

HEALTHY GENERATIONS

T2 2023

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



**HAGA ACTIVIDAD FÍSICA
POR SU SALUD**
PÁGINA 4

**LAS RENOVACIONES DE TENNCARE
COMIENZAN PRONTO**
PÁGINA 8



BlueCare
Tennessee

CoverKids

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402 0001

bluecare.bcbst.com

Estimado miembro:

Esta es una fabulosa época del año para salir al aire libre y hacer actividad física, ya que el tiempo empieza a estar más cálido. Y mientras se despoja de la melancolía del invierno, también es un buen momento para poner atención a su salud mental y a su salud física.

Desde consultas con su médico de atención primaria hasta terapia, sus beneficios cubren la atención que necesite para la mente y el cuerpo. Nosotros también estamos aquí para ayudarlo en cada paso del camino. Si necesita ayuda para programar su chequeo anual, encontrar un terapeuta en su red u otra cosa, simplemente llámenos al número indicado en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Como siempre, puede usar este boletín como una guía que le ayude a alcanzar sus objetivos de vivir saludablemente esta temporada. Estos son solo algunos de los temas que vienen en este número:

- › Consejos sencillos para el cuidado personal (página 2)
- › Ideas para hacer actividad física y mantenerse saludable (página 4)
- › Una guía para los chequeos médicos de rutina y las vacunas (página 6)

Les deseamos una primavera sana y feliz. Y recuerde que estamos aquí para ayudarlo cuando nos necesite.

Deseándole la mejor salud,



Amber Cambron

Presidenta y CEO, 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.

Dé Me gusta en Facebook® facebook.com/bluecaretn

Síguenos en Instagram instagram.com/bluecaretn

HEALTHY GENERATIONS

CONTENIDO

2	Consejos simples para el cuidado personal
3	Su salud mental importa
4	Haga actividad física por su salud
5	El uso de opioides durante el embarazo
6	Cómo prepararse para las vacunas de su hijo
7	Mantenga saludable su corazón con estatinas
8	Rincón del adolescente: conserva sanos tus dientes
9	Reciba apoyo cuando lo necesite mediante Community Connection
10	Ayuda con el acceso a la Internet
10	Sincronice sus datos de salud
10	Manténgase seguro en casa
11	Mantenga a su PCP informado sobre su salud
12	Las renovaciones de TennCare comienzan pronto
13	Díganos sobre sus necesidades de atención médica
14	Blue of Tennessee With Sanitas Medical Center: atención justamente para usted
15	Un mensaje de DentaQuest
16	No se necesita referido para los servicios de salud de la mujer
16	Usted tiene el derecho de apelar nuestras decisiones
17	Beneficios gratuitos para nuestros miembros
24	Más recursos

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



CONSEJOS SIMPLES PARA EL CUIDADO PERSONAL

Cuando el ritmo de la vida es rápido, puede ser difícil tomarse tiempo para sí mismo. Pero su salud mental es importante. Aquí hay algunas maneras simples de sentirse más equilibrado y menos estresado durante la semana.

- › **Encuentre un lugar tranquilo para respirar profundamente.** Si necesita una voz guiada para ayudarlo, busque un video en línea.
- › **Tómese una taza de té o café caliente y escuche su podcast o audiolibro favorito.**
- › **Haga alguna cosita de su lista de pendientes para reducir el estrés.** Puede ser tan simple como sacar la basura o limpiar la mesa.
- › **Llame o envíe un mensaje de texto** a un amigo para preguntarle cómo está.
- › **Vístase.** Aunque se quede en casa, hacer pequeñas cosas como armar un atuendo o incluso lavarse la cara o las manos pueden ayudarlo a sentirse listo para comenzar el día.
- › **Si tiene hambre, coma una comida o snack saludable.** Llámenos si necesita ayuda para encontrar asistencia con alimentos en su zona.
- › **Salga a caminar o siéntese afuera durante 10 minutos.** Si prefiere quedarse adentro, sentarse junto a una ventana también puede ayudarlo a mejorar su estado de ánimo.
- › **Si sus sentimientos se interponen en su vida cotidiana, considere la terapia.** Llámenos para pedir más información. Nosotros podemos ayudarlo a encontrar alguien con quien pueda hablar.



¿Necesita terapia u otro apoyo? Nosotros podemos ayudar.

- › CoverKids **1-888-325-8386**
- › TRS: **711**, pida el **888-418-0008**
- › **bluecare.bcbst.com**



SU SALUD MENTAL IMPORTA

Estamos aquí para ayudarle a recibir la atención mental que necesite.

Si tiene un problema de salud mental, es importante tratarlo, tal como lo haría con un problema de salud física. Pero puede ser difícil comenzar. Si usted es una persona de color, se identifica como mujer o es parte de la comunidad LGBTQ u otro grupo minoritario, puede ser aún más difícil conseguir la atención de salud mental que necesite. Nuestro equipo de atención y los doctores que lo atienden pueden colaborar para tratar su salud mental. Sabemos que sus luchas y necesidades son singulares para usted. Y queremos ayudarle a encontrar su propio camino para sentirse mejor.

Estos son algunos puntos de partida:

- › **Sus beneficios cubren la terapia.** Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro si necesita ayuda para encontrar un proveedor de salud mental.
- › **Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) o con el PCP de su hijo sobre las necesidades emocionales o mentales.** Su PCP puede ayudarle a encontrar un terapeuta, pero no necesita un referido. Simplemente asegúrese de que el terapeuta acepte el seguro de su plan. O llámenos si necesita un poco más de apoyo.
- › **También ofrecemos ayuda personalizada si necesita apoyo adicional.** Llame a nuestro equipo de atención al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro para obtener más información.

¿NECESITA AYUDA INMEDIATAMENTE?

Si usted o su hijo tienen una emergencia de salud mental en este momento, llame al 911. También puede ir a la sala de emergencias más cercana. O vaya a un centro de crisis de salud mental que no requiere cita previa. Si quiere alguien con quien hablar, llame a:

- › Línea De Ayuda Para Crisis De Salud Mental De Tennessee **1-855-274-7471** O
- › Línea Nacional Para La Prevención De Suicidios **988**

HAGA ACTIVIDAD FÍSICA POR SU SALUD

El tiempo más cálido y los días más largos significan que ya viene la primavera. Y la primavera es una excelente temporada para hacer actividad física. La Asociación Estadounidense del Corazón dice que solo uno de cada cinco adultos y adolescentes hace la cantidad adecuada de ejercicio. Pero, ¿cuánto movimiento se requiere para conservar la salud? Eso depende de su edad.

Los adultos deben hacer por lo menos 2.5 horas de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio enérgico cada semana. También recomiendan por lo menos dos días a la semana de entrenamiento de fuerza o resistencia. Los niños de 6 a 17 años deben hacer por lo menos una hora de actividad física moderada todos los días. Y es importante que los niños también hagan actividades que fortalezcan sus músculos y huesos por lo menos tres días a la semana.

Si no está alcanzando estos objetivos, no se preocupe. No es sólo usted. Comience agregando pequeñas cantidades de actividad cada día. Podría salir a caminar cinco minutos antes del almuerzo. Luego, cuando lo esté haciendo regularmente, agregue más tiempo.

Ser más activo puede reducir su riesgo de enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes tipo 2, presión alta y más. Puede ayudarle a dormir mejor y conservar la salud de músculos y huesos. Si su doctor le recomendó que pierda algo de peso para ayudar a su salud, hacer actividad física es una excelente manera de comenzar. Su doctor le puede ayudar a decidir qué actividad y en qué cantidad es lo apropiado para usted.

Si apenas empezó a hacer actividad física, aquí hay algunas sugerencias.

ACTIVIDADES MODERADAS

- › Caminar a paso ligero
- › Aeróbic acuático
- › Bailar
- › Jardinería
- › Andar en bicicleta a menos de 10 millas por hora

ACTIVIDADES ENÉRGICAS

- › Caminar cuesta arriba
- › Correr
- › Natación en carril
- › Saltar la cuerda



Fuente:

www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults



EL USO DE OPIOIDES DURANTE EL EMBARAZO

Los opioides son medicamentos fuertes que se utilizan para tratar el dolor intenso. A menudo se usan después de una cirugía o una lesión. Es importante tomarlos exactamente de la manera indicada por su doctor. Estos medicamentos pueden ser peligrosos, especialmente si los toma en exceso o durante demasiado tiempo.

No se pueden tomar opioides durante el embarazo sin correr riesgo. Pueden hacerle daño a usted y a su bebé. Pueden conducir a:

- › Aborto espontáneo o muerte fetal
- › Nacimiento prematuro
- › Que su bebé nazca dependiente de la droga
- › Problemas con el crecimiento de su bebé

Si está embarazada y está tomando opioides, hable con su doctor. No deje de tomar los opioides sin consultar primero a su doctor. Él o ella podría recomendar terapia asistida por medicamentos. Eso significa que su doctor le recetará un nuevo medicamento que es menos peligroso para usted y su bebé. Su doctor también puede recomendarle asesoramiento sobre drogas. Si está pensando en embarazarse y está tomando opioides, hable con su doctor. Le puede ayudar a cambiar a un tratamiento diferente que sea más seguro para usted.

Los opioides no son los únicos medicamentos que son peligrosos durante el embarazo. Es importante que informe a su doctor de todos los medicamentos que toma, incluso los de venta libre. Además, algunas vitaminas y suplementos no son seguros para su bebé. Dígale a su doctor todos los medicamentos que toma. Le puede ayudar a que usted y su bebé no corran peligro. you and your baby stay safe.

Fuentes:

www.marchofdimers.org/find-support/topics/pregnancy/prescription-opioids-during-pregnancy
www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/facts.html



CÓMO PREPARARSE PARA LAS VACUNAS DE SU HIJO

Mantenerse al día con los chequeos de su hijo es una de las mejores maneras de ayudar a que se desarrolle saludablemente hasta ser adulto. Durante estas consultas, el doctor preguntará sobre los antecedentes médicos de su hijo y le hará las pruebas y evaluaciones que necesite. Estos chequeos también incluyen cualquier vacuna que su hijo requiera.

Las vacunas pueden proteger a su hijo de enfermedades como el sarampión, las paperas, la influenza y más. Para asegurarse de que su hijo esté preparado para sus vacunas, aquí hay algunas cosas que debe hacer antes de su próxima consulta:

- › **Lea toda la información que el doctor de su hijo le haya dado.** Posiblemente le hayan dado lista de las vacunas que necesita su hijo. También puede encontrar una lista de vacunas por edad en [cdc.gov/vaccines/parents/index-sp.html](https://www.cdc.gov/vaccines/parents/index-sp.html).
- › **Si tiene preguntas que le gustaría hacer en la consulta, escríbalas.** También sería conveniente tener algo con qué escribir y papel para tomar notas.
- › **Si su hijo tiene la edad suficiente para hablar con usted, hablele con franqueza de las vacunas.** Puede explicarle que sentirá un pequeño pinchazo si la vacuna es por inyección, pero que el dolor desaparecerá rápidamente. También le ayudará a entender que las vacunas son algo bueno y que pueden ayudarle a mantenerse saludable.

LOS PADRES TAMBIÉN NECESITAN VACUNAS

Ahora es un buen momento para que usted también programe su próximo chequeo o vacuna. Si necesita ayuda para programar su consulta o la de su hijo, simplemente llámenos al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.



MANTENGA SALUDABLE SU CORAZÓN CON ESTATINAS

Su hígado produce una sustancia grasa llamada colesterol. También hay algo de colesterol en los alimentos que consume. Su cuerpo necesita cierta cantidad de colesterol para funcionar correctamente. Pero demasiado puede hacerlo más propenso a sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Si tiene el colesterol alto, es posible que su doctor le diga que cambie su dieta o su cantidad de actividad. También podría recetarle un medicamento llamado estatina. Estos son medicamentos que ayudan al hígado a producir menos colesterol y a eliminar parte del colesterol que ya está en la sangre. También pueden ayudar a mantener sano su corazón.

Si su doctor dice que una estatina podría ayudarle, es importante que la tome exactamente de la manera indicada. No deje de tomarla sin consultar primero a su doctor. Si lo hace sentirse adolorido, hable con su doctor. Le podría cambiar la dosis. O podría recetarle un medicamento diferente para ayudar a reducir el colesterol sin causarle dolor. Y recuerde decirle a su doctor sobre cualquier otro medicamento que esté tomando, aunque sea de venta libre. Algunos medicamentos no se deben tomar juntos.

OTRAS MANERAS DE CONSERVAR LA SALUD

También puede hacer cambios en su dieta y cantidad de actividad para ayudar a reducir su colesterol. El ejercicio le puede ayudar a que se mantenga saludable. Y cuando coma, elija alimentos bajos en grasas trans y saturadas. Las frutas y verduras siempre son buenas opciones.
and trans fats. Fruits and veggies are always good options.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/cholesterol/managing-cholesterol.htm>
<https://millionhearts.hhs.gov/learn-prevent/scoop-on-statins.html>
<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/controlling-cholesterol-statins>



CONSERVA SANOS TUS DIENTES

Cuidarte los dientes es una parte importante de conservar la salud. Cepillarte los dientes y usar hilo dental es muy buen comienzo. Cepillarte los dientes correctamente puede ayudar a mantenerlos limpios y evitar daños a las encías. Comienza cepillando en un ángulo de 45 grados, con movimientos cortos. Asegúrate de cepillar todas las superficies de los dientes, incluyendo el frente, la parte posterior y la superficie de masticación.

El hilo dental ayuda a eliminar los alimentos y las bacterias que están entre los dientes. Es importante usar hilo dental por lo menos una vez al día. Coloca el hilo dental entre dos dientes y bájalo hasta la línea de las encías. No fuerces el hilo dental por debajo de las encías. Enrolla el hilo dental alrededor del costado del diente y muévelo suavemente hacia arriba y hacia abajo. Luego, pasa al siguiente diente.

También es importante ir al dentista cada seis meses. El dentista te limpiará los dientes y revisará si hay problemas, como caries o enfermedad de las encías. Y si algo no está bien, puede ayudar a solucionarlo. Cubrimos un examen dental y limpieza cada seis meses.

LO QUE COMES TAMBIÉN PUEDE AFECTAR TUS DIENTES

Comer o beber cosas azucaradas puede dañar los dientes. Pero, ¿sabías que hay algunos alimentos que pueden ayudar a mantener sanos los dientes? Las frutas y verduras son buenas para los dientes y el cuerpo. Ayudan a que la boca produzca más saliva, lo que limpia los dientes, eliminando el ácido y las bacterias.

Visita nuestro blog [WellTuned Blog](#) para obtener más información sobre cómo mantener sanos tus dientes healthy.




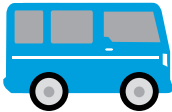

Fuentes:

cbstwelltuned.com/2021/10/13/7-foods-and-drinks-that-are-good-for-your-teeth-and-breath
kidshealth.org/en/teens/teeth.html#cattake-care

RECIBA APOYO CUANDO LO NECESITE

Nuestro programa de conexión comunitaria, **Community Connection**, puede ayudarle a encontrar programas y apoyo gratuitos o de bajo costo. Intentaremos conectarlo con los recursos de la comunidad que pueden no estar cubiertos por TennCare.

PUEDE RECIBIR AYUDA CON:

 VIVIENDA	 SERVICIOS BÁSICOS	 COMIDA
 TRANSPORTE	 ATENCIÓN DENTAL	

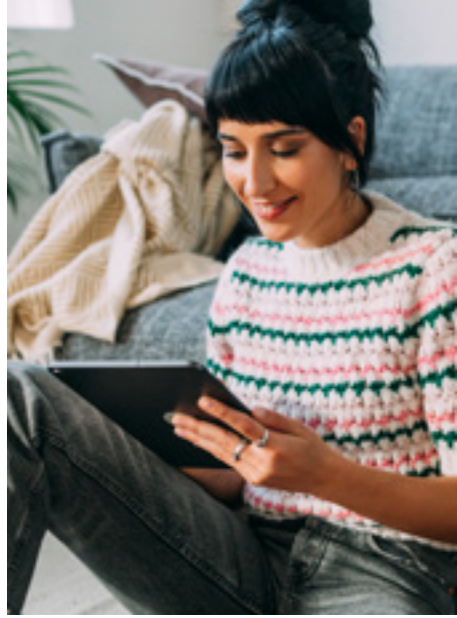
Community Connection no le cuesta nada y puede usarlo en cualquier momento.



Simplemente visite **bluecare.bcbst.com**. Luego, escriba su código postal en el cuadro de búsqueda donde dice "Need some extra support" (Necesito un poco más de ayuda) al final de la pantalla para comenzar. Elija el tipo de ayuda que está buscando para conectarse con programas y servicios en su área.

¿NECESITA AYUDA CON ACCESO A LA INTERNET?

El gobierno federal tiene un nuevo programa para ayudar con el acceso a Internet de alta velocidad. Si califica, puede recibir \$30 por mes para un plan de servicio 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 recibe el beneficio y lo aplica a uno de estos planes, no pagará gastos de bolsillo. Puede leer más y ver si califica en [getinternet.gov](https://www.getinternet.gov).



SINCRONICE SUS DATOS DE SALUD

¿Utiliza una aplicación de salud para tener actualizada su información médica? Entonces puede agregar alguna de esa información a su cuenta de BlueCare. Si tiene información médica de un plan anterior, también puede agregar parte de ella a su cuenta de BlueCare. Solo podrá agregar información como alergias, vacunas que haya recibido y otras notas sobre su salud. No podrá agregar reclamaciones previas. Luego, puede sincronizar toda su información médica con otras aplicaciones de salud que use. Puede obtener más información sobre cómo compartir sus datos de salud en varias aplicaciones en nuestro sitio web en [bcbst.com/sync-your-app](https://www.bcbst.com/sync-your-app).

MANTÉNGASE SEGURO EN CASA

Sentirse seguro en su propio hogar es una parte importante de conservar la salud. Si usar la dirección de su casa públicamente podría ser peligroso para usted, el programa Safe at Home puede ayudarle. Es un programa del gobierno del estado de Tennessee para ayudar a mantener su dirección segura y protegida. Es posible que pueda participar si se ve afectado por cosas como:

- › Violencia familiar
- › Acecho
- › Trata de personas
- › Violación
- › Agresión sexual
- › Otros delitos sexuales

Si le dan la aprobación, recibirá una nueva dirección “sustituta”. Puede usarla como su dirección postal oficial para todos los fines gubernamentales estatales y locales. La dirección también funciona para sus hijos. Puede usar esta dirección para cosas como la escuela pública o la inscripción en beneficios públicos. Su correo seguirá llegando a su casa, incluso con esta nueva dirección. No le cuesta nada ser parte de este programa. Puede obtener más información en [sos.tn.gov/safeathome](https://www.sos.tn.gov/safeathome).



MANTENGA A SU PCP INFORMADO SOBRE SU SALUD



Su proveedor de atención primaria es una persona ideal a quien acudir cuando no se siente bien. Pero también es una parte importante del cuidado de su salud en general. Cuanto más sepa su PCP sobre sus antecedentes médicos, mejor podrá ayudarle a mantenerse saludable. Por lo tanto, si lo atiende otro doctor en urgencias, la sala de emergencias o un especialista, dígaselo a su PCP.

Siempre que reciba atención de otros proveedores, asegúrese de:

- › Decirles quién es su PCP.
- › Pedirles que le envíen sus informes a su PCP.
- › Informar a su PCP de esas consultas.

Esto ayuda a asegurar que su PCP tenga un registro completo de su salud. Con esto él o ella podrá mantenerlo sano y también a tratarlo cuando esté enfermo. Le hemos asignado un PCP, pero si quiere elegir uno nuevo, llámenos. Nosotros podemos ayudarle a encontrar uno.



LAS RENOVACIONES DE TENNCARE COMIENZAN PRONTO

Ya casi es hora de renovar su cobertura de TennCare. Puede hacer dos cosas para asegurarse de tener la información que necesita para conservar su cobertura.

- › **Regístrese para abrir una cuenta de TennCare Connect.** Es la página en línea de TennCare donde puede administrar sus beneficios, renovar su cobertura y elegir cómo quiere que TennCare se comuniquen con usted.
- › **Verifique que TennCare tenga registrada su dirección postal correcta.** Puede hacerlo a través de TennCare Connect. Simplemente visite tenncareconnect.tn.gov o llame al **1-855-259-0701**.

DÍGANOS SOBRE SUS NECESIDADES DE ATENCIÓN MÉDICA

Queremos darles a usted y a su hijo la mejor atención médica posible. Usted puede ayudarnos tomándose un minuto para hablarnos sobre sus antecedentes y necesidades médicas.

PUEDA DARNOS ESA INFORMACIÓN:

Puede completar la encuesta electrónicamente. Simplemente descargue gratis nuestra aplicación **CareTN app**. Necesitará su número de identificación de miembro y este código de acceso:

- › **bctolahistoria** (16 años de edad o más)
- › **bctholapeds** (15 años de edad o menor)

O puede llamarnos al **1-888-416-3025**.

Una vez que sepamos más sobre usted, lo conectaremos con los servicios adecuados para usted y lo guiaremos a medida que tome medidas para mejorar su salud. Y para asegurarnos de que sigamos satisfaciendo sus necesidades, le pediremos una actualización anual.



Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center

ATENCIÓN MÉDICA A LA VUELTA DE LA ESQUINA

Queremos que sea lo más fácil posible para usted recibir la atención que necesite, cerca de casa. Por eso colaboramos con Sanitas para abrir centros médicos solo para nuestros miembros. Tenemos centros en las áreas de Memphis y Nashville, y son solo para miembros como usted.

Puede recibir ayuda en persona con su plan de seguro médico y también atención médica como:

- › Atención primaria
- › Atención de urgencia*
- › Vacunas y exámenes preventivos
- › Consultas el mismo día y al día siguiente
- › Horario nocturno y en fin de semana*
- › Resultados de análisis más rápidos con los laboratorios allí mismo
- › Hacer citas y chatear en línea

Puede recibir ayuda en persona con su plan de seguro médico por medio de nuestro equipo de servicio al cliente allí mismo. Puede hacer preguntas sobre sus beneficios y reclamaciones, recibir ayuda para imprimir una nueva tarjeta de identificación de miembro y más.

Le hemos asignado un proveedor de atención primaria. Pero si quiere cambiarse a un médico de Sanitas, simplemente llámenos. Estamos aquí para ayudar.

Para hacer una cita, vaya a bluecare.bcbst.com/booknow. O llámenos. Le podemos ayudar a hacer una cita y pedirle el transporte si lo necesita.

MEMPHIS

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

NASHVILLE

- › Murfreesboro
- › Antioch
- › East Nashville
- › Cool Springs

*EN ALGUNOS LUGARES

UN MENSAJE DE

DentaQuest



EL EMBARAZO Y LA SALUD BUCAL

¿Sabía que es importante y seguro hacerse un chequeo dental durante el embarazo?

Los cambios en su cuerpo durante el embarazo pueden afectar su boca. La enfermedad de las encías y la caries dental son algunas de las cosas que pueden ocurrir.

La enfermedad de las encías y la caries dental no siempre duelen. Las mujeres embarazadas deben ir al dentista por lo menos una vez durante el embarazo. El dentista puede revisarle los dientes por si tiene caries o enfermedad de las encías. No hay ningún peligro al recibir atención dental en cualquier momento del embarazo.

Siga estos pasos para ayudar que su boca y su bebé gocen de salud.

- › Lávese los dientes dos veces al día y use hilo dental una vez al día.
- › Use pasta de dientes con fluoruro.
- › Use enjuague bucal sin alcohol.
- › No beba alcohol ni use tabaco.
- › Para protegerse los dientes del ácido causado por las náuseas matutinas, enjuáguese la boca con una taza de agua mezclada con una cucharadita de bicarbonato de sodio.

Coma saludablemente:

- › Beba bastante agua.
- › Evite las bebidas azucaradas como los refrescos.
- › Los refrigerios saludables como frutas y verduras son excelentes para sus dientes y su bebé.

NO SE NECESITA REFERIDO PARA LOS SERVICIOS DE SALUD DE LA MUJER

Queremos que sea fácil usar sus beneficios. Por eso las mujeres miembro pueden acudir a un especialista en salud de la mujer sin referido. Los especialistas en salud de la mujer pueden ser obstetras, ginecólogos o parteras certificadas.

Estos especialistas incluyen a los obstetras o ginecólogos (en inglés usan la abreviatura OB/GYN). Ellos proporcionan atención médica durante el embarazo, hacen los chequeos médicos de rutina y pruebas importantes como la de Papanicolaou y el examen de los senos. Si usted prefiere acudir a su doctor de atención primaria para este tipo de servicios, eso también está cubierto. Pero debe acudir a un proveedor de nuestra red para que la atención recibida esté cubierta. Verifique que todos los proveedores aceptan CoverKids antes de ir a una cita. En ocasiones hacemos una excepción, pero necesitará nuestra autorización para no recibir una factura inesperada.

Para encontrar proveedores dentro de su red, use "Buscar un médico" en **bluecare.bcbst.com** o inicie sesión en BlueAccessSM. Los miembros de CoverKids pueden llamar al **1-888-325-8386**.

USTED TIENE EL DERECHO DE APELAR NUESTRAS DECISIONES

Evaluamos cuidadosamente todas las solicitudes médicas. Si nuestros doctores deciden que algo no es lo que usted necesita, usted tiene el derecho de solicitar que lo consideremos de nuevo. Simplemente presente una apelación de miembro y volveremos a evaluar. Si sigue sin estar de acuerdo, también puede solicitar una revisión por parte del Estado. Su plan no incluye revisiones externas. Eso significa que no puede pedirle a un grupo o individuo independiente que haga una revisión y nos la envíe o se la envíe al estado.

DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS MIEMBROS

Muchas leyes y reglas protegen a nuestros miembros. Usted tiene el derecho de recibir atención médica justa e igualitaria. Usted también tiene obligaciones, es decir, lo que debe hacer para obtener sus beneficios de atención médica. Sus Derechos y Obligaciones se encuentran en la sección 6 del Manual para Miembros de BlueCare. Si no tiene una copia impresa del manual, puede consultarlo en **bluecare.bcbst.com**. Si no tiene acceso a la Internet, llame al número telefónico de Servicio al Cliente indicado en su tarjeta de identificación de miembro.

NO RECOMPENSAMOS POR DECIR NO A LOS MIEMBROS

Queremos ayudarle a recibir la atención que necesite. Nosotros evaluamos sus necesidades médicas y los servicios cubiertos antes de dar el visto bueno para su atención médica. No les damos a sus proveedores ni a nuestros empleados sueldo extra o regalos para que le presente menos atención de la que necesite.

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. Estas consultas aseguran que su hijo cumpla importantes marcadores y reciba las vacunas necesarias.

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

Bebés y niños pequeños:

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

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

Necesitan un chequeo cada año.

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

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 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.

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 una enfermera capacitada 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

Todo el mundo de vez en cuando necesita una ayudita. Así que si necesita apoyo para una vida sana o ayuda con una enfermedad o lesión a corto o largo plazo, estamos aquí para usted.



Pero nos puede considerar como su equipo de atención

- › Nuestros servicios son gratuitos y son parte de sus beneficios.
- › Si quiere ayuda para conservar la salud, pruebe con un entrenador de salud.
- › Y si tiene necesidades de salud más complejas, su equipo de atención puede colaborar con usted y sus proveedores de atención médica para asegurarse de que reciba la atención y el apoyo que necesite.
- › Se incluye el apoyo para la salud mental.
- › Usted elige si quiere esos 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



Para las miembros embarazadas, la ayuda individual incluye:

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

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. En la parte superior a la derecha, haga clic en "Register". 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 actualizaciones sobre su atención médica. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. No es necesario comprar productos y servicios de BlueCross BlueShield of Tennessee. Envíe un mensaje de texto con la palabra **HELP** para obtener ayuda o **STOP** para dejar de hacerlo.

CHAT EN LÍNEA

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



BOLETÍN EN OTROS IDIOMAS Y SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

Hay una versión en inglés de este boletín en bluecare.bcbst.com.

Ofrecemos servicios gratuitos de traducción e interpretación para otros idiomas. También podemos ofrecerle ayuda si tiene pérdida de audición o visión. Estos servicios son gratuitos para los miembros. 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 EL 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 al Servicio de 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 usted.



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 tiene, 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.

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 para tratamiento adicional.

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 niño.
- › Pídale a los otros proveedores que le envíen sus informes al PCP de su niño.
- › Informe al PCP de su niño 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. 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 o puede llamar a Servicio al Cliente para pedir una copia.

Por favor, llame a su coordinador de atención médica si tiene preguntas sobre estos beneficios. ¿No sabe con seguridad cómo comunicarse con ellos? Llame a Servicio al Cliente. Busque el número de teléfono 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 (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al **1-800-433-3982** o en línea en www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html.

Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, 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, tratamiento por abuso de alcohol o drogas). Unidad de Soluciones de TennCare (TennCare Solutions Unit) 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 trato injusto (Discrimination Complaint Form) se encuentra en línea en: www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

MÁS RECURSOS

AYUDA PARA DEJAR EL TABACO

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

- › 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 (Tennessee Tobacco QuitLine) para consejos en inglés o español.

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

Línea de Tennessee para dejar el tabaco

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

TEXT4BABY®

Este servicio gratuito le enviará mensajes de texto cada semana sobre cómo tener un embarazo sano y un bebé sano. Simplemente textee la palabra “BEBE” al **511411** para comenzar. O inscribáse en línea en text4baby.org.

PARA SOLICITAR COVERKIDS

Use el Mercado de Seguros de Salud 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



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

healthier  tennessee
StartNow

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

AYUDA PARA EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS

- › TN Together 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. to 6 p.m. ET
- › 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** pida por **888-418-0008**)



CoverKids

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

El contenido de este boletín es suministrado por TennCare para su distribución a los miembros de 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 licenciataria 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 بیهێکەن وەرگیران بەخۆزایی دەمخرێتە بەر دەستتان. پێیوەندی 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.