

CUÍDESE

T3 2024

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



La atención adecuada en el momento adecuado
PÁGINA 5

**Atención dental para personas con discapacidades
intelectuales y del desarrollo**
PÁGINA 17

Estimado(a) miembro:

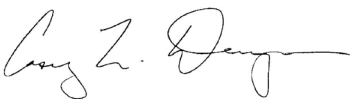
Los días calurosos del verano están llegando a su fin y los niños se preparan para regresar a la escuela. Para muchos, esta época del año es un tiempo de cambio y con él viene otra oportunidad para concentrarse en las cosas que más importan, como su salud. En este boletín informativo, trataremos lo siguiente:

- › Formas en que puede cuidar su salud
- › Consejos médicos para personas con diabetes
- › Cómo los refrescos y los alimentos pueden perjudicar a sus dientes
- › Cuándo ir a la sala de emergencia
- › Y más

También presentamos a Emory, una miembro joven cuya vida cambió con un poco de ayuda del programa Katie Beckett.

Esperamos que disfrute de la historia de Emory y que la información de salud y bienestar que hemos compartido le resulte útil. Y recuerde que estamos a su disposición. Llámenos si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con el plan.

Le deseamos lo mejor,



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

Dé Me gusta en Facebook® facebook.com/bluecaretn

Síguenos en Instagram instagram.com/bluecaretn

CUÍDESE

CONTENIDO

2	Llegó el momento de un control
3	Historia de miembros: hacer que Emory se divierta
4	Consejos para un embarazo saludable
5	La atención adecuada en el momento adecuado
6	Ayude a cuidarse del cáncer colorrectal
7	Miembros de los programas CHOICES y Employment and Community First CHOICES
9	Mantenga su información actualizada
9	Cómo ayudar a su hijo de acogida a adaptarse
10	Podemos ayudarle a conseguir un traslado
11	Más allá del azúcar en sangre: las características de la diabetes
12	Cuide su salud
13	Un mensaje de DentaQuest
14	Rincón para adolescentes: alimentos para sonreír
15	¿Qué es un Programa de Educación Individualizada?
16	Haga que las redes sociales le funcionen
17	Atención dental para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD)
18	Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center
19	Le ayudaremos a encontrar apoyo
20	Conéctese
21	¿Es hora de realizarse una mamografía?
21	Hable con su médico sobre una prueba de detección de clamidia
21	Atención de enfermería en el hogar
22	Atención continua para miembros que estén embarazadas
22	Derechos y responsabilidades del miembro
22	Tenga plena seguridad de que tomamos decisiones justas sobre su atención

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.



Llegó el momento de un control

Este es un gran momento para programar la visita de control anual de su hijo si no lo ha hecho aún. Realizar una visita de control antes de que comience la escuela le permite al médico controlar la salud de su hijo y asegurarse de que esté al día con cualquier vacuna que pueda necesitar. El médico también puede detectar algunos problemas de salud de manera temprana, cuando pueden ser más fáciles de tratar.

Cubrimos las visitas de control para niños hasta los 20 años. Los niños deben tener una visita de control por año desde los 3 hasta los 20 años.

LOS CONTROLES INCLUYEN:

- › Un examen físico completo
- › Exámenes de la visión y la audición
- › Una revisión del crecimiento físico, 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
- › Derivaciones a especialistas, si es necesaria
- › Es hora de hablar con el médico de su hijo

Estos controles son un gran momento para hacer cualquier pregunta que pueda tener sobre el crecimiento y la salud de su hijo. Le puede resultar útil anotar sus preguntas antes de la cita para no olvidar nada. Si el niño necesita un apto físico para un deporte en la escuela, este control le puede servir. Simplemente infórmele al médico.

¿Está listo para programar un control médico? Simplemente llame al médico de su hijo. Puede encontrar su nombre en el frente de la tarjeta de identificación de miembro de su hijo. O llámenos. Podemos ayudarlo a programar esta consulta. El número de nuestro Servicio al Cliente se encuentra en su identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.



Llevándole diversión a Emory

Emory es una niña de 6 años que ama la diversión en nuestro plan BlueCare Tennessee. Con una hermana gemela y otros tres hermanos a su lado, Emory siempre está lista para la aventura y la risa. Pero Emory está en silla de ruedas. Eso puede hacer que sea difícil jugar los mismos juegos al aire libre que todos los demás.

Fue así hasta que el administrador de atención médica de Katie Beckett de Emory la ayudó. Cada año, el plan de Emory cubre dinero para artículos que ayudan a facilitar un poco la vida. Gracias a este programa, ahora tiene algo llamado Freewheel®. Es una quinta rueda que se fija y convierte la silla de Emory en un vehículo todo terreno. Y eso significa que ya no tendrá que mirar desde afuera. Ahora Emory puede unirse a toda la acción y la diversión con su familia y amigos.





Consejos para un embarazo saludable

La planificación de un nuevo bebé es un momento emocionante. Hay mucho en qué pensar, incluida la atención médica previa a la concepción. Esta es la atención que recibe antes de estar embarazada. Le ayuda a tener una mejor probabilidad de tener un embarazo saludable.

Preparar su cuerpo antes del embarazo es importante, incluso si ha tenido un bebé antes. Estos consejos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) pueden ayudarle a prepararse para el embarazo.

- › **Visitar a su médico es un excelente primer paso.** Puede hablar con su médico sobre sus antecedentes médicos. Y puede trabajar con él para asegurarse de que cualquier problema de salud esté bajo control. Su médico también le preguntará sobre los medicamentos que esté tomando y le informará si no es seguro tomar alguno durante el embarazo.
- › **Antes del embarazo, comience a tomar 400 microgramos de ácido fólico todos los días.** Puede ayudar a su bebé a desarrollarse correctamente. Y siga tomándolo todos los días mientras dura el embarazo. Puede ingerir alimentos fortificados con ácido fólico o tomar un suplemento. O puede hacer una combinación de ambos.
- › **Fumar, consumir drogas y beber alcohol puede dañar la salud de su bebé.** Es importante dejar de fumar antes del embarazo. Si tiene problemas para dejar de fumar, hable con su médico. Puede ayudarle.

VACUNAS Y EMBARAZO

Su médico controlará su salud antes y durante su embarazo. Pueden recomendarle vacunas para ayudar a mantener seguros a usted y a su bebé. Algunas vacunas son especialmente importantes para las personas embarazadas. La vacuna contra la gripe, la vacuna Tdap y la vacuna contra el VRS son tres vacunas recomendadas durante el embarazo. Su médico también puede indicar que usted también necesita otras, según sus antecedentes de vacunación.

Cubrimos la mayoría de las vacunas sin costo para usted.



La atención adecuada en el momento adecuado

Cuando está enfermo, es importante que reciba la atención adecuada para sentirse mejor. Pero con tantas opciones, puede ser difícil saber a dónde acudir.

Recibirá la mayor parte de su atención de su médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Conoce sus antecedentes y necesidades. Puede tratar la mayoría de las afecciones que no son de emergencia, como un resfrío, gripe o tos. Y puede derivarle a un especialista si necesita atención adicional. Su PCP también proporciona atención preventiva, como controles y vacunas.

Los centros de cuidados de urgencia pueden tratar cualquier cosa que le pediría a su PCP que trate. Y algunos centros de cuidados de urgencia también pueden hacer radiografías y suturas. Estos centros generalmente tienen horarios nocturnos y de fin de semana, por lo que puede obtener atención incluso si su PCP no está disponible.

La sala de emergencia es el mejor lugar al que acudir en caso de una emergencia que ponga en riesgo la vida. La sala de emergencia puede tratar cosas que ponen en peligro su vida, como las siguientes:

- › Fuerte dolor en el pecho
- › Problemas respiratorios graves
- › Entumecimiento o pérdida de movilidad
- › Pérdida repentina de la visión o dificultad para hablar
- › Convulsiones o pérdida del conocimiento
- › Posible intoxicación o sobredosis de fármacos
- › Fiebre superior a 100.3 en un bebé menor de 3 meses

Estos no son todos los motivos por los que podría necesitar ir a la sala de emergencia. Recuerde: si cree que su vida está en peligro, llame al **911** o acuda a la sala de emergencia más cercana de inmediato.

Si necesita ayuda para decidir dónde recibir atención, puede hablar con un enfermero matriculado las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Simplemente, llame a la línea de enfermería **Nurseline** al **1-800-262-2873**. Puede hacer preguntas de salud, obtener ayuda para decidir dónde obtener atención y más.



Ayude a cuidarse del cáncer colorrectal

Elija entre diferentes pruebas de detección en función de sus necesidades.

¿Sabía que el cáncer colorrectal se puede prevenir? La mayoría de los tipos de cáncer colorrectal comienza como pólipos. Todavía no son un cáncer, pero podrían convertirse en uno. Una prueba de detección de cáncer colorrectal le permite a su médico buscar estos pólipos. Luego, su médico puede extirparlos antes de que sean peligrosos. Al hacerse un control de estos pólipos con regularidad, puede ayudar a protegerse.

Existen varios tipos de exámenes de detección del cáncer colorrectal:

- › **Colonoscopia.** Esta prueba de detección controla todo el colon con una cámara diminuta. La mayoría de las personas solo necesitan una cada 10 años. Y su médico generalmente puede extirpar pólipos durante la prueba de detección. Si obtiene un resultado positivo de otras pruebas de detección colorrectal, deberá hacer un seguimiento con una colonoscopia.
- › **Análisis de heces.** Estos análisis detectan signos tempranos de cáncer colorrectal con muestras de heces. Puede hacerse algunos en su hogar o en el consultorio de un médico. Necesitará una cada 1 a 3 años, según el tipo de análisis de heces que se realice.
- › **Sigmoidoscopia flexible.** Esta prueba solo controla la parte inferior del colon. Necesitará una cada 5 a 10 años, en función de si también se realiza análisis de heces.

CUÁNDO HACERSE UNA PRUEBA DE DETECCIÓN

La mayoría de las personas deben comenzar a realizarse pruebas de detección colorrectal regulares cuando cumplen 45 años. Pero algunas personas pueden necesitarlas antes. Consulte a su médico para averiguar qué es lo más conveniente para usted. Puede ayudarle a decidir en función de su salud y sus antecedentes familiares.

O llámenos si tiene alguna pregunta o necesita ayuda.

Contar con tecnología instrumental puede ayudarle a ser más independiente

La tecnología instrumental no sustituye la ayuda de las personas. Pero puede facilitar el acceso a las cosas, ayudarle a mantenerse más seguro y a desarrollar habilidades.

La tecnología instrumental incluye dispositivos inteligentes para el hogar y otros equipos, como sensores y alarmas, estufas, dispositivos GPS, tecnología portátil, dispensadores de medicamentos automatizados y sistemas de control ambiental. Puede obtener esta tecnología sin que su médico indique que la necesita. Y está impulsada por sus objetivos y necesidades. Para que pueda decidir qué es lo que más le ayudará.

La tecnología instrumental puede ayudarle a:

- › Llevar un registro de los medicamentos.
- › Controlar su entorno.
- › Obtener apoyo para las actividades diarias.
- › Configurar recordatorios y alertas de seguridad.
- › Llamar para pedir ayuda si se lastima o se pierde.
- › Mantenerse comprometido con su comunidad.
- › Mantenerse seguro en la cocina.
- › Controlar quién tiene acceso a su hogar.
- › Obtener ayuda remota durante la noche.
- › Ir a donde necesita ir (GPS, seguimiento de ruta y recordatorios).

¿Está listo para conocer más?

Hable con sus cuidadores y con el coordinador de apoyo o atención. Pueden ayudarle a decidir qué tecnología puede servirle.

O visite tn.gov/didd/for-consumers/enabling-technology.html.

Allí puede ver videos sobre cómo funcionan los diferentes dispositivos.



CONSULTE SUS BENEFICIOS

Esto es lo que obtiene con su plan.

Miembros de CHOICES:

Presupuesto de \$5,000 para tecnología instrumental

Miembros del programa Employment and Community First CHOICES:

Presupuesto total de \$5,000 para asistencia y tecnología instrumental

Podemos ayudarle a encontrar un trabajo u oportunidad de voluntariado

¿Sabía que sus beneficios de Employment and Community First CHOICES incluyen servicios de empleo? Si está pensando en conseguir un trabajo, podemos ayudarle. Trabajar puede ayudarle a ganar confianza, conocer gente nueva, adquirir nuevas competencias y ganar dinero. Tener un trabajo también puede ayudarle a mantenerse sano y a mantener un horario regular.

Independientemente del tipo de trabajo que esté buscando, podemos ayudarle a encontrar uno que se adapte a sus necesidades.

Su coordinador de asistencia puede ayudarle a:

- › Decidir si el trabajo es adecuado para usted.
- › Averiguar qué tipo de trabajo disfrutaría.
- › Planificar su camino para conseguir un trabajo o iniciar un negocio.
- › Manejar diferentes desafíos laborales.
- › Obtener un trabajo diferente si lo desea.
- › Comprender 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 un lugar donde hacer voluntariado. El voluntariado le permite mantenerse involucrado en su comunidad. Y no afectará sus beneficios.

Para conocer más o dar el primer paso, llame a su coordinador de asistencia.



Mantenga su información actualizada

Es importante asegurarse de que TennCare tenga su información de contacto. De esa manera, pueden comunicarse con usted cuando lo necesiten. Podrían comunicarse con usted para renovar su cobertura. Es importante abrir y responder a cualquier correo de TennCare.

Puede actualizar su información de dos maneras:

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

No olvide inscribirse en TennCare Connect. Es una herramienta en línea que puede usar para administrar sus beneficios, renovar su cobertura y elegir cómo TennCare se comunica con usted.



Cómo ayudar a su hijo de acogida a adaptarse

Sabemos que estar bajo cuidado tutelar puede ser difícil para los niños.

Ya sea que su hogar sea la primera ubicación de su hijo de acogida o que haya estado en otros hogares, mudarse a un nuevo hogar es un gran cambio. Puede llevarle un tiempo a su hijo de acogida adaptarse y sentirse en casa. Estos son algunos consejos para ayudarlo a recibirlos en su hogar.

Dedique tiempo a conocerse. Es posible que su hijo de acogida no se sienta cómodo de inmediato. Está bien. Preséntese usted y presente a otros miembros de la familia. Puede ser útil crear un libro familiar con imágenes de cada familiar y sus nombres. También puede incluir mascotas de la familia y visitantes habituales.

La habitación de su hijo proporciona un espacio seguro para que se relaje.

Para ayudar a su hijo a sentirse más en casa, permítale ayudar a decorar. De esa manera, la habitación refleja a su hijo y su personalidad. Un cubrecama confortable de su color favorito y algunos juguetes o libros que elija pueden ayudar a su hijo a sentirse más cómodo.

Para ayudar a su hijo a sentirse más en casa, le enviaremos un morral cuando ingrese en la acogida.

Incluirá artículos como artículos de tocador, una manta y una luz nocturna. También podemos enviarle un cuaderno para que lo use para hacer un seguimiento de los registros médicos de su hijo. Él puede llevarlo cuando dejen su acogida. Para solicitar estos artículos u obtener más información sobre cómo podemos ayudarles a usted y a su hijo, llámenos al **1-888-422-2963**,

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



Podemos ayudarle a conseguir un traslado

Visitar a su médico con regularidad le servirá para controlar su salud. Pero si tiene problemas para llegar a sus citas, podemos ayudarle.

Trabajamos con una compañía llamada Verida para proporcionar transporte a las citas de atención médica. También puede obtener un traslado a la farmacia. Pero no tiene que usar los traslados programados. Tiene otras opciones, según dónde viva.

Los miembros que viven cerca de una parada de autobús pueden obtener un pase. Tomar el autobús le brinda más flexibilidad. Y puede llevar a los niños con usted de forma gratuita. Asegúrese de informarle a Verida cuántos niños irán con usted. Llame a Verida para saber si es elegible.

Si hay alguien que pueda llevarlo a sus citas, Verida puede reembolsarle las millas. Solo siga estos tres pasos:

- › **Llame a Verida al menos tres días antes de su cita** para solicitar aprobación para el reembolso de millas.
- › **Rellene el formulario** y pídale a su médico que lo firme.
- › **Envíe su formulario a Verida.** Luego, agregarán el reembolso a su tarjeta prepaga.



**¿Tiene preguntas sobre el transporte?
Verida puede ayudar.**

Miembros de BlueCare: **1-855-735-4660**

Miembros de TennCareSelect: **1-866-473-7565**

member.verida.com

Más allá del azúcar en sangre: las características de la diabetes

Más de 38 millones de personas en los Estados Unidos viven con diabetes. Pero afecta a algunos grupos de personas más que a otros.

Este es un resumen rápido de algunos de las estadísticas de los CDC.

- › El **6.9 % de los adultos blancos no hispanos** en los EE. UU. tiene diabetes.
- › El **11.7 % de los adultos blancos hispanos** en los EE. UU. tiene diabetes.
- › El **12.1 % de los adultos negros no hispanos** en los EE. UU. tiene diabetes.

Las personas que tienen ingresos o educación más bajos también son más propensos a tener diabetes.

La buena noticia es que puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, el tipo de diabetes más común, con algunos cambios en el estilo de vida.

MEDIDAS QUE PUEDE TOMAR

- › **Llevar una dieta saludable.** Llene su plato con alimentos con bajo contenido de grasa, azúcar y sal.
- › **Póngase en movimiento.** Intente dar un paseo por la mañana o por la noche cuando el clima esté fresco. O baile en su sala de estar. Tenga como objetivo al menos dos horas y media de ejercicio por semana.
- › **Lograr o mantener un peso saludable.** Comience con objetivos pequeños y realistas.
- › **Hable con su médico.** Puede ayudarle a comprender su riesgo de diabetes tipo 2. Y puede ayudarle a decidir qué cambios en el estilo de vida son adecuados para usted.



¿Tiene diabetes? Recuerde tomar su medicamento.

Tomar su medicamento para la diabetes exactamente como lo indica su médico puede ayudarle a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Si tiene algún efecto secundario que no desaparece ni se vuelve grave, llame a su médico. Ellos pueden ayudarle a decidir si necesita hacer un cambio. No deje de tomar el medicamento por su cuenta.



Cuide su salud

Los controles regulares con su médico de atención primaria (PCP) pueden ayudarle a mantenerse saludable. Y le dan la oportunidad de hacer preguntas sobre su salud y bienestar. Pero, ¿cómo se prepara para una visita a su médico para asegurarse de que se respondan sus inquietudes? Estos consejos pueden ayudarle a asegurarse de que está listo para su visita.

Asegúrese de tener toda su información médica a mano antes de su cita. Haga una lista de todos los medicamentos que toma y su dosis de cada uno. Asegúrese de incluir también medicamentos y suplementos de venta libre. O lleve sus frascos de medicamentos a su cita. Lleve también su tarjeta de seguro de salud y una lista de otros médicos que consulte.

También es útil hacer una lista de las cosas sobre las que desea hablar. Escriba todas sus preguntas e inquietudes. Luego, organícelas por su orden de importancia para hablar. Es importante que le diga a su médico sobre cualquier cambio en su salud desde su última visita. Si ha consultado a un nuevo médico, como un especialista o un proveedor de atención de urgencia, infórmele a su PCP. Y díglele sobre cualquier síntoma nuevo que tenga.

Si no entiende algo que su médico dice, pídale que se lo explique de otra manera. Está bien hacer preguntas para asegurarse de que entiende. Y es importante que hable por su cuenta si tiene alguna inquietud. Recuerde que es quien conoce mejor su propio cuerpo. Si algo no le parece correcto, díglele a su médico. Hablar sobre un problema es el primer paso para obtener el tratamiento que necesita.

UN MENSAJE DE

DentaQuest



Los refrescos pueden causar caries

La American Dental Association afirma que los refrescos pueden aumentar el riesgo de tener caries. Los refrescos son bebidas que tienen azúcar, ácido o son efervescentes. Podrían ser gaseosas, jugo o bebidas energizantes y deportivas.

Esto es lo que debe saber:

- › Los estudios indican que las gaseosas son una de las principales causas de caries y obesidad en adolescentes.
- › Cada lata de gaseosa tiene 10 cucharaditas de azúcar.
- › Beba agua para asegurarse de que usted y sus hijos estén hidratados. Trate de beber de 8 a 12 tazas de agua por día.

Recuerde que una buena nutrición ayuda a crear una boca saludable. Y una boca saludable ayuda a crear un cuerpo saludable.

2-2-2

Los niños deben **consultar a un dentista 2 veces al año** y **cepillarse los dientes 2 veces al día durante 2 minutos**.



Alimentos para sonreír

Sabe que los dulces y los refrescos son malos para sus dientes (consulte la página para obtener más información). Pero algunos alimentos también son buenos para sus dientes.

- › **LECHE, YOGUR Y QUESO.** Los productos lácteos a menudo son altos en proteínas. Y le aportan mucho calcio y fósforo. Estos dos minerales son importantes para la salud de sus dientes y huesos. ¿No puede comer productos lácteos? El tofu es una buena fuente de proteínas y calcio.
- › **HUEVOS.** Los huevos tienen un alto contenido de vitamina D, lo que ayuda al cuerpo a absorber mejor el calcio.
- › **FRESAS, NARANJAS Y POMELOS.** Estas frutas tienen alto contenido de vitamina C, un antioxidante que ayuda a mantener sus dientes y encías saludables.
- › **HOJAS VERDES.** Las verduras como la col rizada, las espinacas y el repollo son una excelente fuente de calcio, fósforo, vitamina C y vitamina A. Todas estas vitaminas y minerales le hacen bien a sus dientes.

Tres razones más para decir “No” al tabaco

Fumar puede aumentar el riesgo de padecer cáncer, enfermedades cardíacas y pulmonares, accidente cerebrovascular y diabetes. Pero ¿sabía que los cigarrillos y otros productos de tabaco también pueden afectar su boca y dientes?

- › Las personas que fuman cigarrillos o consumen otros productos de tabaco tienen un mayor riesgo de padecer cáncer bucal, enfermedad de las encías y otros problemas de salud bucal.
- › Las personas que fuman cigarrillos también tienen más probabilidades de tener deterioro dental no tratado.
- › Las personas que fuman cigarrillos tienen tres veces más probabilidades de perder todos sus dientes.

Fuentes: <https://medlineplus.gov/ency/article/002399.htm>, <https://www.dentalhealth.org/top-10-foods-to-keep-your-dentist-happy>, <https://www.cdc.gov/oral-health/data-research/facts-stats/fast-facts-tobacco-use-and-oral-health.html>, <https://www.cdc.gov/tobacco/about>



¿Qué es un Programa de Educación Individualizada?

Un Programa de Educación Individualizada (Individualized Education Program, IEP) es un plan educativo personalizado para estudiantes con discapacidades. Es una herramienta poderosa que puede ayudar a su hijo a prosperar en la escuela.

Para obtener un IEP, su hijo debe tener una discapacidad que afecte su desempeño escolar. Algunas discapacidades comunes incluyen:

- › Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDHA)
- › Autismo
- › Trastornos emocionales
- › Problemas auditivos, del habla o de la visión

Por lo general, un padre o maestro derivará a un niño al consejero o psicólogo de la escuela para que evalúe un IEP. Luego trabajará con un equipo de maestros, psicólogos y otras personas para ver si su hijo necesita un IEP y crear uno que ayude a satisfacer sus necesidades.

UN IEP INCLUIRÁ LO SIGUIENTE:

- › Una lista de las habilidades, fortalezas y debilidades de su hijo.
- › Objetivos anuales que ayudan a abordar las necesidades de su hijo.
- › Instrucciones, servicios o arreglos que su hijo necesita para ayudarlo a alcanzar sus objetivos.
- › Modificaciones que su hijo necesita para someterse a pruebas estandarizadas.
- › Información sobre cómo la escuela medirá el progreso de su hijo.
- › Detalles sobre dónde su hijo recibirá estos servicios, como en un aula de educación general, un aula de educación especial o ambos.

Para que un IEP funcione mejor, es importante que tanto usted como su hijo lo revisen detenidamente y se aseguren de que funcione para ambos. Si le parece que algo debe cambiarse, hágaselo saber al equipo del IEP de su hijo.

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



Haga que las redes sociales le funcionen

Las redes sociales pueden ser una manera divertida de mantenerse al día con sus amigos y las noticias. Pero también puede hacer que se sienta abrumado y estresado. Estos son tres consejos para ayudarle a tener una experiencia más saludable en las redes sociales.

Cuando se sienta estresado, busque mensajes positivos. Esa persona puede ayudarle a sentirse mejor. Y trate de seguir a las personas que le agradan en las redes sociales o cuentas que comparten publicaciones que le gustan.

Si ve publicaciones negativas, bloquee o deje de seguir las cuentas. Esto eliminará las publicaciones que no desee ver y puede ayudar a mejorar su estado de ánimo.

Si descubre que las redes sociales lo están estresando, limite su tiempo en ellas. Muchos teléfonos inteligentes tienen aplicaciones que le permiten establecer reglas para la cantidad de tiempo que pasa en las redes sociales. O bien, puede configurar temporizadores durante el día para revisar las redes sociales. Comience con un descanso de 5 minutos para revisar su teléfono cada hora. Después de haberlo hecho durante un tiempo, intente pasar más tiempo sin mirar su teléfono. Y recuerde guardar su teléfono celular al menos una hora antes de acostarse. Esto puede ayudarle a relajarse y dormir mejor.

DEJE DE DESLIZAR LA PANTALLA

Es importante ser consciente de cómo usa las redes sociales. Pero a veces, es bueno cerrar sesión por un momento. **Estas son algunas actividades que puede realizar cuando necesite un descanso de deslizar la pantalla.**

- › Salga a caminar. Incluso puede llamar a un amigo para hablar mientras camina.
- › Tome un par de latas de conserva y haga ejercicios para los bíceps.
- › Use una silla y haga yoga sentado.

Estas actividades pueden ayudar a reducir el estrés. Y pueden mejorar su salud física.

Atención dental para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD)

Kramer Davis Health ofrece atención dental compasiva para personas con discapacidades.

Las visitas al dentista pueden ser difíciles para las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (Intellectual and Developmental Disabilities, IDD). El objetivo de Kramer Davis Health es facilitarlas un poco. **Ofrece lo siguiente:**

- › Exámenes bucales
- › Limpiezas
- › Restauraciones
- › Dentaduras postizas
- › Coronas
- › Tratamientos de conducto

UN ESFUERZO EXTRA

Los proveedores de servicios dentales de la clínica trabajan juntos para ayudar a los pacientes a sentirse felices y seguros. Y esto puede ser diferente para cada uno. Puede significar explicar qué sucede en detalle en cada paso. También puede significar poner la música favorita de una persona durante el examen.

Los proveedores también trabajan estrechamente con otras áreas de la clínica. Esto es importante, ya que estos exámenes a menudo pueden arrojar luz sobre otros problemas médicos o de salud conductual. Ese es el beneficio de la atención que se centra en cada persona de manera integral.



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 o más. Sus servicios incluyen servicios médicos, dentales, de salud mental, 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

Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center

ATENCIÓN

SOLO PARA USTED

Queremos que le resulte lo más fácil posible recibir la atención médica que necesite, 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 recibir ayuda en persona con su plan de seguro médico, así como atención médica como:

- › 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 centro
- › Chat y programación en línea de citas

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

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

Para hacer una cita, visite bluecare.bcbst.com/booknow.

O bien, llámenos. Podemos ayudarle a hacer una cita y pedir transporte, si lo necesita.

MEMPHIS

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

NASHVILLE

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

*EN ALGUNOS CENTROS



Le ayudamos a encontrar apoyos

Somos más que un seguro. También podemos ayudarle con sus necesidades cotidianas.

PODEMOS AYUDARLE A CONSEGUIR COSAS COMO:



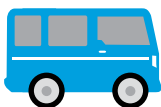
VIVIENDA



SERVICIOS BÁSICOS



COMIDA



TRANSPORTE



ATENCIÓN DENTAL

Para comenzar, visite bluecare.bcbst.com. Busque el recuadro **Need Some Extra Support** (Necesito un poco de apoyo adicional) en la parte inferior de la página y haga clic en **Learn More** (Conocer más). Luego, ingrese su código postal para encontrar recursos en su área.



¿Tiene preguntas? Llámenos.

BlueCare: 1-800-468-9698 | TennCareSelect: 1-800-263-5479 |
TRS: 711 y pida el 888-418-0008

Conéctese

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

Este es un recurso útil.

Puede obtener hasta \$9.25 al mes para 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. Elija **TN** (o su estado actual) de la lista.
4. Haga clic en **Get Started (Comenzar)**.



¿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 cubre 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.

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
- › Alguien 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.

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.

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 nuestra red, 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 ser 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 Servicios de Atención al Cliente si tiene alguna pregunta o necesita encontrar un nuevo proveedor de servicios para el embarazo. Puede encontrar el número de Servicio al Cliente en su identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo. Puede buscar un proveedor de servicios para el embarazo en línea en bluecare.bcbst.com en "Find care" (Buscar atención). 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 para miembros encontrará sus derechos y responsabilidades. Si no tiene la copia impresa del manual, búsquela en bluecare.bcbst.com/handbook. Si no tiene acceso a Internet, llame al número de Servicio al Cliente. Puede encontrarlo en su identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.

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

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



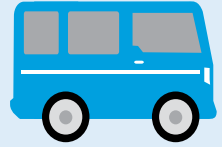
Para las miembros embarazadas, la ayuda individual incluye:

- › Información a lo largo de su embarazo por mensajes de texto, correo postal o en línea
- › Servicios para ayudarle 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 INTELECTUALES 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://stateoftennessee-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](https://www.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 inscribáse en línea en [text4baby.org](https://www.text4baby.org).

SOLICITE LA COBERTURA DE TENNCARE

Use el Mercado de Seguros de Salud [healthcare.gov](https://www.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](https://www.tennconnect.tn.gov)



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

healthier  tennessee
StartNow

[healthiertn.com](https://www.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](https://www.tspn.org)

AYUDA PARA EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS

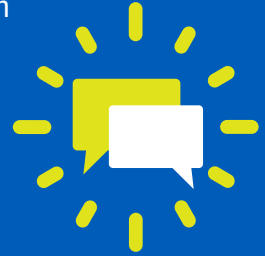
- › TN Together [tn.gov/opioids](https://www.tn.gov/opioids)
- › Tennessee Redline **1-800-889-9789**

¿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 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 سۆرانی قسە دەکەن، خزمەتگوزاری بیهێکەنی وەرگیران بەخۆراییی دەخەینێته 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.