

# HEALTHY GENERATIONS

11 2024

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



---

**AÑO NUEVO, NUEVO TÚ**  
PÁGINA 8

---

**COMA ESTO, NO ESO**  
PÁGINA 13

Estimado(a) miembro:

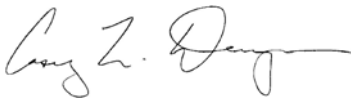
¡Feliz 2024! Con la llegada del nuevo año llega una nueva perspectiva sobre su salud. Hemos incluido mucha información en este boletín informativo para ayudarle a lo largo de su camino hacia la salud.

**En esta edición, aprenderá sobre cosas como:**

- › Cómo prevenir la influenza (gripe)
- › Salud mental durante el embarazo
- › Recursos para padres de crianza
- › La importancia de tener un hogar dental
- › Cómo elegir alimentos más saludables
- › ¡Y mucho más!

Esperamos que disfrute de los consejos y recursos de salud que aquí le presentamos. Y recuerde, estamos aquí para usted. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para usar su plan, llámenos.

¡Deseamos que sea un invierno maravilloso!



**Casey Dungan**

Presidente y Director Ejecutivo  
BlueCare Tennessee



**¡ÚNASE A NOSOTROS EN LÍNEA!**

Infórmese mejor acerca de sus beneficios y reciba consejos de salud y bienestar.

Visítenos en [bluecare.bcbst.com/coverkids](http://bluecare.bcbst.com/coverkids)  
Dé Me gusta en Facebook® [facebook.com/bluecaretn](https://facebook.com/bluecaretn)  
Síguenos en Instagram [instagram.com/bluecaretn](https://instagram.com/bluecaretn)

# HEALTHY GENERATIONS

## CONTENIDO

<b>2</b>	Prevenga la influenza (gripe)
<b>3</b>	¿Está pensando en tener otro bebé?
<b>4</b>	Cuidado de la salud mental durante el embarazo
<b>5</b>	Es hora de las renovaciones de TennCare
<b>6</b>	Recursos útiles para padres de crianza
<b>7</b>	Le ayudaremos a encontrar apoyo
<b>8</b>	Año nuevo, nuevo tú
<b>9</b>	Acceso a servicios en caso de crisis
<b>10</b>	Prepare un calendario para sus vitaminas y medicamentos diarios
<b>11</b>	Un mensaje de DentaQuest
<b>12</b>	Alimentación saludable con un presupuesto limitado
<b>13</b>	Coma esto, no eso
<b>14</b>	Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center
<b>15</b>	Conéctese
<b>16</b>	Pruebas de PKU para recién nacidos
<b>16</b>	Su cobertura para la diabetes es muy importante para nosotros
<b>17</b>	Beneficios gratis para nuestros miembros
<b>19</b>	Para su comodidad
<b>20</b>	Avisos para miembros
<b>22</b>	Sus derechos
<b>24</b>	Más recursos
<b>25</b>	Contáctenos

*Healthy Generations* es una publicación trimestral de BlueCare Tennessee, un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association. Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica.

*Healthy Generations* se publica en inglés y en español en [bluecare.bcbst.com/coverkids](http://bluecare.bcbst.com/coverkids)



## Prevenga la influenza (gripe)

### ¿Sabía que de diciembre a febrero es la temporada alta de influenza?

Eso significa que estamos en el momento más crítico de la temporada. Sin embargo, si aún no se ha vacunado contra la influenza, todavía está a tiempo. La temporada de influenza puede durar hasta mayo. Y la vacuna contra la influenza es una de las mejores medidas para protegerse y proteger a sus seres queridos contra esta enfermedad.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que casi todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la influenza todos los años. Y es muy importante para los niños menores de 2 años, las personas mayores de 65 años y las personas con ciertos problemas de salud. Los CDC recomiendan que las embarazadas también se vacunen. Vacunarse contra la influenza puede evitar que se enferme gravemente o que necesite hospitalización. Cubrimos la vacuna contra la influenza sin costo para usted. Y si necesita ayuda para encontrar dónde vacunarse, podemos ayudarlo. Simplemente llámenos.

### Otras maneras de proteger su salud:

- › Consuma una dieta equilibrada de frutas y verduras, duerma bien, manténgase activo y controle el estrés.
- › Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- › Desinfecte las áreas que toca mucho, como las encimeras de su cocina.



### LA PRIMERA VACUNA DE SU HIJO CONTRA LA INFLUENZA

**Si su hijo tiene entre 6 meses y 8 años y recibe la vacuna contra la influenza (gripe) por primera vez, necesitará dos dosis.** Y tenga en cuenta que la vacuna contra la influenza no lo protege contra el COVID-19. Su hijo necesita una vacuna diferente para eso.



## ¿Está pensando en tener otro bebé?

Ampliar su familia es una decisión importante. Puede ser un momento emocionante. Pero también es importante pensar en el momento apropiado. Planificar su embarazo les da a usted y a su bebé la mejor oportunidad de mantenerse saludables.

Los expertos recomiendan esperar 18 meses o más entre dar a luz y quedar embarazada nuevamente. Eso permite que su cuerpo se recupere completamente de su último embarazo. También significa que su bebé tendrá la mejor posibilidad de:

- › Nacer en el momento apropiado, en lugar de nacer antes de tiempo.
- › Tener un peso saludable al nacer.
- › Crecer a la velocidad apropiada para su edad.

No siempre es necesario esperar 18 meses para embarazarse otra vez. Si tuvo un aborto espontáneo o un parto sin vida o tiene más de 35 años, podría no ser necesario esperar tanto tiempo. Usted y su médico pueden decidir qué es lo mejor para usted.

### HABLE CON SU MÉDICO

**Es importante que consulte a su médico antes y durante su embarazo.**

Su médico puede ayudarla a decidir cuándo es el mejor momento para tener otro bebé. El médico también puede responder cualquier pregunta que usted tenga sobre quedar embarazada o estar embarazada. Una vez que esté embarazada, los chequeos regulares son fundamentales para garantizar la salud tanto suya como de su bebé.



# Cuidado de la salud mental durante el embarazo

El embarazo genera una amplia gama de emociones. Y no todas son de alegría. ¿Se siente preocupada? No está sola. Muchas personas se sienten de esa manera, especialmente si este es su primer bebé o no planeaba tener un bebé. Los cambios en el estado de ánimo también son normales durante el embarazo.

Sin embargo, a veces los sentimientos pueden ir más allá de la preocupación cotidiana. Problemas más serios, como la depresión y la ansiedad, pueden surgir durante el embarazo.

- › **La depresión** es más que sentir tristeza de vez en cuando. Es sentirse decaída, triste o irritable durante semanas o meses. Puede ocurrir por el estrés de estar embarazada. También puede suceder si está estresada por cosas que suceden en el trabajo o en su hogar.
- › **La ansiedad** es el miedo o la preocupación por algo que podría suceder. Puede que se preocupe por ser una buena madre o por la capacidad de afrontar los gastos de un bebé.

Los síntomas que comienzan durante el embarazo pueden incluso continuar después del nacimiento de su bebé. Si se siente preocupada, triste o nerviosa la mayor parte del tiempo, hable con su médico. El médico puede ayudarla a manejar su depresión o ansiedad. Además, puede ayudarla a prepararse para los sentimientos que podría tener después del nacimiento del bebé.

## SEA LA MEJOR VERSIÓN DE USTED MISMA

Cuidarse bien puede ayudarla a sentirse mejor. Asegúrese de comer bien, mantenerse activa, dormir bien y tomar sus vitaminas prenatales.



## Es hora para las renovaciones de TennCare

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

### CÓMO PUEDE PREPARARSE PARA LA RENOVACIÓN

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

TennCare intentará renovar su cobertura automáticamente. Si logran hacerlo, usted recibirá un aviso de renovación en lugar de un paquete. Puede averiguar su fecha de renovación a través de TennCare Connect.

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

- › CoverKids: **1-888-325-8386**
- › TRS: **711** y pida el **888-418-0008**



## Recursos útiles para padres de crianza

**Ser padre o madre de crianza (*foster*) es una labor gratificante. Quienes lo hacen saben que están teniendo un gran impacto en la vida de un niño.**

Pero también puede ser un trabajo difícil. Requiere mucha capacitación y apoyo. Y es ahí donde intervenimos nosotros para ayudarle. Nuestro propósito es mejorar el bienestar tanto de los hijos de crianza de los adultos que los cuidan.

Los padres de crianza necesitan acceso a una amplia orientación y conocimientos especializados. Contar con la información adecuada puede disminuir el estrés. También puede ayudar a los padres de crianza a tomar las mejores decisiones para sus hijos de crianza.

### **¿Es usted un padre de crianza o está interesado en serlo?**

Contamos con recursos de capacitación para ayudarle a mantener a sus hijos sanos, seguros y bien encaminados. Estos recursos son útiles tanto para quienes se están preparando para ser padres de crianza como para aquellos con experiencia que deseen perfeccionar sus habilidades. Encontrará nuestra colección de herramientas de capacitación, en [bluecare.bcbst.com/foster](https://bluecare.bcbst.com/foster). Bajo Foster Parent Training (Capacitación para padres de crianza), haga clic en **See more** (Ver más).

### **Ahí encontrará:**

- › Una lista de los requisitos para ser padre de crianza
- › Una lista de control de formación para ayudarle a mantenerse organizado
- › Videos de capacitación y cursos en línea
- › El boletín mensual
- › Respuestas a preguntas frecuentes
- › Enlaces a otros recursos útiles



## Le ayudamos a encontrar apoyos

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

**PODEMOS AYUDARLE A CONSEGUIR COSAS COMO:**



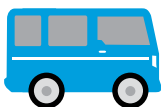
**VIVIENDA**



**SERVICIOS BÁSICOS**



**COMIDA**



**TRANSPORTE**



**ATENCIÓN DENTAL**

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



**¿Tiene preguntas? Llámenos.**

Miembros de CoverKids **1-888-325-8386**

TRS: **711** y pida el **888-418-0008**



# Año nuevo, nuevo tú

## ¿Te propusiste cuidar tu salud mental como uno de tus objetivos de Año Nuevo?

El estrés es una parte normal de la vida. Tal vez te preocupes por un examen que se aproxima, un conflicto con un amigo o un partido importante. Pero aunque el estrés es normal, puede causar problemas de salud mental y física si no lo manejas de manera saludable. Comienza el año con el pie derecho (y con la mentalidad apropiada) estableciendo algunos objetivos para ayudarte a enfrentar el estrés y proteger tu salud mental.

### DESCONÉCTATE

Las redes sociales pueden ser un excelente lugar para conectarte con amigos. Pero también pueden ser otra fuente de estrés. Limitar tu tiempo frente a la pantalla puede ayudar a relajarte.

### CUIDA TU CUERPO

Sigue una dieta equilibrada rica en frutas y verduras. Mantente activo. Y no olvides dormir. Los CDC recomiendan que los adolescentes duerman de 8 a 10 horas al día.

### DEDÍCATE TIEMPO

Dedica unos momentos al día a hacer algo que disfrutes, como dibujar, leer o escuchar música.

### BUSCA APOYO

Puede ser útil compartir tus sentimientos con un amigo o un miembro de la familia. Y a veces, puede ser útil hablar con un profesional. Comunícale a tu médico de atención primaria si te has sentido decaído. Él o ella puede ayudarte a encontrar recursos. También puede derivarte a un especialista en salud conductual.



## Acceso a servicios en caso de crisis

**Tal vez sepa sobre afecciones de la salud mental, como la depresión o la ansiedad. Pero, ¿sabe qué hacer si usted o alguien que conoce tiene una crisis de salud mental?**

### ¿Qué es una crisis de salud mental?

Una crisis de salud mental es cuando hay un riesgo de autolesión o de dañar a otros. O cuando su comportamiento le impide cuidarse. Una crisis de salud mental puede ser provocada por estrés en el hogar, como una pelea importante o la muerte de un ser querido. Puede ser provocada por estrés en la escuela o el trabajo. Y puede ser provocada por otros factores estresantes, como grandes multitudes, cambios en los medicamentos y desastres naturales.

### ¿Cómo puedo prevenir una crisis de salud mental?

Planifique con tiempo. Si tiene una afección de salud mental, hable con su médico o proveedor de salud mental. Ellos pueden ayudarle a decidir qué hacer, a dónde ir y cómo calmarse en una emergencia. Y si considera que su salud mental empeora, informe a su médico o proveedor de salud mental. Él o ella puede ayudarle a ajustar su plan de tratamiento.

### ¿A quién puedo llamar para pedir ayuda con una crisis de salud mental?

Si usted o alguien que conoce tiene una crisis de salud mental, puede llamar al **988**. Es la **Línea de atención para suicidios y crisis**. Funciona como el **911**. Pero hablará con alguien capacitado para atender emergencias de salud mental.

### Si necesita hablar con alguien, también puede llamar a:

- › Línea directa para crisis de salud mental de Tennessee **1-855-274-7471**
- › Línea Nacional de Prevención del Suicidio **1-800-273-8255**

**Para obtener más información sobre los recursos de salud mental y los beneficios, visite:**

- › [bluecare.bcbst.com/get-care/behavioral-health](https://bluecare.bcbst.com/get-care/behavioral-health)



## Prepare un calendario para sus vitaminas y medicamentos diarios

### ¿Toma varias vitaminas y medicamentos?

Eso puede ser abrumador si no tiene un plan.

### Prepare un calendario para ayudarle a tomarlos en el momento correcto y en las cantidades correctas.

También es importante que escuche a su médico y lea las etiquetas. Algunos medicamentos pueden ser perjudiciales si toma demasiado. Y algunos pueden ser perjudiciales si los toma con otros medicamentos.

### Establezca puntos de control durante su día.

Si necesita tomar medicamentos por la mañana, ponga un recordatorio con una alarma. Si necesita tomarlo durante el almuerzo, ponga una nota en su lonchera. Y si es mejor tomar su medicamento por la noche, combínelo con un hábito como lavarse los dientes o pasear a su perro antes de acostarse.

Los recordatorios simples pueden ser muy útiles.

### Los pastilleros también pueden ayudarle a mantenerse organizado.

Algunos pastilleros dividen los días en la mañana y la noche. Si tiene problemas para tragar sus comprimidos, pregúntele a su médico si puede tomarlos de otra forma. Algunas vitaminas y medicamentos vienen en opciones masticables.

UN MENSAJE DE

**DentaQuest**



## ¿Por qué mi hijo necesita un hogar dental?

### ¿Qué es un hogar dental?

Un hogar dental es el lugar al que lleva a su hijo a ver al dentista cada seis meses. El dentista se encargará del cuidado de los dientes de su hijo proporcionando la atención necesaria y enseñándoles a usted y a su hijo buenos hábitos para los dientes y las encías. Tener un hogar dental ayudará a asegurar que su hijo siga el camino correcto para el cuidado bucal rutinario y puede ayudar a prevenir las caries.

### ¿Qué sucede si su hijo tiene una emergencia dental?

Esto puede suceder en cualquier momento en que su hijo tenga dolor intenso o daño en los dientes o en la boca. Su hijo tiene los mismos beneficios para el cuidado de emergencia que para la atención de rutina. Puede llamar al dentista de su hijo, al plan de seguro médico o a DentaQuest para obtener ayuda para encontrar atención en caso de emergencia. No es necesario que se comunique con el dentista de su hijo, el plan de seguro médico o DentaQuest para obtener una aprobación.



# Alimentación saludable con un presupuesto limitado



Un viaje al supermercado puede tener un gran impacto en su billetera, especialmente si hace compras para una familia. Pero comprar sin salirse del presupuesto puede ser más fácil de lo que cree. Estas son algunas maneras de hacer que su dinero y el que recibe del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) rindan un poco más.

- › **Haga un plan.** Antes de ir a la tienda, eche un vistazo a lo que tiene en casa. Luego, planifique sus comidas con esos ingredientes. Si tiene pasta, espinaca congelada y mantequilla, compre un diente de ajo y tomates cherry, puede combinar estos ingredientes para preparar un nutritivo platillo de pasta.
- › **Haga compras bien pensadas.** Mientras esté en la tienda, eche un vistazo a lo que está en oferta. O mejor aún, mire el folleto de ofertas semanales de la tienda antes de ir. Entender cómo leer las etiquetas de precios puede ayudarle a maximizar su presupuesto. Para más consejos sobre cómo interpretar los precios y otras estrategias de ahorro visite [MyPlate.gov/shop-smart](https://www.MyPlate.gov/shop-smart).
- › **Prepare comidas saludables.** Las comidas saludables y creativas no tienen por qué ser costosas o difíciles de preparar. Por ejemplo, si el pavo molido o la carne de res están de oferta, prepare un **arroz al estilo sudoeste** con arroz integral, carne cocida, salsa, queso rallado y crema agria baja en grasa. Es delicioso. Y puede prepararlo en menos de 30 minutos. Encuentre esta receta y más en [foodhero.org](https://www.foodhero.org).
- › **Sepa dónde comprar.** Los costos de los alimentos han aumentado en la mayoría de los lugares. Pero comprar en tiendas de dólar puede ayudarle a obtener más por menos. Tal vez le sorprenda saber dónde puede usar el dinero que recibe del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). Muchas farmacias, gasolineras y mercados de agricultores aceptan beneficios del SNAP. Use la herramienta de localización de tiendas que aceptan SNAP en [fns.usda.gov/snap/retailer-locator](https://www.fns.usda.gov/snap/retailer-locator) para encontrar una tienda cerca de usted.

## ¡CONSEJO PARA PLANIFICAR LAS COMIDAS!

### Incluya proteína, fibra y un poco de grasa saludable en cada comida.

Y pruebe refrigerios pequeños para mantenerse lleno por más tiempo. Estos son algunos artículos económicos que puede comprar la próxima vez que esté en la tienda. Muchos de estos artículos, como los frijoles y el queso cottage, también son fuentes de múltiples nutrientes.

PROTEÍNA	FIBRA	GRASA
Frijoles negros	Granos integrales	Crema de cacahuate
Atún enlatado	Frutas deshidratadas	Queso cottage
Lentejas	Manzanas	Pescado enlatado, como sardinas
Carne de pavo molida	Brócoli congelado	Mezcla de nueces y semillas

Fuentes: [www.myplate.gov/tip-sheet/eat-healthy-budget](https://www.myplate.gov/tip-sheet/eat-healthy-budget),  
[www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget](https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget)

# Coma esto, no eso

**La sal y el azúcar son dos ingredientes comunes que muchas personas comen en exceso.** Demasiada sal puede causar presión arterial alta, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Y demasiada azúcar puede causar problemas en todo el cuerpo. Se ha relacionado con problemas como obesidad, enfermedad cardíaca, hepatitis, demencia y otros.

**¿No está seguro de qué alimentos cambiar?  
¡Tenemos algunas ideas!**

PARA REDUCIR LA SAL	
EN LUGAR DE ESTO	PRUEBE ESTO
Carnes congeladas y empanizadas	Carne de res, cordero, cerdo, pollo o pescado frescos o congelados
Verduras y frutas enlatadas	Verduras frescas o congeladas sin salsa o verduras enlatadas con bajo contenido de sodio
Sopas enlatadas o fideos ramen	Sopa casera sin sal agregada o sopas enlatadas con bajo contenido de sodio
Frituras y salsas	Hummus casero con verduras
Nueces y semillas saladas	Nueces y semillas sin sal
Sal de mesa o mezclas de condimentos con sal	Hierbas, mezclas de condimentos sin sal, ajo fresco, cebollas y pimientos, jugo de limón o lima

PARA REDUCIR EL AZÚCAR	
EN LUGAR DE ESTO	PRUEBE ESTO
Frutas enlatadas,, envasadas con jarabe	Frutas frescas o congeladas, frutas enlatadas con jugo o agua
Yogur saborizado	Yogur natural con fruta fresca, variedades de yogur reducidas en calorías con fruta agregada
Salsa barbacoa, ketchup, salsa para pasta regular	Variedades de mostaza, salsa, sriracha sin azúcar o con bajo contenido de azúcar
Cereales para el desayuno	Avena casera con fruta o endulzante sin azúcar, variedades de avena instantánea con bajo contenido de azúcar
Bebidas con café para llevar	Café con leche sin endulzar o con leche de almendras y complementos sin azúcar, como canela, estevia o fruta del monje
Galletas, pasteles y caramelos	Fruta fresca, gelatina o pudín bajos en azúcar o sin azúcar

## Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center

# ATENCIÓN

## SOLO PARA USTED

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

**Puede recibir ayuda en persona con su plan de seguro médico, así como atención médica como:**

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

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

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

Para hacer una cita, visite [bluecare.bcbst.com/booknow](https://bluecare.bcbst.com/booknow).

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

### MEMPHIS

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

### NASHVILLE

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

\*EN ALGUNOS CENTROS

# Conéctese

¿Necesita ayuda con el acceso a Internet o con su factura telefónica? Estos son algunos recursos útiles.

## ACCESO A INTERNET

El gobierno federal tiene un nuevo programa para ayudar con el acceso a Internet de alta velocidad. Si satisface los requisitos, es posible que pueda recibir \$30 al mes para un plan de servicios de Internet. Y si vive en tierras tribales, puede recibir \$75 al mes.

El programa también tiene otras ofertas especiales en planes de Internet. Eso significa que, si obtiene el beneficio y lo aplica a uno de estos planes, no pagará costos de bolsillo. Puede leer más y ver si satisface los requisitos en [getinternet.gov](https://getinternet.gov).

## FACTURA TELEFÓNICA

Puede recibir hasta \$9.25 al mes para su factura telefónica a través de un programa llamado Lifeline. Los miembros de TennCare son elegibles para presentar una solicitud. **Para unirse a este programa:**

1. Visite [lifelinesupport.org](https://lifelinesupport.org).
2. Haga clic en **Apply now** (Solicitar ahora) en la parte superior de la página.
3. Elija **TN** (o su estado actual) de la lista.
4. Haga clic en **Get Started** (Comenzar)



# Pruebas de PKU para recién nacidos

Después de que nazca su bebé, el hospital se asegurará de que esté sano y listo para irse a casa. Esto incluye un examen exhaustivo y varias pruebas importantes. Una es para la fenilcetonuria (PKU). La PKU afecta la forma en que el cuerpo aprovecha la proteína. Es infrecuente. Pero requiere una dieta baja en proteína a largo plazo.

Sus beneficios de TennCare cubren la prueba de PKU y los servicios médicos de profesionales autorizados. Eso incluye fórmulas especiales.

Se requieren muchas pruebas para recién nacidos porque el tratamiento temprano de los problemas de salud puede marcar una gran diferencia en la vida de un niño. Le sugerimos que hable con su proveedor de atención médica sobre qué pruebas esperar. Encontrará más información útil en [babysfirsttest.org](http://babysfirsttest.org).

## Su cobertura para la diabetes es muy importante para nosotros

Su plan de seguro médico cubre ciertos servicios y atención en relación con la diabetes si son necesarios por razones médicas. Esto incluye:

- › Su plan de seguro médico cubre ciertos servicios y atención en relación con la diabetes si son necesarios por razones médicas. Esto incluye:
- › Suministros y equipos para pruebas en relación con la diabetes.
- › Capacitación sobre cómo controlar la diabetes.
- › Educación para pacientes ambulatorios y asesoramiento médico sobre un plan de alimentación para diabéticos.
- › Consultas con su médico para atención y pruebas relacionadas a la diabetes.

Y muchos tipos de medicamentos para la insulina y la diabetes ni siquiera cuentan para su límite mensual de medicamentos. Puede ver la lista de esos medicamentos en [tn.gov/tenncare/members-applicants/pharmacy.html](http://tn.gov/tenncare/members-applicants/pharmacy.html). Haga clic en Lista de exención automática. También puede llamar a **TennCare Connect** al **1-855-259-0701** para obtener la lista.

¿Necesita ayuda para que se paguen sus servicios y atención para la diabetes? Llámenos.

- › CoverKids **1-888-325-8386**
- › TRS: **711** y pida el **888-418-0008**

# BENEFICIOS GRATUITOS PARA NUESTROS MIEMBROS



**En nuestra capacidad de proveedor de su plan de seguro médico, creemos que es importante que sepa cuáles servicios tiene a su disposición. Hemos enumerado algunos de ellos aquí, pero, por favor, consulte el manual para miembros para obtener información completa.**

---

## **CHEQUEOS MÉDICOS DE RUTINA**

Los miembros de CoverKids reciben chequeos gratuitos desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. En estas consultas se evalúa si su hijo ha logrado ciertas etapas del desarrollo y se le administran las vacunas necesarias.

También tienen cobertura para toda la atención médica necesaria para tratar los problemas que se descubran en el chequeo. Eso incluye atención médica, dental, del habla, del oído, de la vista y de salud conductual.

### **Bebés y niños pequeños:**

Por lo menos 12 chequeos antes de los 3 años de edad.

### **Niños de 3 años de edad en adelante, incluidos los adolescentes:**

Necesitan un chequeo cada año.

Le podemos ayudar a hacer la cita para un chequeo. Inicie sesión en su cuenta en línea en [bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com) y haga clic en el icono de chat. O llámenos a Servicio al Cliente.

## **ATENCIÓN DENTAL Y DE LA VISTA PARA NIÑOS**

Los niños desde el nacimiento hasta los 18 años reciben servicios gratuitos de atención para la vista y los dientes. Los servicios de la vista incluyen exámenes de la vista, armazones, lentes y lentes de contacto (cuando sean necesarios por razones médicas). Puede buscar un proveedor en [bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com) bajo Find Care. O llame a Servicio al Cliente.

Los servicios dentales incluyen chequeos regulares y limpiezas. Los niños también tienen cobertura de brackets/frenillos y otros servicios (cuando sean necesarios por razones médicas). Para obtener más información, llame a DentaQuest\*\* al **1-855-418-1622** o visite [dentaquest.com](https://dentaquest.com).

---

## **COBERTURA DE MEDICAMENTOS CON RECETA**

Todos los medicamentos con receta y los reclamos son manejados por su administrador de beneficios de farmacia. Para más información, llame al **1-888-816-1680**.

---

## **LÍNEA DE ENFERMERÍA DE 24/7, NURSELINE\***

Llame y hable con un enfermero capacitado sobre cualquier pregunta o inquietud de salud que tenga. El personal de enfermería atiende todo el día, todos los días en el **1-800-262-2873**.

---

\*Línea de Enfermería 24/7 NurseLine ofrece asesoramiento de salud y apoyo facilitados por Infomedia Group, Inc., que opera bajo el nombre Carenet Healthcare Services, Inc., una compañía independiente que no ofrece productos ni servicios de la marca BlueCare Tennessee.

\*\*DentaQuest es una empresa independiente que sirve a los miembros de BlueCare Tennessee. No proporciona productos ni servicios de Blue Cross Blue Shield.

# BENEFICIOS GRATUITOS PARA NUESTROS MIEMBROS

## AYUDA INDIVIDUAL CON SU SALUD

Todos necesitamos una mano amiga de vez en cuando. Así que si necesita apoyo para llevar un estilo de vida saludable o ayuda con una enfermedad o lesión, ya sea a corto o largo plazo, estamos aquí para usted.



### Considérenos su equipo de apoyo a la salud

- › Nuestros servicios son gratuitos y son parte de sus beneficios.
- › Si quiere ayuda para conservar la salud, considere trabajar con un entrenador de salud.
- › Y si sus necesidades de salud son más complejas, nuestro equipo de atención está dispuesto a colaborar con usted y sus proveedores de atención médica para asegurar que reciba la atención y el apoyo que necesite.
- › Se incluye el apoyo para la salud mental.
- › Usted decide si quiere aprovechar estos servicios.
- › Usted puede inscribirse o cancelar en cualquier momento con tan sólo una llamada.

### Equipo de atención a miembros:

- › **1-800-325-8386**
- › Obtenga más información en [bluecare.bcbst.com/OneOnOne](https://bluecare.bcbst.com/OneOnOne)



### Para las miembros embarazadas, la ayuda individual incluye:

- › Información a lo largo de su embarazo por mensajes de texto, correo postal o en línea
- › Servicios para ayudarlo a vivir libre de tabaco y drogas, ayuda con salud mental, vivienda, comida y más
- › Apoyo de personal especialmente capacitado que incluye obstetricia (enfermeras del embarazo)

# PARA SU CONVENIENCIA

## SU CUENTA EN LÍNEA EN BLUECARE.BCBST.COM

Para configurar una cuenta en línea con nosotros, simplemente visite [bluecare.bcbst.com/coverkids](http://bluecare.bcbst.com/coverkids). En la parte superior a la derecha, haga clic en "Register" (Registrar). Use su cuenta como una forma conveniente y segura de:

- › Pedir un repuesto de su tarjeta de identificación de miembro si la extravió
- › Imprimir una tarjeta provisional
- › Pedir un cambio de proveedor de atención primaria (PCP)
- › Buscar un proveedor de atención médica en su red
- › Ver los detalles de su plan de seguro médico

También puede usar su cuenta en línea para verificar el estado de una autorización previa. Si se deniega su petición, le enviaremos una carta. Pero deberá conectarse en línea para ver si su solicitud fue aprobada.

---

## INSCRÍBASE PARA RECIBIR MENSAJES DE TEXTO

Envíe un mensaje de texto a **BlueCare TN** al **69-246** o llame al **1-888-710-1519** para recibir las últimas novedades sobre su atención médica. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. No es necesario comprar productos o servicios de BlueCross BlueShield of Tennessee. Envíe un mensaje de texto con la palabra **AYUDA** para recibir ayuda o **ALTO** para no recibir más mensajes.

## CHAT EN LÍNEA

Sabemos que está ocupado, por lo que ahora es aún más fácil hablar con nosotros. Conéctese con nosotros desde su computadora, tableta o teléfono inteligente para hacernos cualquier pregunta que tenga sobre su plan de seguro médico. Inicie sesión en su cuenta en línea en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) y haga clic en el icono de chat para iniciar una conversación.



## BOLETÍN EN OTROS IDIOMAS Y SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

Hay una versión en inglés de este boletín en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com).

Ofrecemos servicios gratuitos de traducción e interpretación para otros idiomas. También podemos ofrecerle ayuda si tiene pérdida de audición o visión. Estos servicios son gratuitos para los miembros. Simplemente llame al **1-888-325-8386** o TRS: **711** y pida el **888-418-0008**.

Para solicitar una copia de este boletín en inglés, llame a la oficina de Servicios de Atención al Miembro al **1-888-325-8386**. Conceda varias semanas para la entrega. Otros materiales, como el manual para miembros, también se suministran en inglés si llama a la oficina de Servicios de Atención al Miembro.

# AVISOS PARA LOS MIEMBROS

## ¿YA ESTÁ MUY GRANDE SU ADOLESCENTE PARA ACUDIR AL PEDIATRA?

¿Sabía que la mayoría de los pediatras dejan de ver a los pacientes entre las edades de 18 y 21? Quizás ya es el momento de ayudarlo a su hijo adolescente a encontrar un nuevo proveedor de atención primaria (PCP). Para muchos adultos jóvenes, elegir a un PCP es el primer paso en la toma de sus propias decisiones de salud.

Para ayuda para buscar un PCP, llámenos a Servicio al Cliente.

## ¿VA A PERDER SU COBERTURA?

Si le informaron que sus beneficios de CoverKids terminarán — por ejemplo, si está a punto de cumplir 19 años — podemos ayudarlo a seguir recibiendo atención. Nuestro Equipo de Atención de Miembros puede informarle sobre los recursos de la comunidad en su área para ayudarlo con sus necesidades de salud.



Llámenos antes de que su cobertura se termine. Estamos aquí para servirle.

## LOS RECIÉN NACIDOS NECESITAN SU PROPIA COBERTURA DE SEGURO MÉDICO

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

---

## ES IMPORTANTE QUE SU CORRESPONDENCIA NO SE LE PIERDA

¿Tenemos su dirección postal correcta? Si no la tenemos, usted no recibirá correspondencia importante acerca de su plan de seguro médico y sus beneficios. Actualícela llamando a TennCare Connect al **1-855-259-0701** o en [tenncareconnect.tn.gov](http://tenncareconnect.tn.gov).

---

## AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD ACTUALIZADO

Hemos publicado un Aviso de prácticas de privacidad conforme a la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA) actualizado, que está disponible en [bluecare.bcbst.com/privacy](http://bluecare.bcbst.com/privacy). El documento actualizado incluye descripciones más claras sobre cómo utilizamos y compartimos su información médica y cómo las diferentes leyes podrían afectar la manera en que utilizamos su información. Estas actualizaciones no cambian los derechos que usted tiene ni las responsabilidades que tenemos de proteger su información médica. Para obtener más información, comuníquese con nuestra Oficina de Privacidad escribiendo a [Privacy\\_Office@bcbst.com](mailto:Privacy_Office@bcbst.com).

# AVISOS PARA LOS MIEMBROS

## EL PCP DE SU HIJO ES SU ALIADO

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



El PCP de un niño a veces es un especialista en medicina infantil (pediatra). Él o ella hace los exámenes de rutina y trata las enfermedades menores. También puede detectar problemas temprano y mandar a hacerle pruebas si requiere tratamiento.

Las salas de emergencia y los especialistas son importantes cuando los necesita. Pero ellos no cuentan con el panorama completo de la salud de su hijo. El PCP de su hijo conoce sus antecedentes y lo conoce a usted. Eso puede ayudar si tiene que tomar decisiones de salud importantes.

### **Aquí le damos algunos consejos para mantener informado al PCP de su hijo:**

- › Informe a los demás proveedores quién es el PCP de su hijo.
- › Pídeles a los otros proveedores que le envíen sus informes al PCP de su hijo.
- › Informe al PCP de su hijo sobre cualquier consulta con otros proveedores.



### **Para la máxima economía, acuda a proveedores de la red**

Si usted no acude a sus proveedores de la red, será responsable de los gastos por servicios fuera de la red. La única excepción es la atención de emergencia. Consulte el manual para miembros para obtener más información.

Para encontrar un proveedor de la red, use la herramienta Find Care en [bluecare.bcbst.com/coverkids](http://bluecare.bcbst.com/coverkids). O llámenos a Servicio al Cliente.

# SUS DERECHOS

## CÓMO PROTEGEMOS SU INFORMACIÓN MÉDICA

Tenemos políticas sobre cómo protegemos su información médica. Se basan en las leyes. Las mantenemos al día. Para asegurarnos de que estamos haciéndolo bien, entrenamos a nuestro personal cada año. Protegemos todos los datos relacionados con su salud, independientemente de la forma en que se divulguen o almacenen, es decir verbalmente, por escrito o en forma electrónica. Estas leyes y políticas se aplican a toda nuestra compañía y a cómo usted o cualquier otra persona consulta o usa su información.



Puede leer más sobre esto en su manual para miembros. También encontrará un aviso de privacidad en [bluecare.bcbst.com/coverkids](https://bluecare.bcbst.com/coverkids) o puede llamar a Servicio al Cliente para pedir una copia.

Por favor, llame a su coordinador de atención médica si tiene preguntas sobre estos beneficios. ¿No sabe con seguridad cómo comunicarse con él o ella? Llame a Servicio al Cliente. Busque el número de teléfono del Servicio al Cliente en la última página de este boletín.

## REPORTE EL FRAUDE O ABUSO

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (OIG) nos puede llamar gratis al **1-800-433-3982** o en línea en [www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html](https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html).

Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (MFCU), llame gratis al **1-800-433-5454**.

# SUS DERECHOS

## APELACIONES DE TENNCARE

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

---

## USTED PUEDE PEDIR UNA SEGUNDA OPINIÓN

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

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

---

## TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

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

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

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

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

# MÁS RECURSOS

## AYUDA PARA DEJAR EL TABACO

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

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

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

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

## Línea de Tennessee para dejar el tabaco

Gratis para todos los residentes de Tennessee. **1-800-784-8669** o [tnquitline.org](https://www.tnquitline.org)

## TEXT4BABY®

Este servicio gratuito le enviará mensajes de texto cada semana sobre cómo tener un embarazo sano y un bebé sano. Simplemente textee la palabra “BEBE” al **511411** para comenzar. O inscríbese en línea en [text4baby.org](https://www.text4baby.org).

## PARA SOLICITAR COVERKIDS

Use el Mercado de Seguros de Salud [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov). O llame gratis al **1-800-318-2596**.

## TENNCARE CONNECT

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

Llame al **1-855-259-0701** (TRS o TDD: **1-877-779-3103**) o [tenncareconnect.tn.gov](https://www.tennconnect.tn.gov)



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

healthier  tennessee  
StartNow

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

Trabajemos juntos para una mejor salud para usted y una mejor salud en Tennessee.

## AYUDA PARA CRISIS PSIQUIÁTRICA

- › Línea directa las 24/7 en todo el estado de Tennessee **1-855-274-7471**
- › Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios [tspn.org](https://www.tspn.org)

## AYUDA PARA EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS

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

# ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

## SERVICIO AL CLIENTE

Para preguntas sobre el uso de su plan de seguro médico, atención de la vista, cambio de su proveedor de atención primaria (PCP) o para pedir ayuda en otro idioma.

- › Servicio al Cliente de CoverKids **1-888-325-8386**
- › TRS: **711** y pida el **888-418-0008**
- › Lunes – viernes | 8 a.m. a 6 p.m. ET
- › [bluecare.bcbst.com/coverkids](http://bluecare.bcbst.com/coverkids)



¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis al: **1-888-325-8386** (TRS: **711** y pida el **888-418-0008**)



CoverKids

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

El contenido de este boletín es suministrado por TennCare para su distribución a los miembros de CoverKids. Para información acerca de TennCare en español, llame al **1-866-311-4290**. Este boletín no tiene la intención de reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. BlueCare Tennessee es un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association. Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al CoverKids **1-888-325-8386** (TRS **711: 888-418-0008**) gratuitamente.

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al CoverKids **1-888-325-8386**. (TRS: **711: 888-418-0008**).

یەدروک :Kurdish

ئەگەر بە کوردی سۆرانی قسە دەکەن، خزمەتگوزاری بێهەکانی وەرگیران بەخۆزایی دەمخرێتە بەردەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە **1-888-325-8386** CoverKids (TRS: **711: 888-418-0008**)

Wellframe es una empresa independiente que proporciona y mantiene una aplicación de manejo de la atención para BlueCare Tennessee. Usted recibió esta oferta sobre la base de reclamaciones recientes por su atención. La participación es opcional. App Store es una marca comercial registrada de Apple, Inc. Android es una marca comercial de Google, Inc.