉ ATENCIÓN DENTAL PUEDO RECIBIR?

- › Puede obtener exámenes regulares, limpiezas, radiografías, empastes, coronas, y más.

### ¿QUIÉN GESTIONA MIS BENEFICIOS DENTALES?

- › Una empresa llamada DentaQuest gestiona sus beneficios dentales. Puede llamarles al **1-855-418-1622** si tiene preguntas sobre sus beneficios.

### ¿NECESITO UNA TARJETA DE IDENTIFICACIÓN POR SEPARADO PARA OBTENER ATENCIÓN DENTAL?

- › No. Usará su tarjeta de identificación de miembro de BlueCare Tennessee en el dentista.

### ¿CUÁNTO PAGARÉ POR LA ATENCIÓN DENTAL?

- › No pagará nada por la atención cubierta cuando consulte a un proveedor de su red.

### ¿POR QUÉ DEBO IR AL DENTISTA?

- › Los controles dentales regulares son una parte importante de su salud en general. Pueden ayudar a encontrar signos tempranos de enfermedad y a recibir tratamiento si lo necesita. También son una parte importante de la prevención de enfermedades bucales.

### ¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR UN DENTISTA?

- › Puede encontrar un dentista en el [sitio web de DentaQuest](#).

# ¿Qué significa la igualdad en salud?

**La igualdad en salud significa que todos reciben una buena atención para lograr su mejor estado de salud.** Estamos trabajando con muchos otros grupos para ayudar a promover la equidad en salud en todo Tennessee.

Todos merecen acceso a los recursos necesarios para llevar una vida saludable. Sin embargo, los factores como el racismo sistémico, el acceso a necesidades como la comida y la vivienda y las diferencias en los recursos comunitarios significan que tenemos mucho camino por recorrer. Sabemos que si alguno de estos factores o todos le afectan a usted y afectan a su familia, puede ser abrumador. Pero estamos aquí para ayudarle. Queremos ayudarle a comprender y enfrentar sus desafíos de salud, paso a paso.

## Igualdad en la salud materna

La salud materna es solo una parte de la equidad en salud en la que trabajamos para mejorar. El Informe de igualdad en salud de BlueCross BlueShield of Tennessee afirma lo siguiente: "Las mujeres de color embarazadas tienen menos probabilidades de recibir la atención prenatal adecuada".

Recibir atención como consultas de atención prenatal, vacunas necesarias para el embarazo y atención posnatal es una de las mejores medidas que puede tomar para llevar un embarazo saludable. También puede ayudarla a mantenerse sana después del parto. Trabajamos para abordar problemas de salud materna y otros problemas de salud relacionados con la equidad. No podemos solucionar de un día para otro los desafíos a los que se enfrentan nuestros miembros. Pero estamos aquí para asegurarnos de que reciba el apoyo y la atención que necesita. Antes y después del nacimiento del bebé.

Sus beneficios le dan acceso a recursos como consultas médicas, asistencia personalizada, viajes gratuitos y mucho más. Si necesita ayuda para comenzar, llámenos.

## Apoyo personalizado para la maternidad

Descargue nuestra aplicación gratuita CareTN y tendrá su propio equipo de atención con el cual podrá trabajar, desde el embarazo hasta después del parto. Un miembro del equipo se comunicará con frecuencia para chatear y proporcionar asistencia importante. Le ayudaremos a:

- › Encontrar al médico correcto
- › Programar citas y enviar recordatorios
- › Obtener más información de videos, artículos y herramientas seleccionados solo para usted



### Descargue la aplicación CareTN

En la aplicación, use el código de acceso: **bctbluebegin**  
Tenga su número de identificación de miembro a mano.

# Miembros de CHOICES

## PREVENCIÓN DE CAÍDAS

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

## CONSULTAS CON SU MÉDICO

El médico puede ayudarle a abordar los riesgos 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.

## HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR CAÍDAS

- › 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.

## HAGA DE SU HOGAR UN LUGAR MÁS SEGURO

- › Retire o arregle los objetos con los que podría tropezar y mantenga los lugares de paso libres de desorden y cables.
- › Use luces nocturnas 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 o 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.

## EVITE LAS CAÍDAS AL AIRE LIBRE

- › Cuando salga, mantenga las manos libres.
- › Los anteojos bifocales o trifocales pueden hacer que pierda el equilibrio. Pregúntele al oftalmólogo si puede obtener una receta de anteojos unifocales para usar cuando camina.
- › Considere la posibilidad de pedir que le entreguen los medicamentos recetados y provisiones en su casa en lugar de salir.

## TENGA MÁS 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.

## **Podemos ayudarle a encontrar trabajo**

¿Está pensando en conseguir un trabajo? Sus beneficios de CHOICES incluyen servicios de empleo. Tener un trabajo puede ayudarle a aumentar su confianza, conocer personas nuevas, aprender habilidades, ganar dinero, y mucho más. También puede ayudarle a mantenerse saludable y tener horarios regulares. La trayectoria laboral de cada persona es única. No importa cómo sea su camino, le ayudaremos a asegurarse de recibir el apoyo que necesita para tener éxito.

### **SU COORDINADOR DE ASISTENCIA PUEDE AYUDARLE A LOGRAR LO SIGUIENTE:**

- › Decida si el trabajo es adecuado para usted y qué tipo de trabajo disfrutaría.
- › Planifique su camino para conseguir un trabajo o iniciar un negocio.
- › Resuelva diferentes desafíos laborales o consiga un mejor trabajo si lo desea.
- › Comprenda de qué manera ganar dinero podría tener un impacto en sus beneficios.

Si un trabajo remunerado no tiene sentido para usted, también podemos ayudarle a encontrar una oportunidad de voluntariado. El voluntariado puede hacer que se involucre en su comunidad, y no afectará sus beneficios. Para conocer más o dar el primer paso, llame a su coordinador de asistencia.



# Llegó el momento para un chequeo



**Se acerca el nuevo año escolar, por lo tanto, es un buen momento para programar el control anual de su hijo.** Un control anual le permite saber que el niño está sano y puede ayudarle a planificar un futuro saludable. Su hijo debe hacerse un chequeo todos los años desde los 3 hasta los 20 años de edad.

## **UN CHEQUEO INCLUYEN:**

- › Un examen físico completo
- › Exámenes de la vista y la audición
- › Una revisión del crecimiento mental y emocional de su hijo
- › Actualizaciones de la historia clínica
- › Vacunas, si es necesario
- › Pruebas de laboratorio, incluidas pruebas de detección de plomo, si es necesario

**Los chequeos también son un buen momento para que usted y su hijo hablen con el médico y hagan cualquier pregunta que tengan.** Puede resultarle útil anotar las preguntas para no olvidarlas. Si el niño necesita un certificado de aptitud física para deportes en la escuela, este control puede servirle. Simplemente traiga el formulario de aptitud física para deportes del niño.




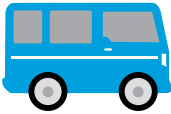

**Cubrimos los chequeos anuales sin costo para usted.** ¿Está listo para programar una cita? Simplemente llame al médico de su hijo. O bien, llámenos al número de Servicios para Miembros que figura al dorso de su tarjeta de identificación de miembro. Podemos ayudarle a programar una cita y organizar un viaje, si lo necesita.

Fuente: [tn.gov/health/information-for-individuals/i/fact-sheets/epsdt.html](https://tn.gov/health/information-for-individuals/i/fact-sheets/epsdt.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.

## PUEDE RECIBIR AYUDA CON:

 <b>VIVIENDA</b>	 <b>SERVICIOS BÁSICOS</b>	 <b>COMIDA</b>
 <b>TRANSPORTE</b>	 <b>ATENCIÓN DENTAL</b>	

**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.

# UN MENSAJE DE DentaQuest



## Proteja los dientes de su hijo con fluoruro

Los tratamientos regulares con fluoruro ayudan a prevenir las caries.

### ¿QUÉ ES EL FLUORURO?

- › Es un elemento natural que fortalece los dientes.
- › El fluoruro se encuentra en el agua del grifo, la pasta dental y algunas frutas y verduras.
- › El dentista también puede administrarle a su hijo un tratamiento con fluoruro.

### ¿CÓMO FUNCIONA EL FLUORURO?

- › El fluoruro se combina con cristales en el esmalte dental para fortalecer los dientes.
- › El esmalte dental que contiene fluoruro dificulta que las bacterias causen caries.

### ¿CÓMO SE APLICA EL FLUORURO?

- › El dentista se asegurará de que los dientes del niño estén limpios.
- › Colocará el fluoruro en todas las superficies de los dientes del niño.
- › Cuando se seque, este dejará una fina película en los dientes.
- › El dentista puede aplicar tratamientos con fluoruro al menos dos veces al año.

**El fluoruro es una forma segura y confiable de proteger los dientes del niño.**



En nuestro sitio web tenemos una guía útil de DentaQuest que le ayudará a cuidar los dientes de su hijo. Se titula **Guía de salud dental de su hijo**.

- › Puede encontrarla en [https://bluecare.bcbst.com/forms/DQ\\_TennCare\\_Dental\\_Guide.pdf](https://bluecare.bcbst.com/forms/DQ_TennCare_Dental_Guide.pdf).
- › O en español en [https://bluecare.bcbst.com/forms/DQ\\_TennCare\\_Dental\\_Guide\\_Spanish.pdf](https://bluecare.bcbst.com/forms/DQ_TennCare_Dental_Guide_Spanish.pdf)

## Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center

# ATENCIÓN A LA VUELTA DE LA ESQUINA

Queremos que le resulte lo más fácil posible recibir la atención que necesita, cerca de casa. Por eso trabajamos con Sanitas para abrir centros médicos para nuestros miembros. Tenemos centros en las áreas de Memphis y Nashville, y están pensados para miembros como usted.

**Puede obtener ayuda en persona con su plan de seguro de salud, así como atención médica, que incluye:**

- › Atención primaria
- › Atención de urgencia\*
- › Vacunas y pruebas de detección preventivas
- › Consultas el mismo día y al día siguiente
- › Atención nocturna y los fines de semana\*
- › Resultados de pruebas más rápidos con laboratorios en el lugar
- › Chat y programación en línea de citas

Puede obtener ayuda en persona con su plan de salud de nuestro equipo de atención al cliente en el lugar. Puede hacer preguntas sobre sus beneficios y reclamaciones, obtener ayuda para imprimir una nueva tarjeta de identificación de miembro y mucho más.

Le asignamos un médico de atención primaria. Pero si quiere cambiarse a un médico de Sanitas, llámenos. Estamos aquí para ayudarle.

Para programar una cita, visite [bluecare.bcbst.com/booknow](https://bluecare.bcbst.com/booknow). O bien, llámenos. Podemos ayudarle a programar una cita y ofrecerle un traslado si lo necesita.

### MEMPHIS

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

### NASHVILLE

- › Murfreesboro
- › South Nashville
- › East Nashville
- › Cool Springs

\*EN ALGUNAS UBICACIONES

## ¿Es hora de realizarse una mamografía?

Las mamografías detectan signos tempranos de cáncer de mama. Consisten en una radiografía de la mama y pueden hallar bultos antes de que usted los sienta. Se recomienda que las mujeres se realicen mamografías porque el tratamiento del cáncer suele ser más fácil cuando se detecta en forma temprana.

### **BlueCare<sup>SM</sup> cubre las mamografías:**

- › Una mamografía como mínimo para las mujeres de entre 35 y 40 años
- › Cada dos años para mujeres entre 40 y 50 años (o con mayor frecuencia si su proveedor dice que es necesario)
- › Todos los años, para mujeres de 50 años o más

Las mamografías para miembros son gratuitas y no hay copago. Por lo tanto, hable con su médico de atención primaria para saber cuándo debe programar su prueba de detección. También puede llamar a Atención al cliente al **1-800-468-9698** para programar su cita y obtener un traslado.

## Hable con su médico sobre una prueba de detección de clamidia

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

### **El riesgo de clamidia y ETS aumenta si tiene relaciones sexuales con:**

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

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

Fuente: <https://www.tncourts.gov/Tennessee%20Code>

## Atención de enfermería en el hogar

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

## Atención continua para miembros que estén embarazadas

Queremos que reciba la atención que necesita mientras está embarazada. Eso incluye facilitarle la atención con el proveedor que desea. Por lo general, si uno de sus proveedores de atención médica abandona la red BlueCare, usted debe pasar a alguien que esté en la red. Este no es el caso para muchas embarazadas.

Si usted está embarazada de cuatro meses o más (en el segundo o tercer trimestre), puede permanecer con el mismo proveedor, incluso si este deja de formar parte de nuestra red. Puede ver al mismo proveedor hasta por seis semanas luego de que su bebé haya nacido, durante lo que se denomina “atención posparto”. Llámenos a Atención al cliente si tiene alguna pregunta o necesita encontrar un nuevo proveedor de servicios para el embarazo (en la última página se incluyen los números). Puede buscar un proveedor de servicios para el embarazo en línea en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) en “Find A Doctor” (Buscar un médico). Busque obstetras/ginecólogos (OB/GIN).

## Derechos y responsabilidades del miembro

Muchas leyes y normas protegen a nuestros miembros. Tiene derecho a recibir atención médica justa y equitativa. También tiene responsabilidades (lo que debe hacer para obtener sus beneficios de atención médica). En la parte 7 del manual del miembro encontrará sus derechos y responsabilidades. Si no tiene la copia impresa del manual, búsquelo en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com). Si no tiene acceso a Internet, llame al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

## Tenga plena seguridad de que tomamos decisiones justas sobre su atención

BlueCare Tennessee trabaja mucho para lograr y mantener su confianza. Además, estamos abiertos respecto a la manera en que tomamos decisiones. Para autorizaciones previas y otras decisiones de atención médica, tenemos en cuenta dos factores:

- › ¿La atención o el servicio son adecuados para su afección?
- › ¿Su plan lo cubre?

Nadie recibe recompensas de ningún tipo por denegar atención, servicios o cobertura. Esto incluye empleados, distribuidores o proveedores contratados.

BlueCare Tennessee no alienta decisiones que impidan que los miembros usen sus beneficios.

# 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](http://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 servirle.



### **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](https://bluecare.bcbst.com/OneOnOne)



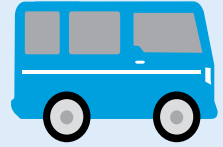
### **Para los miembros embarazados, la ayuda individual incluye:**

- › 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](http://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](http://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](http://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.

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 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? 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](https://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](http://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](https://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](https://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://stateofennessee-cvlyz.formstack.com/23forms/tenncare\\_discrimination\\_form\\_spanish](https://stateofennessee-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

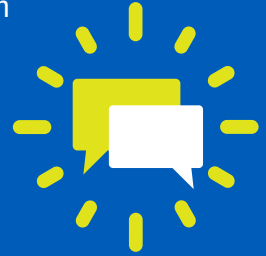
- › TN Together **tn.gov/opioids**
- › Tennessee Redline **1-800-889-9789**

# ¿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](http://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** o

TennCareSelect **1-800-263-5479**

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



BlueCare<sup>SM</sup>  
TennCareSelect

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402 | [bluecare.bcbst.com](http://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 بەخۆراییی 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.