

# CUÍDESE

T4 2023

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



---

**PUEDA OBTENER ASISTENCIA GRATUITA  
PARA LA LACTANCIA**

PÁGINA 5

---

**RINCÓN PARA EL ADOLESCENTE:  
VACUNA CONTRA EL VPH**

PÁGINA 11

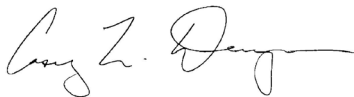
Estimado(a) miembro:

A medida que va terminando el año, esperamos que usted y su familia se encuentren saludables y felices. Para ayudarle a prepararse para el final del año, cubriremos una amplia gama de temas en este boletín informativo. Desde consejos para el invierno hasta recomendaciones generales de salud, estamos aquí para apoyarles. Lea sobre:

- › Proteger a su familia con vacunas
- › Cómo superar la melancolía invernal
- › Mantenerse saludable entre embarazos
- › Hábitos saludables más allá de la consulta médica

Esperamos que estos artículos le sean de utilidad. Y si necesita apoyo adicional, aquí estamos. Llámenos si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios o si necesita ayuda para manejar su salud. Siempre estamos listos para ayudar. Y si quiere más consejos e información sobre beneficios, síganos en las redes sociales.

¡Deseamos que sea un invierno maravilloso!



**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)

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

# CUÍDESE

## CONTENIDO

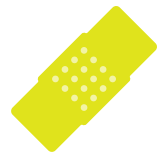
<b>2</b>	El COVID-19 y su familia
<b>3</b>	¿Qué es la diabetes gestacional?
<b>4</b>	CHOICES and Employment and Community First CHOICES Members
<b>5</b>	Puede recibir asistencia gratuita para la lactancia
<b>6</b>	Es hora de las renovaciones de TennCare
<b>7</b>	Cuando cumple la edad para salir del sistema de cuidado tutelar
<b>8</b>	Hacemos que sea fácil llegar a su destino
<b>9</b>	Cuide su salud mental
<b>10</b>	Reciba ayuda cuando la necesite
<b>11</b>	Rincón para el adolescente: vacuna contra el VPH
<b>12</b>	No olvide sus medicamentos
<b>13</b>	Un mensaje de DentaQuest
<b>14</b>	Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center
<b>15</b>	Ofrecemos atención médica de calidad
<b>16</b>	Beneficios gratuitos para nuestros miembros
<b>18</b>	Servicios especiales
<b>19</b>	Avisos para miembros
<b>22</b>	Sus derechos
<b>24</b>	Más recursos
<b>25</b>	Contáctenos

*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).

# El COVID-19 y su familia



**Las vacunas contra el COVID-19 pueden ayudar a proteger la salud de sus hijos.** Y a usted no le cuestan nada. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que la mayoría de las personas de 6 meses o más se vacunen y estén al día con sus refuerzos.

**Las vacunas pueden ayudar a prevenir que su hijo se enferme gravemente si contrae el COVID-19.** Esto puede evitar que necesite hospitalización. Si su hijo tiene una afección de salud crónica, es aún más importante que reciba la vacuna. Los niños con afecciones persistentes como asma o enfermedad renal pueden tener un mayor riesgo de hospitalización si contraen COVID-19. Las vacunas pueden ayudar a reducir ese riesgo.

Los efectos secundarios graves de la vacuna contra el COVID-19 son infrecuentes para todas las personas, incluidos los niños y los adolescentes. Los efectos secundarios suelen ser leves y pueden incluir dolores de cabeza, cansancio y dolor en el lugar de la inyección. Pero estos efectos secundarios normalmente desaparecen después de uno o dos días. Y es imposible que alguien contraiga el COVID-19 por recibir la vacuna.

Aunque su hijo ya ha tenido el COVID-19 anteriormente, vacunarse puede mejorar su protección en el futuro. Simplemente asegúrese de esperar tres meses después de sus primeros síntomas o de la prueba positiva.

Y si el niño necesita otras vacunas, como una vacuna contra la influenza (gripe) o la varicela, generalmente puede recibir varias vacunas a la vez sin problemas. Consulte con el proveedor de su hijo para ver qué vacunas necesita y cuándo debe recibirlas.

Si su hijo no está vacunado contra el COVID-19, o si usted no sabe con seguridad si está al día, pregúntele a su médico. Él puede ayudarle a asegurarse de que su hijo esté lo más protegido posible. También puede responder cualquier otra pregunta sobre vacunación que pueda tener.

Y si usted mismo necesita una vacuna o un refuerzo, hable con su médico.



## ¿Necesita ayuda o tiene preguntas? Llámenos

- › BlueCare: **1-800-468-9698**
- › TennCare *Select*: **1-800-263-5479**
- › TRS: **711** y pida el **888-418-0008**

# ¿Qué es la diabetes gestacional?

## ¿Y qué puede hacer al respecto?

**Su cuerpo atraviesa muchos cambios durante el embarazo.** Muchos de estos cambios la preparan para tener un bebé. Pero pueden causar algunos riesgos para la salud. Uno de ellos es la resistencia a la insulina.

**La insulina ayuda al cuerpo a controlar la concentración de azúcar en la sangre.** Le dice a su cuerpo cuándo convertir el azúcar de los alimentos en energía y cuándo almacenarlo. La resistencia a la insulina causa problemas con este proceso y a veces puede generar diabetes gestacional.

**La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que ocurre durante el embarazo.** Puede afectar al bebé y a su salud.

**Si tiene diabetes gestacional, es más probable que tenga un bebé más grande.** Esto puede aumentar las probabilidades de tener una cesárea. Y tendrá un mayor riesgo de parto prematuro. También es probable que el bebé tenga diabetes tipo 2 cuando sea mayor. Pero usted puede tomar medidas para ayudar a reducir estos riesgos.



### **Hágase pruebas de diabetes gestacional durante el embarazo.**

Su médico debe indicarle estas pruebas como parte de su atención prenatal. Un buen momento para hacerlas es entre las semanas 24 y 28 del embarazo, pero es posible que necesite hacerse la prueba antes.

### **Enfóquese en su salud antes del embarazo y después del nacimiento.**

Si tiene sobrepeso o antecedentes de resistencia a la insulina, intente hacer más ejercicio y comer más saludablemente. Incluso una caminata corta y rápida todos los días puede ayudar a reducir el riesgo. Consulte a su médico para elaborar juntos un plan de alimentación y actividad que sea adecuado para usted. Mantener un estilo de vida saludable después del nacimiento del bebé también puede prevenir la diabetes tipo 2. Recuerde no tratar de bajar de peso si ya está embarazada.

### **Tome medicamentos si se los receta su médico.**

Si tiene diabetes gestacional, su médico puede recetarle medicamentos para ayudarle a controlar su concentración de azúcar en la sangre.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/gestational.html>

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/insulin-resistance.html>

# Miembros de CHOICES and Employment & Community First CHOICES

## ¿Trabaja con su coordinador de atención/apoyo?

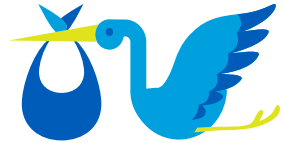
**Usted tiene un coordinador de atención/apoyo para ayudarle a conseguir servicios para su salud y lograr sus objetivos.** Es su contacto principal para todas sus necesidades. El trabajo con el coordinador es importante para el funcionamiento del programa. De hecho, si no mantienen una comunicación regular, sus beneficios podrían finalizar.

Para mantenerse en contacto, asegúrese de devolver las llamadas de su coordinador y de reunirse con él o ella. Le ayudará a conseguir servicios de atención y apoyo para la salud física y mental. Puede ayudarle con diferentes situaciones, según sus necesidades y su programa, y con problemas de salud o después de una estadía en el hospital. También puede ofrecerle apoyo para conseguir un trabajo, comenzar un pasatiempo o disfrutar actividades con otras personas.

No tiene que esperar a que su coordinador se comunique con usted. Llámelo si tiene preguntas o si sus necesidades cambian. Si necesita ayuda después del horario de atención habitual que no puede esperar hasta el día siguiente, puede llamarnos al **1-800-468-9698** (TRS: **711** y pida el **888-418-0008**).



# Puede recibir asistencia GRATUITA para la lactancia



**Las mujeres embarazadas y en período de posparto que sean miembros ahora pueden recibir beneficios de asesoramiento para la lactancia.**

Las asesoras especializadas en lactancia pueden ayudarle a decidir si desea amamantar. Durante el embarazo, la ayudarán a aprender y a prepararse para amamantar a su bebé. Luego la ayudarán a comenzar a amamantar y continuar haciéndolo después de que llegue el bebé. También pueden darle apoyo con problemas frecuentes.

## Comience a usar su beneficio

- › Vaya a **[bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com)**.
- › Seleccione **Find care** (Buscar médicos).
- › Escriba **lactation** (lactancia) en la barra de búsqueda.

## Consejos sobre extracción y almacenamiento de la leche

Una asesora especializada en lactancia también puede ayudarle a aprender a extraerse leche y almacenarla. ¿Durante cuánto tiempo se puede conservar la leche materna de forma segura? Estas son algunas pautas de los CDC.

- › La leche recién extraída puede permanecer a temperatura ambiente hasta cuatro horas, o en el refrigerador hasta cuatro días. También puede congelarla. Lo mejor es descongelar y consumir la leche materna en un plazo de 6 meses, pero puede conservarla en el congelador hasta un año.
- › Una vez descongelada, puede permanecer a temperatura ambiente hasta dos horas, o en el refrigerador hasta 24 horas. Nunca vuelva a congelar la leche una vez descongelada.
- › Si su bebé no se termina el biberón, la leche del biberón debe consumirse en un plazo de dos horas.

## Sacaleches gratis

También puede obtener un sacaleches eléctrico sin costo para usted. Primero necesitará una receta de su médico. Luego podrá pedir su sacaleches en línea en **[breastpumpsmedline.com](https://breastpumpsmedline.com)** o **[aeroflowbreastpumps.com](https://aeroflowbreastpumps.com)**.



## 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 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](https://tenncareconnect.tn.gov). También puede elegir cómo quiere que TennCare se comunique con usted.
- › **Abra toda la correspondencia 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, usted recibirá un aviso de renovación en lugar de un paquete. Puede averiguar su fecha de renovación a través de TennCare Connect.

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

- › BlueCare: **1-800-468-9698**
- › TennCare Select: **1-800-263-5479**
- › TRS: **711** y pida el **888-418-0008**



## Cuando cumple la edad para salir del sistema de cuidado tutelar

¿Se está preparando para cuando cumpla 18 años y tenga que salir del sistema de cuidado tutelar (foster)? Lo primero que debe considerar es su plan de seguro médico. Es posible que pueda permanecer en un plan de TennCare hasta los 26 años. Si continúa viviendo en Tennessee después de cumplir 18 años, tendrá aprobación automática para el plan de TennCare hasta los 26 años. Si TennCare requiere más información, se comunicarán con usted.

### Deberá solicitar TennCare si:

- › Estaba bajo cuidado tutelar a los 18 años o más y recibía Medicaid en otro estado después del 1 de enero de 2023.
- › Se mudó a otro estado y luego regresó a Tennessee.

### Puede presentar su solicitud:

- › En línea, en [tenncareconnect.tn.gov](https://tenncareconnect.tn.gov) o
- › Por teléfono a través de TennCare Connect llamando al **1-855-259-0701**

### Comuníquese con su representante del Departamento de Servicios Infantiles (Department of Children's Services, DCS) en las siguientes situaciones:

- › Tiene más de la edad reglamentaria para estar en el sistema de cuidado tutelar.
- › Recibe una extensión de los servicios de cuidado tutelar.
- › Tiene preguntas o necesita verificar su situación.

## ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE

Nosotros colaboramos con el DCS para ayudar a satisfacer sus necesidades antes y después de que cumpla 18 años. Si requiere apoyo adicional, simplemente comuníquese con nosotros.

- › *SelectKids* **1-888-422-2963**
- › TRS: **711** y pida el **1-888-418-0008**
- › [bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com)

# Hacemos que sea fácil llegar a su destino

Sabemos que ir al consultorio médico o la farmacia puede ser difícil. Por eso su plan le ofrece transporte gratis para ir a sus consultas médicas o a la farmacia por medicamentos con receta.

Una compañía llamada Verida proporciona transporte gratuito cuando no es una emergencia a los miembros de BlueCare y TennCare*Select*. Llame a Verida para pedir transporte para ir al doctor o a la farmacia para recoger sus medicamentos. También puede hacer ambas cosas en un solo viaje. Llame al número de su plan indicado abajo para pedir transporte.

## Para pedir transporte, 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)

Llámenos primero si requiere transporte a otro estado o transporte para un menor sin acompañante. El número de teléfono se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

## APLICACIÓN MÓVIL DE VERIDA

La aplicación móvil de Verida le permite reservar viajes desde su dispositivo móvil. También puede usar la aplicación para ver dónde está el conductor mientras espera que lo recojan. Descargue la aplicación de Verida desde la tienda de aplicaciones de su teléfono para comenzar.



# Cuide su 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 cómo dormimos, trabajamos, nuestras relaciones con los demás y mucho más. Si tiene problemas de salud mental, no está solo. A medida que los días se acortan y se vuelven más fríos, y las festividades se acercan, millones de personas simplemente no se sentirán como ellas mismas.

**Pruebe estos consejos para sentirse mejor:**

**ESCUCHE MÚSICA.** Escuchar música es una excelente manera de sentirse más feliz. Las canciones que le despiertan ganas de cantar, bailar y pensar en recuerdos divertidos pueden ayudarle a reducir o controlar el estrés.

**MANTÉNGASE ACTIVO.** Hacer actividades al aire libre que le resulten placenteras puede ayudar. El aire frío puede ser revitalizante. Y una breve caminata alrededor de la manzana para tomar un poco de aire fresco y sol es un buen comienzo.

**COMPARTA UNA COMIDA CON SUS SERES QUERIDOS.** No hay nada mejor que disfrutar un buen plato caliente en un día frío. Y hay muchas recetas económicas, saludables y deliciosas. Busque recetas que utilicen carne picada y productos enlatados básicos para una comida sustanciosa y nutritiva. Comprar en las tiendas de descuento y aprovechar los fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) puede permitirle obtener más con menos.

**CONÉCTESE CON LOS DEMÁS.** Mantenerse comunicado con amigos y familiares puede mejorar su estado de ánimo. O considere hacer voluntariado en su iglesia o en grupos que le interesen. Ayudar a los demás también puede ser beneficioso.

Y recuerde, si sus emociones están afectando su vida cotidiana, estamos aquí para ayudarle. Sus beneficios incluyen atención de la salud mental, como terapia, tratamiento para trastornos por consumo de sustancias y medicamentos. También podemos ayudarle a encontrar el profesional adecuado según su experiencia y sus necesidades.



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

- › BlueCare: **1-800-468-9698**
- › TennCare*Select*: **1-800-263-5479**
- › TRS: **711** y pida el **888-418-0008**

# Reciba ayuda cuando la necesite

La temporada festiva puede significar alegría y reuniones familiares. Pero para algunos, estas festividades pueden convertirse en una fuente de estrés.

Por eso estamos aquí para ayudarle a encontrar el apoyo que necesite.

El invierno a menudo es la temporada más cara. Durante los fríos meses de invierno, las facturas de servicios públicos alcanzan su punto máximo. Una elevada factura de calefacción podría significar tener que elegir entre calentar su hogar o comprar alimentos. Esa es una decisión que ninguna familia debería enfrentar.

Sabemos que a veces todos necesitamos una mano amiga. Y hay muchas organizaciones locales dispuestas a ayudar. Bancos de alimentos comunitarios, lugares de culto y organizaciones sin fines de lucro intensifican sus programas de asistencia alimentaria durante los meses de invierno. Y es probable que su compañía de servicios públicos local ofrezca un programa de asistencia energética si necesita ayuda para pagar sus facturas.

Nosotros también estamos aquí para ayudarle. Nos esforzaremos por informarle de recursos comunitarios que podrían no estar cubiertos por TennCare. Vaya a [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) para conocer más sobre este servicio gratuito. O llámenos directamente.

## PUEDE RECIBIR AYUDA CON:



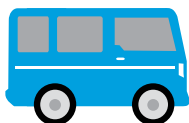
**VIVIENDA**



**SERVICIOS  
BÁSICOS**



**COMIDA**



**TRANSPORTE**



**ATENCIÓN DENTAL**



## Vacuna contra el VPH

**Adoptar un papel activo en el cuidado de su salud durante la adolescencia puede prepararlo para ser un adulto saludable.** Estar al día con sus vacunas es muy importante para mantenerse saludable. Su médico puede informarle sobre las vacunas que puede necesitar, como la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH).

El VPH es un virus frecuente que puede causar cáncer. Se transmite a través del contacto de piel con piel. Cualquier persona puede contraer el VPH, pero usted puede ayudar a protegerse mediante la vacuna contra el VPH.

La vacuna puede ayudar a prevenir tipos comunes del VPH y hasta el 90% de los cánceres causados por el VPH. Y la protección dura mucho tiempo.

**Según su edad, es posible que necesite dos o tres dosis para que la vacuna sea eficaz.**

- › Los niños de entre 9 y 14 años necesitan dos dosis administradas con un intervalo de 6 a 12 meses.
- › Los adolescentes de 15 años o más necesitan tres dosis a lo largo de seis meses.
- › Los adolescentes y adultos jóvenes de hasta 26 años pueden recibir la vacuna si no recibieron la serie completa cuando eran más jóvenes.

**Los expertos en salud recomiendan recibir la vacuna lo antes posible.** Por lo tanto, cuanto antes se vacune, mejor. Cubrimos esta vacuna y otras sin costo para usted. Si tiene preguntas sobre la vacuna contra el VPH, hable con su médico en su próximo chequeo médico.

# No olvide sus medicamentos



Si su médico le receta un medicamento, es importante que lo tome exactamente de la manera indicada. Eso ayuda a garantizar que el medicamento funcione de manera segura y eficaz. Sin embargo, puede ser difícil recordar cuándo y cómo tomar sus medicamentos.

**Estos son algunos consejos para ayudarle a tomar correctamente sus medicamentos.**

- 1 Tome su medicamento a la misma hora todos los días.** Su médico le indicará si debe tomarlo en un momento específico.
- 2 Incorpore el medicamento a su rutina cotidiana.** Por ejemplo, tómelo por la mañana antes del desayuno o por la noche cuando se lave los dientes. Pregúntele a su médico si debe tomar sus medicamentos con alimentos o con el estómago vacío para planificar mejor.
- 3 Use un pastillero.** Incluso puede conseguir uno con compartimentos para diferentes momentos del día. Pregúntele a su farmacéutico si sus medicamentos deben conservarse en su envase original o si requieren condiciones especiales de almacenamiento.
- 4 Active una alarma** en su teléfono para recordarle cuando debe tomar su medicamento.
- 5 Si toma más de un medicamento,** anote las instrucciones para cada uno en un papel y guárdelo junto a los envases. Incluso puede usar un registro para marcar si ha tomado sus medicamentos cada día.

**Si le cuesta trabajo acordarse de tomar sus medicamentos, nuestro equipo de atención puede ayudarle.** Podemos ayudarle a llevar un registro de cuáles debe tomar y cuándo. También podemos ayudarle para que siempre tome la cantidad correcta. Llámenos y podremos ayudarle.

UN MENSAJE DE

**DentaQuest**



## Proteja los dientes de su hijo durante los deportes

**¿Sabía que su hijo debe usar un protector bucal al practicar deportes?** Un protector bucal es un protector de plástico suave que se coloca sobre los dientes superiores. Los protectores bucales protegen los dientes, la cara, los labios, la lengua y la mandíbula de lesiones.

### Se debe usar un protector bucal al practicar:

- › Fútbol americano
- › Básquetbol
- › Fútbol
- › Sóftbol
- › La mayoría de los demás deportes

### Cómo cuidar el protector bucal entre partidos:

- › Lávelo y enjuáguelo con agua jabonosa fría.
- › Deje que se seque completamente.
- › Guárdelo en un recipiente con orificios pequeños para permitir la ventilación.
- › No lo deje al sol y no lo sumerja en agua caliente.
- › Revise si el protector bucal tiene grietas o desgarros. Cámbielo si es necesario.

Pregúntele al dentista qué tipo de protector bucal es el adecuado para su hijo.

## 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 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](https://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

# Ofrecemos atención médica de calidad

Gracias por confiarnos su cobertura de atención médica. Nada es más importante para nosotros que asegurarnos de que la atención que reciba sea segura, eficaz y oportuna.

## **Cada año, nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad (QIP) revisa nuestros datos para garantizar:**

- › Que usted reciba atención y servicios de alta calidad.
- › Que reciba la atención adecuada.
- › Que sea sencillo para usted recibir atención.

## **¿Qué calificación tiene nuestra calidad con respecto a otros planes de seguro médico?**

El Comité Nacional de Garantía de Calidad (NCQA) califica los planes de seguro médico en función de la calidad de la atención clínica, la satisfacción de los miembros y los resultados generales de encuestas. Las calificaciones se centran en los resultados de la atención que reciben las personas y en lo que dicen sobre su atención. La puntuación más alta posible del NCQA es de 5 estrellas.

## **En 2021, BlueCare Tennessee alcanzó el estado de acreditación de "Acreditado". A continuación se muestran los resultados generales del NCQA:**

### › **BlueCare en todo el estado: 3.5 estrellas**

Estamos especialmente interesados en ayudarle a prevenir problemas de salud o a vivir bien a pesar de un problema. Si se detectan temprano, muchos problemas de salud pueden tratarse antes de que afecten su salud a largo plazo. Las pruebas de detección y los análisis ayudan a que esto sea posible. Por eso le recordamos sobre sus chequeos médicos de rutina por teléfono, mensaje de texto, correo postal y correo electrónico. Por eso también organizamos ferias de salud, evaluaciones y eventos en todo el estado.

## **¿Le gustaría obtener más información?**

Visite [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) y busque el enlace Quality Improvement (Mejoramiento de la calidad) en la parte inferior de cada página. O bien, llámenos al **1-800-468-9698**.

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



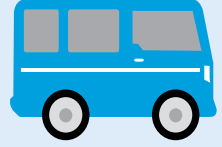
### Para los miembros embarazados, la ayuda individual incluye:

- › 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 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](https://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](https://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](http://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](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.

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](http://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 (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) actualizado, que está disponible en [bluecare.bcbst.com/privacy](http://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](mailto: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](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 (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 (MFCU), llame gratis al **1-800-433-5454**.

# SUS DERECHOS

## APELACIONES DE TENNCARE

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

---

## USTED PUEDE PEDIR UNA SEGUNDA OPINIÓN

La mayoría de nosotros queremos saber lo más posible acerca de nuestra salud. En ocasiones, eso significa escuchar otro punto de vista — una segunda opinión. Le ayudaremos a consultar la opinión de otro proveedor de la red. Si no podemos encontrar un proveedor de la red, le ayudaremos a obtener una segunda opinión de un proveedor fuera de la red sin costo adicional.

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

---

## TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

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

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

El formulario de queja por discriminación se encuentra en línea en:

**[https://stateofennessee-cvlyz.formstack.com/forms/tenncare\\_discrimination\\_form\\_spanish](https://stateofennessee-cvlyz.formstack.com/forms/tenncare_discrimination_form_spanish)**

# MÁS RECURSOS

## AYUDA PARA DEJAR EL TABACO

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

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

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

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

## Línea de Tennessee para dejar el tabaco

Gratis para todos los residentes de Tennessee. **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o [tnquitline.org](http://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](http://text4baby.org).

## SOLICITE LA COBERTURA DE TENNCARE

Use el Mercado de Seguros de Salud [healthcare.gov](http://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](http://tenncareconnect.tn.gov)



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



## [healthiertn.com](http://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](http://tspn.org)

## AYUDA PARA EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS

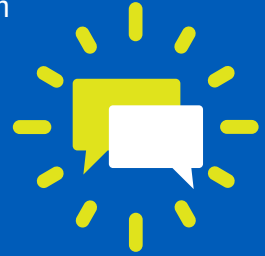
- › TN Together [tn.gov/opioids](http://tn.gov/opioids)
- › Tennessee Redline **1-800-889-9789**

# ¿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**

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 licenciatario 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 سۆرانى قسه دهکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگیران بەخۆرایى دەخزێتە بەردەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژماره

(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.