

TAKE CARE

OF YOU (CUÍDESE)

T4 DE 2025

Una publicación para los miembros de **BlueCare** SM y **TennCareSelect**.



Un resumen sobre la diabetes en Tennessee
PÁGINA 5

Cómo ayudar a los niños a lidiar con un trauma
PÁGINA 12

Estimado(a) miembro:

El final del año es un excelente momento para pensar en su recorrido de salud. También es un buen momento para establecer nuevos objetivos de salud. Pero no tiene que hacerlo a solas. Estamos aquí para ayudar.

Hemos compartido mensajes importantes en este boletín informativo para que pueda mantenerse saludable en los próximos meses de invierno. En esta edición, hablamos de lo siguiente:

- › Opciones de comidas para las fiestas para personas con diabetes o prediabetes
- › Cómo puede ayudar a un niño que ha atravesado un trauma
- › Cómo mantenernos abrigados y sanos en invierno
- › Dónde ir cuando no se siente bien
- › Y más

Disfrute de una excelente temporada de fiestas. Y si tiene preguntas sobre su plan de salud, cuente con nosotros. Simplemente, llámenos.

Le deseamos lo mejor,
Su Equipo de Atención al Miembro



¡ÚNASE A NOSOTROS EN LÍNEA!

Conozca más sobre sus beneficios y obtenga consejos sobre salud y bienestar.

Visítenos en bluecare.bcbst.com

Denos un "Me gusta" en Facebook® en facebook.com/bluecaretn

Síguenos en Instagram en instagram.com/bluecaretn

TAKE CARE

OF YOU (CUÍDESE)

ÍNDICE

2	Proteja a su hijo/a con una vacuna contra la gripe
3	Vacuna contra enfermedades neumocócicas
4	Esperando lo mejor
5	Un resumen sobre la diabetes en Tennessee
6	Disfrute de comidas aptas para la diabetes en las fiestas
7	Receta: Cazuela de lentejas al horno
8	Preparación para el embarazo con diabetes
9	Cumplimiento de la rutina de los medicamentos
10	Cómo obtener la atención que necesita cuando la necesita
11	El TEPT es más frecuente (y tratable) de lo que cree
12	Cómo ayudar a los niños a lidiar con un trauma
13	Tema para adolescentes: La salud dental y la piel
14	Vuelta a clases: ¿Su hijo/a necesita un plan de salud personalizado (IHP)?
15	¿Dónde está mi traslado?
16	CHOICES: Este invierno, mantengámonos abrigados y seguros
17	ECF CHOICES: Apoyos para la vida comunitaria
18	El ajetreo de la temporada de fiestas: consejos para mantenerse activo
19	Le ayudaremos a encontrar apoyo
20	Manténgase en contacto con TennCare
20	Próximamente: Encuesta para la evaluación del consumidor sobre los sistemas y proveedores de atención médica (CAHPS) 2026
20	Cuéntenos sobre sus necesidades de salud
21	¿Es hora de realizarse una mamografía?
21	Atención en un centro de enfermería para miembros de CHOICES
21	Atención de enfermería en el hogar

Take Care of You (Cúidese) es una publicación trimestral de BlueCare Tennessee, un licenciataria independiente de Blue Cross Blue Shield Association. Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de su proveedor de atención médica.

Take Care of You se publica en inglés, español y árabe en bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News.



Proteja a su hijo/a con una vacuna contra la gripe

Sabemos que la seguridad de su hijo/a es importante para usted. Y una vacuna contra la gripe puede ayudar a proteger a su hijo/a de enfermedades graves. Los CDC afirman que casi todas las personas a partir de los 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años.

La vacuna contra la gripe es segura y eficaz. Al vacunar a su hijo/a contra la gripe, puede ayudar a reducir el riesgo de que contraiga gripe. Y si se enferma, la vacuna puede ayudar a que los síntomas de su hijo/a no sean tan graves.

Y recuerde que su hijo/a necesita vacunarse contra la gripe todos los años (o cada temporada de gripe), incluso si está sano. El virus de la gripe cambia con el tiempo. Por lo tanto, cada año se fabrican vacunas para proteger contra las nuevas cepas.

Estamos aquí para ayudar

Su hijo/a puede vacunarse contra la gripe en el consultorio de su médico. ¿Necesita ayuda para programar la consulta al médico? Llámenos. Puede encontrar el número de nuestro Servicio al Cliente en su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.



Si su hijo/a tiene menos de 2 años, necesita dos dosis de la vacuna contra la gripe para estar completamente protegido/a. Puede recibir su primera dosis una vez que cumpla los seis meses. La segunda vacuna contra la gripe debe programarse alrededor de cuatro semanas después de la primera dosis.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/flu/vaccines/vaccinations.html>, <https://www.cdc.gov/flu/vaccines/keyfacts.html>, <https://www.cdc.gov/flu/hcp/vax-summary/vaccine-dosage-admin.html>



Vacuna contra enfermedades neumocócicas

Los CDC han cambiado la edad recomendada para la vacuna antineumocócica.

La vacuna antineumocócica le brinda protección contra las bacterias que causan neumonía (una infección pulmonar) y algunas otras enfermedades graves.

Los CDC ahora dicen que los adultos mayores de 50 años deben vacunarse. No es necesario que espere hasta los 65 años.

Los adultos de 19 a 49 años que fuman cigarrillos o tienen ciertos problemas de salud también deben vacunarse. Estos son algunos ejemplos de problemas de salud:

- › Diabetes
- › Enfermedad cardíaca, hepática o pulmonar a largo plazo
- › Anemia falciforme
- › Afecciones que debilitan el sistema inmunitario

Hable con su médico sobre las vacunas en su próximo chequeo. Pueden ayudarle a decidir cuáles puede necesitar según su edad y salud.

¿Necesita ayuda para programar la consulta? Estamos aquí para servirle. Simplemente, llámenos. Puede encontrar el número de nuestro Servicio al Cliente en su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/ncird/whats-new/cdc-updates-vaccine-recommendations.html>, <https://www.cdc.gov/pneumococcal/hcp/vaccine-recommendations/index.html>, <https://www.cdc.gov/pneumococcal/prevent-pneumococcal-factsheet/index.html>

Esperando lo mejor

Recibir ciertas vacunas durante el embarazo puede ayudar a protegerla a usted y a su bebé.

El embarazo puede ser un momento ajetreado. Pero eso no implica que deba omitir sus vacunas.

Las vacunas ayudan a desarrollar su sistema inmunitario. De esa manera, su cuerpo podrá protegerla mejor. Es posible que sus síntomas no sean tan graves si se enferma. O es posible que no se enferme en absoluto.

Cuando se vacuna mientras está embarazada, parte de esa protección se transmite a su bebé. Esto puede brindarles una protección temprana contra enfermedades graves.

Vacunas que debe recibir si está embarazada

Si está embarazada o planea estarlo, los CDC recomiendan estas vacunas:

- › **VSR:** debe recibir la vacuna contra el VSR (virus sincicial respiratorio) si tiene entre 32 y 36 semanas de embarazo entre septiembre y enero.

El VSR es un virus común. A menudo causa síntomas leves similares a los de un resfrío en adultos. Pero puede enfermar gravemente a bebés y niños pequeños.

- › **Tdap:** debe recibir la vacuna Tdap (tétanos, difteria y tos ferina acelular) entre las 27 y las 36 semanas de embarazo.

La mayoría de los adultos pueden esperar hasta 10 años entre las dosis de la vacuna Tdap. Pero es importante que las mujeres embarazadas se vacunen durante este período de cada embarazo. Esto ayuda a proteger a su bebé contra la tos ferina cuando es más vulnerable.

- › **Gripe:** si está embarazada durante la temporada de gripe, es importante que se vacune contra la gripe. Intente vacunarse antes de fines de octubre. Eso la ayudará a protegerse durante el pico de la temporada de gripe. Pero no se preocupe si se saltó ese período.

Vacunarse contra la gripe después de octubre aún puede protegerlos a usted y a su bebé contra enfermedades, ya que el virus a menudo se propaga hasta la primavera.



Asegúrese de hablar con su médico. Es posible que necesite otras vacunas mientras está embarazada en función de su salud y sus antecedentes médicos.

Un resumen sobre la diabetes en Tennessee

Uno de cada siete adultos en Tennessee tiene diagnóstico de diabetes.

Y es la octava causa principal de muerte en el estado. Pero afecta a algunos grupos de personas más que a otros.

Echemos un vistazo a algunos de los números del Departamento de Salud de Tennessee:

- › Los adultos afrodescendientes de Tennessee tienen casi dos veces más probabilidades de desarrollar diabetes en comparación con los blancos no hispanos, y cuatro veces más probabilidades que los hispanos.
- › Casi 1 de cada 4 residentes de Tennessee que viven en un hogar con un ingreso inferior a \$25,000 tiene diabetes.
- › Los adultos que no se graduaron de la escuela secundaria tienen el doble de probabilidades de 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

- › **Lleve 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.
- › **Alcance o mantenga 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.



CONTROLE SUS MEDICAMENTOS

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



Disfrute de comidas aptas para la diabetes en las fiestas

Es posible disfrutar de sus alimentos favoritos para las fiestas cuando tiene diabetes o prediabetes. Solo se necesita una planificación cuidadosa y opciones conscientes.

- › **Concéntrese en el tamaño de la porción.** En lugar de comer una rodaja grande de pastel de calabaza, elija un trozo pequeño. Combínelo con una plato rico en proteínas para ayudar a mantener un nivel de azúcar en sangre estable.
- › **Prepare una receta apta para personas con diabetes para las reuniones.** De esta manera, se asegura de que haya algo saludable para comer. Además, puede compartirlo con otras personas. Pruebe platos como verduras asadas, una bandeja de frutas frescas o una ensalada con proteína magra. (Consulte la siguiente página para ver un plato apto para personas con diabetes).
- › **Beba abundante agua.** Esto puede ayudarle a sentir saciedad y evitar comer en exceso. Y evite o limite las bebidas azucaradas y el alcohol.
- › **No se saltee comidas.** Esto puede hacer que su nivel de azúcar en sangre disminuya. También puede hacer que quiera comer más tarde, lo que hace que su nivel de azúcar en sangre aumente. Si le preocupa ahorrar espacio, intente planificar su comida con anticipación. Esto puede ayudar a asegurarse de que aún esté ingiriendo comidas bien equilibradas a lo largo del día.
- › **Póngase en movimiento.** No tiene que pasar sus vacaciones en el gimnasio para disfrutar de los beneficios del ejercicio. Pero es importante mantenerse activo/a. Haga algo físico con su familia y amigos, como caminar después de las comidas o jugar. Esto puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre y hacer que la temporada de fiestas sea placentera y saludable.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/5-healthy-eating-tips-holidays.html>,
<https://diabetes.org/health-wellness/weight-management/stay-pn-track-during-holidays>

CAZUELA DE LENTEJAS AL HORNO

PORCIONES: 5

Lleve este plato a su próxima fiesta navideña. Esta sabrosa cazuela está llena de fibra y proteínas. Y es una excelente opción para las personas con diabetes o prediabetes.

INGREDIENTES

- › 1 taza de lentejas enjuagadas
- › 3/4 taza de agua
- › 1/2 de cucharadita de sal
- › 1/4 cucharadita de pimienta negra molida (opcional)
- › 1/4 cucharadita de curry en polvo (opcional)
- › 1/2 taza de cebolla mediana (picada)
- › 1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados, con bajo contenido de sodio
- › 2 zanahorias medianas, cortadas en rebanadas finas
- › 1/2 taza de queso Cheddar rallado

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Mezcle las lentejas, el agua, los condimentos, la cebolla y los tomates.
4. Coloque los ingredientes combinados en una cazuela de 2 cuartos.
5. Cubra bien con una tapa o papel de aluminio.
6. Hornee a 350 °F durante 30 minutos.
7. Retire del horno, agregue las zanahorias y revuelva.
8. Cubra y hornee durante otros 30 minutos.
9. Retire la tapa y distribuya queso por encima.
10. Hornee sin tapar durante 5 minutos (o hasta que el queso se derrita).



¿TIENE DIABETES?

Nuestro programa de diabetes gratis puede ayudarle en su camino hacia una buena salud. El programa le pone en contacto con un equipo de atención, incluido un dietista titulado certificado en educación en diabetes. ¿Le interesa? Si tiene la aplicación CareTN, puede enviarnos un mensaje a través de la aplicación. Si no la tiene, llámenos al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro. Podemos brindarle más información sobre el programa y ayudarle a inscribirse.

Preparación para el embarazo con diabetes

Controlar la diabetes durante el embarazo requiere una planificación y apoyo cuidadosos. Pero con los pasos correctos, puede tener un embarazo y un bebé saludables.

Estos son algunos consejos que le ayudarán a prepararse:

› **CONTROLE SU DIABETES.**

Es importante mantener sus niveles de azúcar en sangre estables. Eso significa tomar sus medicamentos según las indicaciones de su médico.

› **ACUDA A SU MÉDICO.**

Antes de quedar embarazada, programe una visita con su médico.

Podrá ayudarlo a elaborar un plan para controlar la diabetes durante el embarazo.

› **MANTENGA UNA DIETA EQUILIBRADA.**

Intente comer muchas verduras, cereales integrales y proteínas magras. Y evite los refrigerios y las bebidas azucaradas. Pueden hacer que su nivel de azúcar en sangre aumente.

› **HAGA EJERCICIO.**

Mantenerse activo/a es excelente para cualquier persona. No tiene que hacer nada demasiado exigente. Un simple paseo por la cuadra o un poco de yoga suave pueden marcar una gran diferencia. Hable con su médico sobre ejercicios seguros que puede hacer durante el embarazo.

Recuerde que no está sola en este recorrido. Hable con su familia y amigos acerca de sus planes. Ellos pueden brindarle un apoyo y aliento valiosos.



CONSEJOS ÚTILES

Se acerca el Great American Smokeout y es el momento perfecto para dejar de fumar. Este evento alienta a las personas a dejar de consumir tabaco durante al menos un día. Si puede dejarlo por un día, ¡puede hacerlo para siempre! Hay muchos recursos para ayudar a dejar de fumar, como grupos de apoyo, líneas directas y aplicaciones.



Cumplimiento de la rutina de los medicamentos

Es importante que tome los medicamentos según las indicaciones de sus médicos.

Eso significa tomar la dosis correcta en el momento adecuado. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

- › Recuerde tomar su medicamento a la misma hora todos los días al asociarlo con otra parte de su rutina. Por ejemplo, tómelo antes de cepillarse los dientes o de desayunar (si su médico dice que está bien tomar el medicamento con alimentos).
- › Configure una alarma en su teléfono como recordatorio.
- › Use un frasco de píldoras con los días de la semana etiquetados. Haga que llenar su pastillero también sea parte de su rutina.

También es importante que siga tomando un medicamento hasta que su médico diga que está bien dejar de hacerlo, incluso si se siente mejor.

Dejar de tomar un medicamento demasiado pronto puede ser malo para su salud o tratamiento. Según el medicamento y la función que tenga, dejar de tomarlo demasiado rápido puede hacer que el problema regrese. O bien, puede causar efectos secundarios o síntomas de abstinencia.

Si tiene algún efecto secundario de su medicamento que no desaparece o se vuelve grave, llame a su médico. Es posible que puedan recetarle otro medicamento que funcione mejor para usted.



Cumplir con su cronograma regular de medicamentos es incluso más importante si tiene diabetes. Tomar sus medicamentos según las indicaciones de su médico ayuda a mejorar el control del azúcar en sangre. Eso lo/la mantiene más saludable. Y reduce el riesgo de tener problemas de salud más graves.

Cómo obtener la atención que necesita cuando la necesita

Cuando se enferma, es importante que reciba la atención necesaria para sentirse mejor. Pero puede ser difícil saber dónde obtener la atención adecuada.

Su **médico de atención primaria (PCP)** es la persona a quien acudir para recibir atención cuando no es una emergencia. Puede tratar cosas como resfríos, gripe, tos e infecciones urinarias. Y puede derivarlo/a a un especialista si necesita atención adicional. Su PCP también proporciona atención preventiva, como controles y vacunas.

Los centros de cuidados de urgencia generalmente pueden tratar cualquier cosa que le pediría tratar a su PCP. Y algunos centros de cuidados de urgencia también pueden hacer radiografías y suturas. Estos centros a menudo 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. En la sala de emergencia se pueden tratar síntomas que ponen en peligro su vida, como los siguientes:

- › Dolor de pecho
- › Problemas respiratorios
- › 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 tres meses

Estos no son todos los motivos por los que podría necesitar ir a la sala de emergencia. Pero si acude a la sala de emergencias cuando no es una emergencia, podría tener que esperar más para recibir atención. Y es posible que deba pagar la atención que reciba. Por lo tanto, si no es una emergencia, lo mejor es visitar a su PCP o a un centro de cuidados de urgencia.



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

El TEPT es más frecuente (y tratable) de lo que cree

Cuando piensa en el trastorno de estrés postraumático (TEPT), quizás piensa en los veteranos de guerra. Tiene sentido. En el pasado, el TEPT se llamaba “neurosis de guerra” cuando se observaba en los soldados. Pero hoy sabemos que puede afectar a cualquier persona.

EL TEPT es causado por un trauma. Este trauma puede ser un evento único, como un accidente automovilístico, un parto traumático o la muerte de un ser querido. También puede ser continuo, como en casos de abuso doméstico o trabajos que requieren que vea a personas con traumas periódicamente.

El TEPT es más frecuente en mujeres que en hombres. Pero puede afectar a cualquier persona, incluso a los niños. Alrededor del 6 % de las personas experimentarán TEPT durante su vida.

Los signos del TEPT

Es normal tener miedo, estrés o ansiedad cuando experimenta un trauma. Pero el TEPT causa síntomas mucho después del evento traumático.

El TEPT puede ser difícil de identificar, ya que afecta a todas las personas de manera diferente. Algunas personas pueden volver a experimentar el trauma. Pueden tener recuerdos o pesadillas. Otros pueden evitar los desencadenantes que les recuerdan el trauma. A veces, las personas pueden tener síntomas que se confunden con otras afecciones. Podrían tener una sensación general de miedo, problemas de memoria o pensamientos negativos.

Si siente que no es usted mismo/a o tiene dificultades con la vida diaria, hable con su PCP o un proveedor de salud mental. Incluso si no tiene TEPT, puede obtener la ayuda que necesita. Si tiene TEPT, se puede tratar con terapia de conversación, medicamentos o una mezcla de ambos.

Podemos ayudarle a programar una cita con su proveedor o un especialista en salud mental. Simplemente, llámenos.

Cómo ayudar a los niños a lidiar con un trauma

Lidiar con un trauma puede ser lo suficientemente difícil como adulto. Pero puede ser aún más difícil para los niños. Conocer los signos de trauma y cómo responder puede ayudarle a estar presente para los niños de su vida.

- › **Tenga cuidado con los cambios en el comportamiento.** Los cambios que afectan la vida cotidiana, especialmente en la escuela y en el hogar, pueden ser signos de trauma. Estos signos son diferentes para cada niño. Los niños más pequeños pueden comenzar a mojar la cama o a tener berrinches. Los niños mayores pueden aislarse o adoptar hábitos destructivos. Si estos cambios duran más de un mes, programe una cita con su médico de atención primaria (PCP) o un especialista en salud mental.
- › **Cree un entorno propicio.** Una excelente manera de prevenir un trauma o ayudar a su hijo/a a lidiar con el trauma es crear un entorno de apoyo. Recuérdeles a los niños de su vida que están seguros y que tienen personas que los aman. Anímelos a compartir sus sentimientos y recuérdelos que está bien llorar o estar triste cuando sea necesario. Establezca rutinas para las comidas y la hora de acostarse. Y deles la libertad de tomar decisiones cuando pueda. Hágales saber que siempre está a su disposición si necesitan ayuda o consejos.
- › **Cúidese.** Una de las cosas más simples que puede hacer es cuidarse. Mantenerse saludable física y mentalmente puede ayudarle a dar un buen ejemplo a sus hijos. También le dará la fuerza que necesita cuando las cosas se vuelven difíciles. Los niños no siempre serán abiertos con sus sentimientos, así que recuerde ser tranquilo/a, paciente y amable. Cuidarse a usted mismo/a facilitará que ayude a sus hijos.



APOYO PARA PADRES DE ACOGIDA

Puede encontrar más información y recursos para padres de acogida en nuestro sitio web. Simplemente ingrese en bluecare.bcbst.com/foster.

La salud dental y la piel

Es importante cuidar todo el cuerpo. Pero lo que hacemos (o no hacemos) con una parte del cuerpo puede afectar otras partes del cuerpo de formas sorprendentes. **¿Sabías que cuidar tu salud bucal puede afectar tu piel?**

Cuando no cuidas tus dientes, las bacterias pueden acumularse en la boca. Esas bacterias pueden viajar a través del torrente sanguíneo y afectar la piel.

Algunas enfermedades de las encías pueden provocar problemas de la piel, como acné y eccema. Las encías inflamadas pueden empeorar las afecciones de la piel o causar afecciones nuevas. Las personas con enfermedad de las encías a menudo tienen erupciones de acné más frecuentes y graves. No cuidar los dientes también puede hacer que tu piel sea más propensa a infecciones e irritaciones.

Puedes ayudar a prevenir estos problemas y mejorar el aspecto de tu piel cuidándote la boca y los dientes. Estas son algunas sugerencias:

- › Cepíllate y usa hilo dental periódicamente para reducir las bacterias de la boca.
- › Visita a tu dentista periódicamente para realizarte un chequeo y una limpieza.
- › No consumas tabaco de ninguna forma, incluidos los vapeadores.

i

LA CONEXIÓN CORAZÓN-BOCA

Tu salud bucal también puede afectar el corazón. Existe una conexión entre la enfermedad de las encías y la presión arterial alta. Y la inflamación de las encías está relacionada con la enfermedad cardíaca.

Ayuda a proteger tu corazón con una buena higiene dental. Y cuéntale a tu dentista cualquier afección de salud crónica que tengas. Es posible que te sorprenda lo importante que es.

¿Su hijo/a necesita un plan de salud personalizado (IHP)?

Un IHP es un programa para niños que necesitan servicios médicos o de salud conductual mientras están en la escuela.

Su hijo/a puede beneficiarse de un IHP si tiene diabetes, alergias graves u otra afección médica que afecte su vida diaria o que pueda poner en riesgo la vida.

¿Qué hace un IHP?

Un IHP se centra en cómo controlar la salud de su hijo/a mientras está en la escuela. Incluye detalles sobre su salud, procedimientos de emergencia y rutinas de atención diaria.

¿Por qué es importante?

Tener un IHP puede ayudar a mantener a su hijo/a a salvo. Indica a los docentes y al personal de enfermería de la escuela cómo apoyar las afecciones de su hijo/a y lo que necesitaría en caso de emergencia.

¿En qué se diferencia de un programa de educación personalizado (IEP)?

Tanto un IHP como un IEP pueden ayudar a su hijo/a a obtener el apoyo que necesita para avanzar en la escuela. Pero tienen diferentes propósitos.

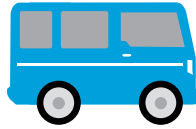
Un IHP:

- › Está centrado en la salud.
- › Es para niños con necesidades médicas.

Un IEP:

- › Está centrado en la educación.
- › Es para niños con discapacidades que afectan su educación.

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



¿Dónde está mi traslado?

Trabajamos con una compañía llamada Verida para ayudarle a obtener traslados gratis a sus citas médicas. Sin embargo, a veces hay demoras.

Si ha esperado más de 15 minutos después de la hora de recogida, llame a la línea gratis **Where's My Ride (¿Dónde está mi traslado?)** al **1-866-473-7565** (opción 3).

Un agente de servicio al cliente averiguará dónde está su traslado. O bien, coordinará un nuevo traslado, si es necesario.

Uso de la aplicación móvil Verida

También puede realizar un seguimiento de su viaje con la aplicación móvil Verida. Descargue la aplicación gratis de la tienda de aplicaciones de App Store® o Google Play®.

Una vez que la haya descargado, deberá ingresar el mismo nombre de usuario y contraseña que usa en member.verida.com para iniciar sesión. Si aún no tiene un nombre de usuario y una contraseña, primero deberá inscribirse en el sitio web.

Una vez que haya iniciado sesión, también puede usar la aplicación para lo siguiente:

- › Ver sus viajes programados.
- › Ver sus viajes anteriores.
- › Solicitar un viaje.
- › Comunicare con el servicio de asistencia de Verida.



ACTUALIZACIÓN DE TRANSPORTE

A partir del 1 de julio, deberá programar su traslado al menos dos días hábiles antes de que lo necesite. Puede programar su traslado en member.verida.com o a través de la aplicación Verida. O puede llamar al número de su plan:

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



Este invierno, mantengámonos abrigados y seguros

El clima invernal puede traer frío extremo. Puede ser incómodo e inseguro. Por eso es importante tomar medidas para protegerse durante la temporada de invierno. Estos son algunos consejos de la Cruz Roja Estadounidense:

- › **Proteja sus tuberías para evitar que revienten.** Abra las puertas de los armarios debajo de los lavabos para permitir que el aire caliente circule alrededor de las tuberías. También asegúrese de dejar que el agua fría gotee de sus griferías durante las olas de frío.
- › **Use opciones de calefacción seguras.** Nunca use una cocina u horno para calentar su hogar. Si tiene calentadores ambientales, úselos en superficies niveladas y duras, y mantenga los artículos inflamables a al menos tres pies de distancia de ellos. Úselos solo cuando esté en la misma habitación y apáguelos cuando se vaya a dormir. No conecte un calentador ambiental en un cable de extensión.
- › **Encuentre un lugar cálido para quedarse.** Si se queda sin calefacción, visite a familiares o vaya a un refugio donde haya calefacción disponible.
- › **Conduzca de manera segura.** Si necesita viajar, mantenga una distancia segura de otros vehículos, ya que las paradas repentinas pueden ser difíciles en carreteras mojadas o con hielo.
- › **Tenga cuidado cuando esté al aire libre.** Trate de permanecer adentro cuando pueda. Pero si necesita salir, tenga cuidado con el hielo. Asegúrese de usar capas de ropa. Vuelva a entrar y cámbiese la ropa si se moja. Y no se esfuerce demasiado. La nieve puede esperar, no tiene que quitarla ya mismo.

Para obtener más consejos, visite [redcross.org](https://www.redcross.org). ¿Necesita ayuda para encontrar recursos que le ayuden a mantenerse seguro/a durante el clima frío? Llámenos.



Apoyos para la vida comunitaria

El Programa de apoyo para la vida comunitaria (CLS) puede ayudarle a vivir de manera independiente mientras recibe la ayuda que necesita.

La vida comunitaria y la participación significan tener la libertad de tomar decisiones sobre su vida. Y esto puede ser diferente para cada persona.

Puede significar:

- › Elegir dónde vivir y con quién desea vivir.
- › Trabajar y ganar dinero.
- › Hacer actividades que le interesen.
- › Hacer nuevas amistades y mejorar sus relaciones actuales.
- › Cuidar su salud física y emocional.
- › Aprender cosas nuevas y tomar decisiones informadas.
- › Participar en tareas cívicas, como votar y pagar impuestos.

Los servicios de CLS ayudan a hacer que estas opciones sean posibles. Pueden ayudar con tareas diarias, como vestirse, tomar medicamentos y preparar comidas. Y pueden ayudar con desafíos más grandes, como encontrar un lugar para vivir o un trabajo.

Para obtener más información sobre los servicios de CLS, llame a Servicio al Cliente. Puede encontrar el número del Servicio al Cliente en su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.



El ajetreo de la temporada de fiestas: consejos para mantenerse activo

Puede ser difícil tener tiempo para hacer ejercicio durante los días festivos. Sin embargo, mantenerse activo es bueno para el cuerpo y la salud mental. Estas son algunas maneras en las que puede hacer que su día tenga más ritmo.

- › **Haga ejercicio mientras compra.** Si conduce, estacione en un lugar alejado de la entrada. Suba las escaleras en lugar de usar el ascensor o la escalera mecánica. Y dé algunas vueltas adicionales por la tienda de comestibles o el centro comercial antes de comenzar a comprar.
- › **Disfrute las luces navideñas a pie.** Si mirar las luces es parte de su rutina navideña, dé una caminata nocturna para ver las luces en lugar de ir en vehículo. Solo recuerde abrigarse para evitar el frío.
- › **Haga trabajo voluntario.** Los días festivos pueden ser un excelente momento para retribuir y muchas oportunidades de voluntariado son interesantes para mantenerse activo. ¿No sabe cómo comenzar? Visite el portal de voluntarios de Tennessee en línea en voltnhq.galaxydigital.com.
- › **Organice una fiesta con baile.** Suba el volumen de la música y tómese un descanso para bailar 5 minutos. Bailar es una excelente manera de moverse. Y puede ayudar a mejorar el estado de ánimo si siente estrés.

¿TIENE NIÑOS EN CASA?

Todos pueden participar. Toda su familia puede realizar estas actividades juntos, incluso actividades de voluntariado. Solo asegúrese de buscar necesidades de voluntariado según la edad de su hijo para confirmar que sea apropiado que participe.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/about/healthier-holidays-in-1-2-3.html>,
<https://health.gov/news/202112/physical-activity-good-mind-and-body>



Le ayudaremos a encontrar apoyo

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

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

¿Tiene preguntas? Estamos aquí para ayudar.

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

Encuentre opciones de wifi de bajo costo

Es posible que califique para un plan de Internet gratuito o de bajo costo. Obtenga más información en línea en tn.gov/ecd/rural-development/broadband-office/redirect-individual-and-family-resources/find-low-cost-wifi-options-and-devices.html.

Manténgase en contacto con TennCare

TennCare se renueva todos los años. Eso significa que TennCare verificará si usted sigue siendo elegible para sus beneficios de Medicaid. Cuando reciba un paquete de renovación, complételo y envíelo lo antes posible. Si no lo completa, TennCare podría cancelar sus beneficios.

Es importante que TennCare tenga registrada su información de contacto correcta. De esa manera, podrán comunicarse con usted para darle información importante, como la renovación de sus beneficios. Hay dos formas sencillas de actualizar su información:

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

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

Próximamente: Encuesta para la evaluación del consumidor sobre los sistemas y proveedores de atención médica (CAHPS) 2026

Es posible que reciba una encuesta por correo a principios del próximo año. Es su oportunidad para informarnos qué opina de su atención, independientemente de que solo vaya al médico para controles anuales o que consulte a varios proveedores de atención médica. Usaremos sus respuestas para determinar cómo podemos trabajar mejor con los proveedores para garantizar que reciba la mejor atención.

Si recibe una encuesta, complétela. A continuación, envíela en el sobre proporcionado. No necesita franqueo. Agradecemos que se tome un tiempo para brindarnos sus comentarios. Puede ayudarnos a hacer cambios que beneficien a todos los miembros.

Cuéntenos sobre sus necesidades de salud

Para que podamos comprender cuál es la atención adecuada para usted, cuéntenos sobre sus antecedentes médicos y necesidades. Les pedimos a nuestros miembros que actualicen su información una vez al año. Puede contarnos:

- › Digitalmente a través de nuestra **aplicación CareTN gratis**.
- › Por teléfono al **1-888-416-3025**.

Una vez que sepamos más sobre usted, le conectaremos con los servicios que necesita y le ayudaremos a adoptar medidas para mejorar su salud.

Comience con CareTN

Descargue nuestra aplicación gratis CareTN desde App Store o Google Play. Luego solo necesitará su identificación de miembro y uno de los códigos de acceso a continuación para comenzar:

- › **bctmeethistory** (a partir de los 16 años)
- › **bctmeetpediatric** (menores de 15 años)

¿Es hora de realizarse una mamografía?

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

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

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

Atención en un centro de enfermería para miembros de CHOICES

Si usted es miembro de CHOICES del grupo 1, sus beneficios incluyen atención en centros de enfermería. La atención domiciliaria está cubierta para los miembros de los programas Community Based Services CHOICES de los grupos 2 y 3 y los miembros de los programas Employment and Community First CHOICES de los grupos 4, 5 y 6.

Los beneficios de los grupos 2 a 6 pueden cubrir estadías en centros de enfermería que sean médicamente necesarias. Tienen un límite de 90 días. Si necesita más tiempo, su equipo de CHOICES y su médico de atención primaria trabajarán con usted para asegurarse de que reciba la atención adecuada.

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 al Servicio al Cliente de BlueCare o visite tn.gov/tenncare.

BENEFICIOS GRATIS PARA NUESTROS MIEMBROS

Como su proveedor de plan de salud, creemos que es importante que sepa qué servicios están a su disposición. Incluimos aquí algunos de ellos, pero consulte el manual para miembros para obtener toda la información.



CONSULTAS DE BIENESTAR

Como parte de TennCare Kids, los niños desde el nacimiento hasta los 20 años obtienen controles gratis. Estas consultas garantizan que alcancen hitos importantes y reciban las vacunas necesarias.

También está cubierta toda la atención médicamente necesaria para tratar los problemas hallados en los controles. Esto incluye la atención médica, la atención dental y los servicios del habla, la audición, la visión y de salud conductual.

Bebés y niños pequeños: al menos 12 controles antes de los 3 años.

Niños a partir de 3 años, incluidos adolescentes: necesitan un control cada año.

Los **adultos** también reciben consultas gratuitas de bienestar cada año. Estas incluyen pruebas de detección importantes para prevenir enfermedades.

Podemos ayudarle a programar un control. Inicie sesión en su cuenta en línea en bluecare.bcbst.com y haga clic en el icono de chat. O bien, llámenos a Servicio al Cliente.

LÍNEA DE ENFERMERÍA 24/7*

Llame y hable con un miembro capacitado del personal de enfermería sobre cualquier pregunta o inquietud relacionada con la salud. El personal de enfermería está disponible todo el día, todos los días si llama al

1-800-262-2873.

ATENCIÓN DE VISIÓN PARA NIÑOS

Los niños desde el nacimiento hasta los 20 años reciben servicios de visión gratuitos. Los servicios de visión incluyen exámenes oculares, además de marcos, cristales y lentes de contacto (cuando sea médicamente necesario). Para encontrar un proveedor, ingrese en bluecare.bcbst.com y seleccione "Find care" (Buscar atención). O bien, llame a Servicio al Cliente.

ATENCIÓN DENTAL PARA TODOS LOS MIEMBROS

Todos los miembros de BlueCare y TennCare *Select* obtienen beneficios dentales a través de su plan.

Los miembros pueden recibir:

- › Controles regulares y limpiezas preventivas
- › Radiografías y exámenes de diagnóstico
- › Tratamientos tópicos con fluoruro
- › Coronas, dentaduras postizas parciales y completas
- › Servicios médicamente necesarios

Tenga en cuenta que su administrador de beneficios dentales cambiará pronto. A partir del 1 de noviembre de 2025, puede llamar a Renaissance** al **1-866-864-2526** si tiene preguntas sobre su atención dental.

COBERTURA DE MEDICAMENTOS RECETADOS

Todas las reclamaciones y los medicamentos recetados los gestiona su gerente de beneficios de farmacia. Para obtener más información, llame al **1-888-816-1680.**

* La línea de enfermería, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofrece asistencia y asesoramiento de salud suministrados por Infomedia Group Inc., que opera como Carenet Healthcare Services, una compañía independiente que no brinda productos ni servicios con la marca BlueCare Tennessee.

** Renaissance es una compañía independiente que presta servicios a los miembros de BlueCare Tennessee. No brinda productos ni servicios con la marca BlueCare Tennessee.

BENEFICIOS GRATIS PARA NUESTROS MIEMBROS

AYUDA INDIVIDUAL CON SU SALUD

Todo el mundo necesita ayuda en algún momento. Por eso, si necesita apoyo para una vida saludable o ayuda con una enfermedad o lesión a largo o corto plazo, estamos aquí para ayudar.



Puede considerarnos su equipo de atención

- › Nuestros servicios son gratis y forman parte de sus beneficios.
- › Si desea ayuda para mantenerse bien, intente trabajar con un entrenador de salud.
- › Y, si tiene necesidades de salud más complejas, su equipo de atención puede trabajar con usted y sus proveedores de atención médica para asegurarse de obtener la atención y el apoyo que necesita.
- › Se incluye apoyo para la salud mental.
- › Usted elige si desea estos servicios.
- › Puede unirse o cancelar su inscripción en cualquier momento con solo una llamada.

Equipo de Atención al Miembro

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



Para las mujeres embarazadas, la ayuda personalizada incluye lo siguiente:

- › Información durante todo el embarazo a través de mensajes de texto, por correo postal o en línea.
- › Servicios para ayudarle a lograr una vida libre de tabaco y drogas, a cuidar de su salud mental, a acceder a vivienda y alimentos, y más.
- › Apoyo de un miembro del personal especialmente formado que incluye personal de enfermería obstétrico (para el embarazo).

SERVICIOS ESPECIALES

TRASLADOS GRATIS AL MÉDICO O LA FARMACIA

¿Necesita un traslado para visitar a su proveedor de atención médica o recoger un medicamento

recetado? Comuníquese con Verida** para obtener un traslado gratis que no sea de emergencia.

Deberá programarlo con al menos dos días hábiles de anticipación.

Es posible que pueda obtener un reembolso por millaje si usted u otra persona conducen a una consulta médica. Deberá programarlo antes de su cita. Tendrá que completar un formulario y su médico debe firmarlo. O puede obtener un pase de autobús.

Cuando programe un traslado al médico, haga una parada en la farmacia para retirar sus medicamentos recetados de regreso a casa.

Programar un traslado en línea es fácil. Ingrese a member.verida.com. Use la aplicación móvil. O llame al número de su plan:

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

¿ES MIEMBRO DEL PROGRAMA EMPLOYMENT AND COMMUNITY FIRST CHOICES?

Es posible que su plan de asistencia incluya un presupuesto para el transporte comunitario. Llame a su coordinador de asistencia para preguntarle si usted cuenta con este servicio y cómo puede usarlo.

**Verida es una compañía independiente que presta servicios a BlueCare Tennessee. No brinda productos ni servicios con la marca BlueCare Tennessee.

SERVICIOS Y APOYO A LARGO PLAZO PARA MIEMBROS MAYORES O DISCAPACITADOS

A través del programa CHOICES de TennCare, los miembros reciben apoyo y ayuda comprensivos para sus actividades cotidianas. Llame a su coordinador de atención/apoyo de CHOICES para obtener ayuda:

- › Antes o después de ingresar o recibir el alta del hospital
- › Cuando necesite un traslado para ir o regresar del hospital, un proveedor de atención médica o una farmacia

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

AYUDA PARA MIEMBROS CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES Y DEL DESARROLLO

Muchos de nuestros miembros necesitan ayuda para encontrar un trabajo y cuidar de sí mismos. El programa Employment and Community First CHOICES está disponible para estos miembros. Para obtener más información, llame al Servicio al Cliente de BlueCare o visite tenncareconnect.tn.gov.

PARA SU COMODIDAD

SU CUENTA EN LÍNEA EN [BLUECARE.BCBST.COM](https://bluecare.bcbst.com)

Para configurar una cuenta en línea con nosotros, simplemente visite bluecare.bcbst.com.

En la parte superior derecha, haga clic en “Register an account” (Registrar una cuenta). Use su cuenta como una manera conveniente y segura de hacer lo siguiente:

- › Pedir el reemplazo de una tarjeta de identificación de miembro perdida
- › Imprimir una tarjeta provisoria
- › Solicitar el cambio de su médico de atención primaria (PCP) asignado
- › Buscar un proveedor de atención médica en su red
- › Verificar los detalles de su plan de salud

También puede usar su cuenta en línea para verificar el estado de una autorización previa. Si se rechaza su solicitud, le enviaremos una carta, pero deberá ingresar a su cuenta en línea para ver si su solicitud fue aprobada.

SUSCRIPCIÓN 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. Es posible que se apliquen tarifas de mensajes y datos. No es necesario comprar bienes ni servicios de BlueCross BlueShield of Tennessee. Envíe un mensaje de texto con la palabra **HELP** para pedir ayuda o **STOP** para cancelar la suscripción.

CHAT EN LÍNEA

Sabemos que está ocupado/a, por lo que hacemos lo posible para que hablar con nosotros le resulte aún más fácil. Contáctenos desde su computadora, tableta o teléfono inteligente para hacernos cualquier pregunta que tenga sobre su plan de salud. Inicie sesión en su cuenta en línea en bluecare.bcbst.com y haga clic en el ícono de chat para iniciar una conversación.



BOLETÍN INFORMATIVO EN OTROS IDIOMAS Y SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

Hay versiones en español y árabe de este boletín informativo en bluecare.bcbst.com.

Ofrecemos servicios de traducción e interpretación para otros idiomas. También podemos proporcionarle ayuda si tiene pérdida de la audición o de la visión. Estos servicios son gratis 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**
- › TRS: marque **711** y solicite hablar con el **888-418-0008**

AVISOS PARA MIEMBROS

¿SU HIJO/A ADOLESCENTE ES DEMASIADO MAYOR PARA IR AL PEDIATRA?

¿Sabía que la mayoría de los pediatras dejan de atender a los pacientes entre los 18 y 21 años? Es posible que ya sea hora de ayudar a su hijo/a adolescente a encontrar un nuevo médico de atención primaria (PCP). Para muchos adultos jóvenes, elegir un médico de atención primaria es el primer paso para tomar sus propias decisiones de salud. Para obtener ayuda para encontrar un médico de atención primaria, llámenos a Servicio al Cliente.

¿PERDERÁ SU COBERTURA?

Si le informaron que sus beneficios de TennCare terminarán, por ejemplo, si está a punto de cumplir 21 años, podemos ayudarle a seguir recibiendo atención. Nuestro Equipo de Atención al Miembro puede informarle sobre los recursos comunitarios en su área para ayudarle con sus necesidades de salud. O bien, podemos ayudarle a averiguar si un programa de servicios y apoyo a largo plazo (LTSS) es adecuado para usted. Antes de que finalice su cobertura, llámenos. Estamos aquí para servirle.

LOS RECIÉN NACIDOS NECESITAN SU PROPIA COBERTURA MÉDICA

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

ASEGÚRESE DE QUE SU CORRESPONDENCIA LE LLEGUE

¿Tenemos su dirección postal correcta? De lo contrario, podría no recibir correspondencia importante acerca de su plan de salud y los beneficios. Para actualizarla, llame a TennCare Connect al **1-855-259-0701** o visite tenncareconnect.tn.gov.

AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD

Puede encontrar nuestro Aviso de prácticas de privacidad en virtud de la HIPAA en línea. Ingrese en bluecare.bcbst.com/docs. Haga clic en **"Your Rights" (Sus derechos)**. Luego seleccione **"Notice of Privacy Practices" (Aviso de prácticas de privacidad)** en el menú desplegable. En el documento se incluyen descripciones claras sobre cómo usamos y compartimos su información médica, y cómo las diferentes leyes podrían afectar la manera en que usamos su información. También se explican los derechos que usted tiene y 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 MIEMBROS

QUEREMOS SABER DE USTED

A veces nos comunicaremos con usted si tenemos preguntas sobre usted, su salud o sus necesidades sociales. Sus respuestas nos ayudan a brindarle atención y conectarle con los recursos. Por lo tanto, si recibe una encuesta de nuestra parte, esperamos que la complete.

Nota: Si completa una de nuestras encuestas, sepa que mantendremos la privacidad de su información. Y usaremos medidas de protección digital seguras para mantener la seguridad de su información. Solo usaremos sus respuestas para ayudarlo o para mejorar nuestros planes. Las únicas personas que pueden ver sus respuestas son:

- › Personas que la necesitan para proporcionarle su atención o sus beneficios
- › Determinados proveedores médicos y su personal
- › Ciertos miembros de su equipo de atención

Seguiremos todas las leyes, regulaciones y órdenes judiciales cuando usemos su información. Y nunca lo usaremos para decidir su cobertura o beneficios. Sus respuestas no modificarán el monto que paga por su plan. Al responder estas preguntas, nos está diciendo que está bien usar y compartir esta información de las maneras que hemos enumerado.

EL MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SU HIJO/A ES SU SOCIO

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

A veces, el médico de atención primaria del niño es especialista en medicina infantil (pediatra). Estos profesionales realizan controles de rutina y tratan enfermedades leves. También pueden detectar problemas a tiempo y solicitar pruebas para un tratamiento posterior.

Las salas de emergencia y los especialistas son importantes cuando los necesita. Pero no tienen un panorama completo de la salud de su hijo/a. El médico de atención primaria de su hijo/a conoce sus antecedentes y lo conoce a usted. Eso puede ser útil si tiene que tomar decisiones de salud importantes.

A continuación, le explicamos cómo mantener informado al médico de atención primaria de su hijo/a:

- › Informe a todos los demás proveedores quién es el médico de atención primaria de su hijo/a.
- › Pida a los otros proveedores que envíen informes al médico de atención primaria de su hijo/a.
- › Informe al médico de atención primaria de su hijo/a sobre todas las visitas a otros proveedores.



Utilice proveedores de la red para obtener el mejor valor

Si no usa los proveedores de la red, será responsable de los cargos fuera de la red. La única excepción es el cuidado de emergencia.

Consulte el manual para miembros para obtener detalles. Para encontrar un proveedor de la red, use la herramienta **"Find Care" (Buscar atención)** bluecare.bcbst.com. O llame a Servicio al Cliente.

SUS DERECHOS

CÓMO PROTEGEMOS SU INFORMACIÓN MÉDICA

Tenemos políticas para la protección de su información médica. Estas se basan en las leyes y las mantenemos actualizadas. Para asegurarnos de hacerlo correctamente, capacitamos a nuestro personal todos los años. Protegemos todos los datos sobre su salud, independientemente de cómo se compartan o se almacenen, ya sea verbalmente, por escrito o en formato electrónico. Estas leyes y políticas se aplican a toda nuestra empresa y a la manera en que usted o cualquier otra persona acceden a su información o la usan.



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

Llame a su coordinador de atención si tiene preguntas sobre estos beneficios. ¿No sabe con seguridad cómo comunicarse? Llame a Servicio al Cliente. Puede encontrar el número del Servicio al Cliente en su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.

DENUNCIA DE FRAUDE O ABUSO

Para denunciar fraude o abuso de miembros, llame al **1-800-433-3982** o informe a la Oficina del Inspector General (Office of the Inspector General, OIG).

Para denunciar fraude o abuso de proveedores, llame al **1-833-687-9611**, denuncie en la Oficina de Integridad del Programa (Office of Program Integrity, OPI) de TennCare o envíe un correo electrónico a programintegrity.tennCare@tn.gov. También puede denunciar el fraude de proveedores o el abuso de pacientes al **1-800-433-5454**, en la División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, FMCD) de TBI o por correo electrónico a tbi.medicaidfraudtips@tbi.tn.gov.

APELACIONES DE TENNCARE

Encuentre ayuda para presentar una apelación respecto de un servicio de TennCare (servicio médico o de salud mental o de tratamiento para el abuso de alcohol o drogas). Para comunicarse con Apelaciones Médicas de los Miembros de TennCare, llame gratis al **1-800-878-3192** (de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 4:30 p. m., hora del centro).

PUEDA BUSCAR UNA SEGUNDA OPINIÓN

La mayoría de nosotros queremos saber tanto como sea posible cuando se trata de nuestra salud. A veces, eso significa obtener otro punto de vista, es decir, una segunda opinión. Le ayudaremos a obtener una segunda opinión de un proveedor dentro 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 para usted.

¿Necesita ayuda con una segunda opinión? Llame a Servicio al Cliente. Puede encontrar el número del Servicio al Cliente en su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.

SUS DERECHOS

WE DO NOT ALLOW DIFFERENT TREATMENT IN TENNCARE

No one is treated in a different way because of race, color, birthplace, religion, language, sex, age or disability.

- › Do you think you've been treated differently?
- › Do you have more questions or need more help?
- › If you think you've been treated differently, call TennCare Connect for free at **1-855-259-0701**.

Find the Discrimination Complaint Form online:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

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

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

Encuentre el formulario de discriminación en línea en:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

لا نسمح بأي معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

ولا نُميّز في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو مسقط الرأس أو الدين أو اللغة أو الجنس أو السن أو الإعاقة.

- › هل تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة؟
- › هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- › إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة، فاتصل بـ TennCare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701**.

اعثر على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

MÁS RECURSOS

AYUDA PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO

Dejar de fumar es más fácil cuando tiene ayuda. Estamos listos para darle una mano.

- › Recibirá apoyo personal de nuestros educadores de la salud durante todo su proceso para dejar de fumar.
- › Cubrimos la mayoría de los medicamentos para dejar de fumar con una receta de su médico.

Llame a Servicio al Cliente para comenzar.

O llame a **Tennessee Tobacco QuitLine** para obtener asesoramiento en inglés o español.

- › Hable con asesores capacitados para comenzar.
- › Obtenga dos semanas de tratamiento de reemplazo de la nicotina gratis.

Tennessee Tobacco QuitLine

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

SOLICITE TENNCARE

Llame gratis a TennCare Connect al **1-855-259-0701** para obtener ayuda por teléfono. O visite tenncareconnect.tn.gov. También puede recurrir al Mercado de Seguros Médicos en healthcare.gov. O bien, llame gratis al **1-800-318-2596**.

TENNCARE CONNECT

Obtenga más información sobre TennCare. Informe los cambios en 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 visite tenncareconnect.tn.gov



Ayuda para las familias de Tennessee, que incluye vínculos a servicios estatales, información y mucho más.

AYUDA PARA CRISIS DE SALUD MENTAL

- › Línea directa para todo el estado de Tennessee disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: **1-855-274-7471**
- › Red de prevención del suicidio de Tennessee tspn.org
- › Línea 988 de prevención del suicidio y situaciones de crisis **988**

AYUDA PARA EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS

- › TN Together tntogether.com
- › Línea roja de Tennessee **1-800-889-9789**

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas sobre el uso de su plan de salud, la atención de visión, cómo cambiar su médico de atención primaria o para obtener ayuda en otro idioma.

- › Miembros de BlueCare: **1-800-468-9698**
- › Miembros de TennCareSelect: **1-800-263-5479**
- › TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**
- › De lunes a viernes | de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este
- › bluecare.bcbst.com



¿Necesita ayuda con su atención médica, hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Si es así, llámenos gratis:
BlueCare: 1-800-468-9698
TennCareSelect: 1-800-263-5479
(TRS: **711** y pida que le comuniquen con el **888-418-0008**)



BlueCareSM
TennCareSelect

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

TennCare proporciona el contenido de este boletín informativo para su distribución a los miembros de BlueCare y TennCareSelect. Para obtener información acerca de TennCare en español, llame al **1-866-311-4290**. BlueCare Tennessee es un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association. Cumplimos con las leyes federales y estatales sobre derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Cree que no estamos ayudándole o que recibe un trato injusto? Llame gratis a BlueCare Tennessee al **1-800-468-9698**, TennCareSelect al **1-800-263-5479** o TennCare al **1-855-857-1673 (TRS 711)**.

ATENCIÓN en español: 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: 1-888-418-0008)**.

یادروک : kurdo

ئەگەر بە کوردی سۆزانی قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگیران بەخۆرای دەخرێتە
مەرامن بە ژمکب یەدەن. پەییواتننەسەبەرد

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

Wellframe es una compañía independiente que proporciona y mantiene una aplicación de gestión de la atención para BlueCare Tennessee.