

GENERACIONES

SALUDABLES

74 2026

Una publicación para los miembros de **CoverKids**.



Tratamiento de los síntomas del resfriado y la gripe
PÁGINA 4

Importancia de los exámenes de detección para
las personas con diabetes
PÁGINA 5

Estimado(a) miembro:

El final del año es un excelente momento para pensar en lo que ha logrado este año. También es un buen momento para pensar en qué objetivos de salud u otros objetivos desea lograr el próximo año. Estamos aquí para ayudarlo a cuidar de su salud. Y también podemos brindarle apoyo de otras maneras.

Hemos reunido información para ayudarlo a cuidar de su salud y obtener otros apoyos que pueda necesitar. En esta edición, conozca más sobre lo siguiente:

- › Pruebas de detección importantes para personas con diabetes
- › Cómo mantener sus dientes y boca sanos
- › Cómo dejar de fumar puede ayudar a su salud
- › Signos de depresión y cómo tratarlos
- › Y más

Disfrute de una excelente temporada festiva y un feliz año nuevo. Y recuerde que, si tiene preguntas sobre su plan de salud, cuenta 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/coverkids

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

_Síguenos en Instagram en instagram.com/bluecaretn

GENERACIONES

SALUDABLES

ÍNDICE

2	Cómo obtener ayuda para su salud mental
3	No olvide hacerse una mamografía
4	Tratamiento de los síntomas del resfriado y la gripe
5	Importancia de los exámenes de detección para las personas con diabetes
6	Este es su año para dejar de fumar
7	Mantenga su sonrisa fuerte
8	Ponga atención: la salud mental de los hombres importa
9	Cómo cuidarse usted y cuidar a su bebé
10	¿Su hijo/a necesita un plan de salud individualizado (IHP)?
11	Proteja sus dientes con selladores dentales
12	Coles de Bruselas asadas
13	Lo ayudaremos a encontrar apoyo
13	Encuentre opciones de wifi de bajo costo
14	Manténgase conectado con TennCare
14	Nuevo aviso sobre prácticas de privacidad disponible
15	Próximamente: Encuesta para la evaluación del consumidor sobre los sistemas y proveedores de atención médica (CAHPS) 2027
15	Cuéntenos sobre sus necesidades de salud
16	¿Es hora de realizarse una mamografía?
17	Beneficios gratis para nuestros miembros
19	Para su comodidad
20	Avisos para miembros
22	Sus derechos
24	Más recursos

Generaciones saludables es una publicación trimestral de BlueCare Tennessee, un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association.

Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de su proveedor de atención médica.

Generaciones saludables se publica en inglés, español y árabe en bluecare.bcbst.com/CoverKids-News.



Cómo obtener ayuda para su salud mental

Es normal sentirse triste o deprimido de vez en cuando. Pero, si sus emociones se interponen en su vida, podría ser algo más.

La depresión es un problema de salud mental. Puede causar síntomas graves que afectan cómo se siente. Y puede cambiar la forma en que realiza las actividades diarias, como comer y dormir. No todas las personas sienten la depresión de la misma manera. Algunos síntomas frecuentes incluyen los siguientes:

- › Sentimientos de tristeza o ansiedad que no desaparecen
- › Sentirse desesperanzado o incapaz de ver lo positivo de las cosas
- › Estar más irritable, frustrado o inquieto de lo normal
- › No estar interesado en sus pasatiempos u otras actividades divertidas
- › Problemas para dormir o dormir en exceso
- › Ideas o acciones suicidas

Si alguno de estos síntomas dura más de dos semanas, es importante que consulte a su médico. Pueden ayudarlo a obtener la atención adecuada. Sus beneficios incluyen la atención de salud mental.



ATENCIÓN DE SALUD MENTAL A DONDE VAYA

Puede recibir atención de salud mental virtual a través de Teladoc Health®. Elija un terapeuta que se adapte a sus necesidades. Hable con ellos desde cualquier lugar por teléfono o videollamada sin costo alguno para usted.

Visite teladochealth.com o llame al **800-835-2362** (TTY: **855-636-1578**) para comenzar.



No olvide hacerse una mamografía

La mayoría de las mujeres de 40 a 74 años deben realizarse una mamografía cada dos años. Sin embargo, muchas mujeres no se realizan exámenes de detección a tiempo. En los EE. UU., 1 de cada 5 mujeres no se ha realizado una mamografía recientemente.

Los exámenes de detección no son iguales para todas

Algunos grupos tienen menos probabilidades de acceder a mamografías:

- › Las mujeres con ingresos más bajos y menos educación tienen menos probabilidades de realizarse exámenes de detección.
- › Las mujeres hispanas tienen menos probabilidades de haberse realizado una mamografía recientemente que las mujeres negras o blancas.
- › Las mujeres que viven en áreas rurales a menudo enfrentan problemas, como largas distancias de viaje y menos clínicas, lo que puede reducir las tasas de detección.

Estas diferencias importan. Cuando las mujeres no se realizan exámenes de detección, los médicos pueden encontrar el cáncer tarde, cuando es más difícil de tratar.

Actúe hoy mismo

Hable con su proveedor sobre cuándo debe realizarse el examen de detección. Cubrimos las mamografías sin costo para usted. Si necesita ayuda para programar una visita u obtener un traslado, llámenos.

LAS MAMOGRAFÍAS FUNCIONAN

Los exámenes de detección cada dos años pueden reducir la cantidad de muertes por cáncer de mama en aproximadamente un 25 % en mujeres de 50 a 74 años. Casi todas las mujeres diagnosticadas en la etapa más temprana viven al menos cinco años, en comparación con muchas menos mujeres diagnosticadas en etapas posteriores.

Fuente: https://progressreport.cancer.gov/detection/breast_cancer,
<https://www.komen.org/breast-cancer/screening/screening-disparities/>,
<https://www.cdc.gov/nchs/hus/topics/mammography.htm>

Tratamiento de los síntomas del resfriado y la gripe

Enfermarse no es divertido. Pero es importante saber cómo tratar diferentes cosas para poder recuperarse más rápido. Estos son algunos consejos para ayudarlo a sentirse mejor si tiene un resfriado o la gripe.

La mayoría de los resfriados y la gripe son causados por un virus, no por bacterias. Por lo tanto, los antibióticos no funcionarán para ello. Los antibióticos solo funcionan para las infecciones bacterianas.

Tomar antibióticos cuando no los necesite puede implicar que no funcionen tan bien en el futuro. Y pueden causar efectos secundarios, como una erupción o malestar estomacal.

Qué hacer si se enferma

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) dicen que la mayoría de las personas que contraen la gripe deben quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas. Está bien recibir atención médica.

Si su médico le recomienda medicamentos antivirales, debe comenzar a tomarlos lo antes posible. Asegúrese de tomarlos exactamente como su médico le indique.

Cuando no haya tenido fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos y sus síntomas estén mejorando, puede volver a su rutina diaria. Si no tiene fiebre en absoluto, los CDC dicen que debe quedarse en casa por lo menos cinco días a partir del momento en que comiencen sus síntomas.



MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE

Si tiene un resfriado, los medicamentos de venta libre (Over-The-Counter, OTC) pueden ayudarlo a sentirse mejor. Pregúntele a su médico o farmacéutico qué es adecuado para usted. TennCare cubre algunos medicamentos de venta libre sin costo alguno para usted. Puede encontrar la lista de productos cubiertos aquí: <https://contenthub-aem.optumrx.com/content/dam/contenthub/onboarding/assets/TennCare/Covered-OTC-List.pdf>

Fuente:

<https://www.cdc.gov/flu/treatment/index.html>, <https://www.cdc.gov/flu/takingcare/index.html>



Importancia de los exámenes de detección para las personas con diabetes

Los exámenes de detección preventivos son una parte importante de mantenerse sano. Y si tiene diabetes, hay algunos exámenes de detección adicionales que quizá deba hacerse para vigilar su salud. Estos exámenes de detección pueden ayudarlo a asegurarse de que está controlando bien la diabetes y pueden reducir sus probabilidades de enfermedad cardíaca, renal y ocular. Consulte a su médico sobre estas pruebas en su próxima visita.

A1C

Una prueba de A1C controla su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses. Mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable puede reducir el riesgo de cosas, como daño nervioso, enfermedad renal y problemas de visión. Su médico puede decirle cuál A1C es saludable para usted. Debe hacerse esta prueba al menos cada seis meses.

Relación albúmina-creatinina

Una prueba de ACR (Albumin-to-Creatinine Ratio, ACR) es un análisis de orina que detecta una proteína llamada albúmina en la orina. Demasiada albúmina puede ser un signo de daño renal. Si esta prueba muestra algún daño, el tratamiento temprano puede ayudar a evitar que el daño empeore. Debe hacerse esta prueba una vez al año o más, según sus resultados.

Examen ocular con dilatación

Este examen ocular detecta signos de enfermedades oculares causadas por la diabetes, como la retinopatía diabética. Su médico también puede detectar otros problemas oculares. La frecuencia con la que necesite esta prueba depende del tipo de diabetes que tenga y de cuánto tiempo la haya tenido. Su médico puede decirle con qué frecuencia debe hacerse este examen.

Hacerse estas pruebas y cualquier otra que su médico recomiende puede ayudarlo a manejar su diabetes y a llevar un control de su salud. Y pueden ayudar a detectar problemas de salud antes, cuando pueden ser más fáciles de tratar. Cubrimos estas pruebas y otros exámenes preventivos sin costo para usted.

Fuente:

<https://diabetes.org/living-with-diabetes/newly-diagnosed/health-checks-people-with-diabetes>



Este es su año para dejar de fumar

Cualquier día es un buen día para dejar el tabaco y el cigarrillo. Pero en noviembre, hay un enfoque adicional en ello con el Mes del Pulmón Saludable y el Gran Día sin Fumar en Estados Unidos. Estos eventos nacionales se centran en los beneficios de dejar de fumar y de consumir tabaco.

Fumar y consumir tabaco dañan los pulmones y dificultan la respiración. También aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y muchos tipos de cáncer. Y el humo de segunda mano también puede poner en riesgo a su familia. Los CDC dicen que fumar causa la mayoría de los casos de cáncer de pulmón en los EE. UU. Si actualmente fuma o fumó en el pasado, es posible que califique para un examen de detección de cáncer de pulmón sin costo.

Pero hay muchos beneficios de dejar de fumar.

Cuando una persona deja de fumar, el organismo empieza a sanar. En cuestión de días o semanas después de dejar de fumar, podría:

- › Respirar mejor
- › Toser menos
- › Tener un menor riesgo de enfermedad

Sabemos que dejar de fumar no es fácil.

Muchas personas necesitan ayuda para dejar de fumar. Sus beneficios cubren ayudas para dejar de fumar, como asesoramiento y medicamentos aprobados. Nuestra **aplicación CareTN** también tiene un programa para dejar de fumar. Estas herramientas pueden duplicar la probabilidad de dejar de fumar para siempre. Descargue la aplicación desde la tienda de aplicaciones de su teléfono. Luego, use el código **bctjoinfree** para comenzar.

Fumar es una de las principales causas de enfermedades que se pueden prevenir y de la muerte. Dejar de fumar mejora la salud y ayuda a proteger a su familia del humo de segunda mano. Hable con su médico o llámenos si necesita ayuda para dejar de fumar.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/tobacco/>

<https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/great-american-smokeout.html>

Mantenga su sonrisa fuerte

Los años de la adolescencia son un momento importante para los dientes. Los hábitos que desarrolla ahora pueden ayudar a mantener sus dientes sanos y fuertes durante toda la vida.

Consejos para una boca sana

- › **Las caries pueden aparecer rápido.** Los refrigerios y bebidas azucarados dañan sus dientes porque alimentan los gérmenes que causan las caries. Cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental a diario puede ayudar.
- › **Si tiene aparatos de ortodoncia, requieren una limpieza adicional.** Si tiene problemas para mantenerlos limpios, hable con su dentista para obtener consejos.
- › **Las muelas del juicio pueden aparecer a medida que crece.** Pueden ser difíciles de limpiar y pueden causar dolor o infección. Visite a su dentista si cree que le están saliendo las muelas del juicio.
- › **Las encías también importan.** Las encías rojas o sangrantes pueden significar que se está acumulando placa. Cepillarse los dientes regularmente puede ayudar a mantener las encías sanas.

Los problemas dentales pueden doler y resultar más costosos de arreglar más adelante. Pero tener hoy hábitos simples puede proteger su sonrisa por años.



FUMAR Y VAPEAR PUEDEN ARRUINAR SU SONRISA

Fumar y vapear dañan su boca, incluso si es joven. Los expertos en salud dicen que los productos de tabaco y nicotina pueden:

- › Teñir los dientes y causar mal aliento.
- › Hacer que las encías duelan y tengan más probabilidades de infectarse.
- › Hacer más lenta la recuperación después de un procedimiento dental.
- › Aumentar el riesgo de cáncer de boca más adelante en la vida.

Dejar de fumar o nunca empezar ayuda a proteger sus dientes y encías. El daño en la boca puede aparecer temprano. Podemos ayudarlo a dejar de fumar o vapear. Simplemente llámenos.



Ponga atención: la salud mental de los hombres importa

Noviembre es el Mes de Concientización de la Salud Mental del Hombre, pero la salud mental es importante durante todo el año. La salud mental es parte de su salud general. Su mente requiere atención al igual que su cuerpo.

Es normal sentirse triste, decaído o ansioso a veces. Los problemas de salud, el estrés laboral y los retos personales pueden pasar factura. Muchos hombres luchan con estos sentimientos, pero no buscan ayuda. Algunos se preocupan por lo que otros pensarán o dirán. Si nota cambios en su estado de ánimo o emociones, es importante que preste atención. Estas sensaciones pueden ser un signo de que su cerebro puede necesitar atención. Y está bien pedir ayuda.

Hablar con alguien puede marcar la diferencia. Compartir sus sentimientos con un amigo o familiar de confianza puede ayudarlo a sentirse menos solo. A veces, hablar con un profesional también es útil. Informe a su médico de atención primaria si se ha sentido depresivo. Pueden ayudarlo a encontrar apoyo y conectarlo con la atención de salud mental que necesita.

Si tiene una emergencia de salud mental, no espere para obtener ayuda. Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis al **988**.



Cómo cuidarse usted y cuidar a su bebé

El embarazo es un momento emocionante, pero tiene mucho en que pensar mientras se prepara para la llegada del bebé. Cuidarse a sí misma mientras está embarazada es una de las mejores medidas que puede tomar para ayudar a darle al bebé un comienzo de vida saludable. Recibir atención prenatal regular es un excelente punto para comenzar.

Apenas crea que está embarazada, programe una visita a su médico. Cada embarazo es diferente. Por lo tanto, es importante que consulte a su médico con regularidad, incluso si este no es su primer hijo.

El médico le hará un examen físico. También puede hacer otras cosas, como un análisis de sangre o una ecografía. Puede hablar con él sobre cualquier problema de salud o pregunta que tenga.

Cubrimos la atención prenatal sin ningún costo para usted. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, llámenos. Podemos ayudarla a programar una cita y ofrecerle un traslado si lo necesita.

Visite **countthekicks.org** para conocer más sobre el seguimiento de los movimientos de su bebé. Tienen una aplicación que puede usar para registrar los movimientos de su bebé y notar si algo cambia. Y puede ayudarla a decidir si necesita programar una visita con su médico.

Atención cuando la necesita

Si recientemente perdió un embarazo, cuente con nosotros para brindarle apoyo adicional durante este difícil momento. Puede hablar con especialistas en apoyo de pares o con nuestro equipo de atención de maternidad para obtener ayuda.



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

Un plan de salud personalizado (Individualized Health Plan, IHP) es un programa para niños que necesitan servicios médicos o de salud conductual 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 individualizado?

Tanto un IHP como un programa de educación individualizado (Individualized Education Program, IEP) pueden ayudar a su hijo/a a obtener el apoyo que necesita para avanzar en la escuela. Pero tienen diferentes propósitos.

¿Tiene más preguntas sobre los IHP o IEP? Comuníquese con la escuela de su hijo.

UN IHP:

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

UN IEP:

- › Está centrado en la educación.
- › Es para niños con desafíos de aprendizaje que afectan su educación.



Proteja sus dientes con selladores dentales

Los selladores dentales son una excelente manera de mantener sus dientes sanos y fuertes.

Los selladores son capas delgadas de plástico que se aplican en las superficies de masticación de los dientes posteriores. Ayudan a proteger contra las caries y el deterioro dental al impedir la entrada de alimentos y gérmenes.

Ponerse selladores dentales es fácil e indoloro.

Los selladores son especialmente buenos para niños y adolescentes. Pueden proteger los dientes durante los años propensos a las caries. CoverKids proporciona cobertura de selladores para niños y adolescentes de hasta 18 años. Los selladores generalmente duran varios años antes de que necesiten ser reemplazados.

Recuerde que los selladores no reemplazan el cepillado y el uso de hilo dental. Todavía necesita cuidar bien de sus dientes. Pero los selladores le brindan una capa adicional de protección. Pregúntele a su dentista si los selladores dentales son adecuados para usted y su familia.

SU ATENCIÓN DENTAL

Usted tiene beneficios dentales a través de su plan.
Obtiene lo siguiente:

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

Llame a Renaissance al **866-864-2526** si tiene preguntas sobre su atención dental.

Fuente: <https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/sealants>,
<https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/about-dental-sealants.html>,
<https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-q-and-a-teach-children-importance-of-dental-health-for-best-protection-against-cavities/>

COLES DE BRUSELAS ASADAS

¿Busca una guarnición saludable para las fiestas? Pruebe esta receta de coles de Bruselas asadas.

INGREDIENTES

- › 6 tazas de coles de Bruselas
- › 1 cucharada de aceite vegetal
- › 1/8 cucharadita de sal
- › 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- › 1 cucharadita de jugo de limón

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Tiempo total: 25 minutos

Notas: Intente agregar otros condimentos junto con el jugo de limón, como hojuelas de pimienta roja o queso parmesano.

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400 grados F.
3. Lave y recorte las coles de Bruselas. Corte las coles de Bruselas grandes por la mitad de arriba a abajo; deje las coles de Bruselas pequeñas enteras.
4. En un tazón grande, mezcle las coles de Bruselas con el aceite, la sal y la pimienta.
5. Coloque las coles de Bruselas en una sola capa en una bandeja para hornear grande. Forrar la bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino para hornear facilitará la limpieza.
6. Ase de 20 a 30 minutos, revolviendo una vez después de 10 a 15 minutos. Las coles deben estar tiernas y doradas.
7. Retírelas del horno y rocíelas con jugo de limón.



¿TIENE DIABETES?

Nuestro programa de diabetes gratis puede ayudarlo en su camino hacia una buena salud. El programa lo 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. Descargue la aplicación desde la tienda de aplicaciones de su teléfono. Luego, use el código **bcthelpwell** para unirse.



Lo ayudaremos a encontrar apoyo

Tennessee Community Compass puede ayudarlo 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 ayudarlo.

- › Miembros de CoverKids **888-325-8386**
- › TRS: marque **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 conectado con TennCare

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

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

- › En línea, en tenncareconnect.tn.gov
- › Por teléfono, al **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.

Servicio al Cliente:

- › Miembros de CoverKids: **888-325-8386**
- › TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**

Nuevo aviso sobre prácticas de privacidad disponible

Hemos agregado a nuestro sitio web un Aviso de prácticas de privacidad (Notice of Privacy Practices, NOPP) actualizado para 2026. Este aviso lo informa sobre cómo podemos usar y compartir la información que tenemos sobre usted. Le indica cómo puede obtener acceso a esta información.

Puede encontrar el NOPP aquí: https://bluecare.bcbst.com/forms/BlueCare_notice_of_privacy_practices.pdf

Próximamente: Encuesta CAHPS 2027

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 ayudan a todos nuestros 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 **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. Después, 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.

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

Los miembros de CoverKids obtienen controles gratis desde el nacimiento hasta los 18 años. En estas consultas se verifica 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 salud médica, dental, del habla, auditiva, de la visión y de la conducta.

Bebés y niños pequeños:

al menos 12 controles antes de los 3 años

Niños a partir de 3 años, incluidos adolescentes: necesitan un control todos los años

Podemos ayudarle a programar un control. Inicie sesión en su cuenta en línea en bluecare.bcbst.com/coverkids y haga clic en el ícono de chat. O bien, llámenos al **888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con el **888-418-0008**.

SU GUÍA DE APOYO MÉDICO LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

¿Tiene alguna pregunta de salud? Nurseline* está aquí para usted. Simplemente, llame al **800-262-2873**.

El personal de enfermería está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para brindar asesoramiento de salud y ayuda con cosas como:

- › Decidir si necesita ir a una sala de emergencias u obtener atención en otro lugar
- › Evaluación de síntomas
- › Asesoramiento de atención urgente y no urgente
- › Apoyo en casos de crisis de salud conductual
- › Programación de citas con su médico de atención primaria

La línea de enfermería está disponible de día o de noche, los 365 días del año. Y su llamada es gratuita.

¿NECESITA ATENCIÓN RÁPIDA?

Trabajamos con Teladoc Health*** para conectarlo con un médico o terapeuta por teléfono o video. Obtenga apoyo de salud mental y atención que no sea de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Obtenga más información en teladochealth.com.

* La línea de enfermería Nurseline, 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.

***Teladoc Health® es una compañía independiente y no proporciona productos ni servicios de BlueCare Tennessee. Teladoc Health es el único responsable de los productos y servicios que proporciona. Teladoc Health opera sujeto a las regulaciones estatales y federales. Hay otros proveedores disponibles en nuestra red.

BENEFICIOS GRATIS PARA NUESTROS MIEMBROS

ATENCIÓN DENTAL Y DE LA VISIÓN PARA NIÑOS

Los niños desde el nacimiento hasta los 18 años pueden obtener servicios dentales y de la visión. Es posible que algunos miembros tengan que pagar un copago.

Los servicios de visión incluyen exámenes oculares, además de marcos, cristales y lentes de contacto (cuando sea médicamente necesario). Encuentre un proveedor en bluecare.bcbst.com/coverkids en "Find care" (Buscar atención).

O bien, llámenos al **888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con el **888-418-0008**.

Los servicios dentales incluyen controles y limpiezas regulares. Los niños también pueden recibir aparatos de ortodoncia y otros servicios (cuando sea médicamente necesario).

¿Tiene preguntas sobre la atención dental? Llame a Renaissance* al **866-864-2526**.

COBERTURA DE MEDICAMENTOS CON RECETA

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

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

- › **888-325-8386**
- › TRS: marque **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**
- › 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 que ayudan 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 puede ser un enfermero obstétrico (para el embarazo).

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

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 rápida 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 **CoverKids** al **69-246** o llame al **888-284-5420** para recibir las últimas novedades sobre su atención médica. Es posible que se apliquen tarifas de mensajes y datos. No es necesario que los miembros compren bienes o 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/coverkids y haga clic en el icono 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/CoverKids-News.

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. Simplemente llame al **888-325-8386**, o por TRS: **711** y pida el **888-418-0008**.

Para solicitar una copia de este boletín en español, llame a la oficina de Servicios de Atención al Miembro al **888-325-8386**. La entrega puede demorar varias semanas. Otros materiales, como el manual para miembros, también están disponibles en español si llama a Servicios de Atención al Miembro.

AVISOS PARA MIEMBROS

¿SU HIJO 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 adolescente a encontrar un nuevo médico de atención primaria (PCP). Para muchos adultos jóvenes, elegir un médico personal es el primer paso para tomar sus propias decisiones de salud. Para obtener ayuda para encontrar un médico de atención primaria, llámenos al **888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con el **888-418-0008**.

¿PERDERÁ SU COBERTURA?

Si le informaron que sus beneficios de CoverKids terminarán, por ejemplo, al cumplir 19 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. Antes de que finalice su cobertura, llámenos al **888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con **888-418-0008**.

LOS RECIÉN NACIDOS NECESITAN SU PROPIA COBERTURA MÉDICA

¿Sabía que sus beneficios de embarazo no cubren al recién nacido? No pierda ni un día de cobertura; llame al **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 **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 Ley de Transferencia y Responsabilidad de Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) en línea. Visite bluecare.bcbst.com/get-care/documents-forms. 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.

MANTÉNGASE EN CONTROL DE SUS REGISTROS MÉDICOS

¿Está cambiando de plan de salud? Puede llevar sus datos médicos con usted. Estamos obligados a compartir sus registros con su nuevo plan de salud, si usted lo solicita. Para obtener información sobre el seguimiento y la transferencia de sus datos médicos, incluido cómo sincronizar sus datos e iniciar o detener su uso compartido, visite nuestro sitio web. Visite bcbst.com/sync-your-app.

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 la usaremos para decidir su cobertura o sus 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 PCP DE SU HIJO 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 PCP del niño es especialista en medicina infantil (pediatra). Estos profesionales realizan controles del niño sano 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. El PCP de su hijo 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 PCP de su hijo:

- › Informe a todos los demás proveedores quién es el PCP de su hijo.
- › Pida a los otros proveedores que envíen informes al PCP de su hijo.
- › Informe al PCP de su hijo 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, utilice la herramienta **"Find Care" (Buscar atención)** en bluecare.bcbst.com/coverkids. O bien, llámenos al **888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Pida que lo comuniquen con el **888-418-0008**.

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 utilizan.

Puede leer más sobre esto en el manual para miembros. También encontrará un aviso de privacidad en bluecare.bcbst.com/coverkids. O puede llamar a nuestro equipo de servicio de atención al cliente al **888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con el **888-418-0008**.

Llame a su coordinador de atención si tiene preguntas sobre estos beneficios. ¿No sabe con seguridad cómo comunicarse? Llámenos al número de Servicio al Cliente que figura arriba.

DENUNCIA DE FRAUDE O ABUSO

Para denunciar fraude o abuso de miembros, llame al **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 **833-687-9611**, informe 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 **800-433-5454**, en la División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, MFCD) 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 Miembros de TennCare, llame gratis al **800-878-3192** (de lunes a viernes de 8 a. m. a 4:30 p. m., hora del centro).

PUEDE 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. Lo ayudaremos a obtener una segunda opinión de un proveedor dentro de la red. Si no podemos encontrar un proveedor de la red, lo ayudaremos a obtener una segunda opinión de un proveedor fuera de la red sin costo adicional para usted.

¿Necesita ayuda con una segunda opinión? Llámenos al **888-325-8386**. Para TRS, llame al **711**. Y pida comunicarse con el **888-418-0008**.

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 **855-259-0701**.

Find the Discrimination Complaint Form online at:

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 la 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 lo han tratado injustamente, llame gratis a TennCare Connect al **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 نميز 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 **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.

Llámenos al **888-325-8386** para comenzar. Para TRS, marque el **711**. Y pida comunicarse con el **888-418-0008**.

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** (800-784-8669) o tnquitline.org

SOLICITE COVERKIDS

Llame gratis a TennCare Connect al **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 **800-318-2596**.

TENNCARE CONNECT

Obtenga más información sobre TennCare y CoverKids. Informe los cambios en su dirección, ingresos, tamaño de la familia y si obtiene otro seguro.

Llame al **855-259-0701**
(TRS o TDD: **877-779-3103**)
o visite tenncareconnect.tn.gov



Ayuda para las familias de Tennessee, incluidos 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: **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 **800-889-9789**

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLO?

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 CoverKids **888-325-8386**
- › 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/coverkids



BlueCareSM
TennCareSelect
CoverKids

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402

bluecare.bcbst.com

Do you need help? We have free auxiliary aids and services, like large print, to communicate effectively with you. Call us at BlueCare **1-800-468-9698**, TennCareSelect **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS: **711**)

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a BlueCare **1-800-468-9698**, TennCareSelect **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS/TTY: **1-866-503-0264**).

Arabic: BlueCare **1-800-468-9698**, TennCareSelect **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386**:

تظو حلم: اذا ملكتتة غللا ةيبرعلا تامدخ ددعاسملا ةي وغللا ةرفوتم لك اناجم. ل لصتا مقر

El **Sistema de Apoyo a Beneficiarios (Beneficiary Support System, BSS)** ayuda a las personas que están inscritas o desean solicitar CHOICES, Employment and Community First (ECF) CHOICES y el programa Katie Beckett. Para obtener ayuda, llame al **1-888-723-8193**.

El programa TennCare no discrimina a las personas por motivos de raza, color, nacionalidad, incluido el dominio limitado del inglés y el idioma principal, la edad, la discapacidad, la religión o el sexo. ¿Necesita ayuda para presentar una queja? Llame a TennCare Connect al **1-855-259-0701**.

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

BlueCare Tennessee es un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association.

26CKD3339585-SP (08/26)