

# HEALTHY GENERATIONS

T2 2024

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



---

**PLAN DE SEGURIDAD SOBRE OPIOIDES**  
PÁGINA 4

---

**ATENCIÓN DE SALUD MENTAL PARA SU HIJO DE ACOGIDA**  
PÁGINA 7

Estimado(a) miembro:

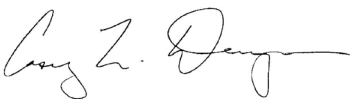
La primavera está en el aire. Los días son cada vez más largos y cálidos. Eso significa más oportunidades para salir y mantenerse activo. ¿Es la primera vez que hace ejercicio? Asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar cualquier actividad nueva. Ejercitar el cuerpo es una excelente manera de mejorar la salud. Pero también es importante cuidar de la mente. **En este boletín informativo, puede encontrar información sobre cómo realizar lo siguiente:**

- › Detectar signos de depresión posparto
- › Obtener ayuda con el consumo de sustancias
- › Y más

También incluimos detalles sobre Kramer Davis Health, un nuevo tipo de centro médico en el área de Nashville. Allí se trata a pacientes de 13 años o más con discapacidades intelectuales y del desarrollo.

Deseamos que disfrute de una primavera feliz y saludable. Y recuerde que estamos a su disposición. Llámenos si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con el plan.

Le deseamos lo mejor,



**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>	Cómo cuidarse usted y cuidar a su bebé
<b>3</b>	Signos a veces sutiles de la depresión posparto
<b>4</b>	Plan de seguridad sobre opioides
<b>5</b>	Cómo mantenerse seguro en caso de altas temperaturas: Consejos para adultos mayores
<b>6</b>	Consumo de sustancias y su salud
<b>7</b>	Atención de salud mental para su hijo de acogida
<b>8</b>	Un mensaje de DentaQuest
<b>9</b>	¡1-2-3, Almuerzo!
<b>10</b>	Atención integral para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo
<b>11</b>	Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center
<b>12</b>	Lo ayudaremos a encontrar apoyo
<b>13</b>	Conéctese
<b>14</b>	Actualización sobre suministros de atención médica
<b>15</b>	No necesita derivación para los servicios relacionados con la salud de la mujer
<b>15</b>	Servicios de rehabilitación para pacientes hospitalizados
<b>15</b>	Derechos y responsabilidades del miembro
<b>16</b>	Beneficios gratuitos para nuestros miembros
<b>19</b>	Avisos para miembros
<b>21</b>	Sus derechos
<b>23</b>	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](http://bluecare.bcbst.com/coverkids)



## Cómo cuidarse usted y cuidar a su bebé

**El embarazo es un momento emocionante, pero tiene mucho en qué 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 consulta con 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 pueden hacer otros estudios, como análisis de sangre o una ecografía. Usted podrá hablar sobre cualquier problema de salud o plantear las preguntas que tenga.

Cubrimos la atención prenatal sin ningún costo para usted. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor, llámenos. Estamos aquí para ayudarle.

i

### VACUNAS Y EMBARAZO

Las consultas prenatales regulares ayudan a garantizar que usted y el bebé se mantengan sanos. Mantenerse al día con las vacunas puede protegerla contra enfermedades y mantener a salvo al bebé, incluso después de nacer. El médico puede ayudarla a decidir qué vacunas son las más adecuadas para usted.

**Es posible que le recomiende estas u otras vacunas:**

- › Tdap
- › COVID-19
- › Gripe
- › Virus sincicial respiratorio

# ¿No todas se sienten así?

**Aprenda a detectar los signos a veces sutiles de la depresión posparto.**

**Tener un bebé es un gran cambio en la vida. Y genera muchas emociones nuevas. A veces, puede ser difícil saber si lo que siente es normal o si es depresión posparto.** Queremos ayudarle a entender la diferencia. Estos son algunos signos frecuentes de depresión posparto y la manera en que pueden repercutir en su vida diaria.

- › **EPISODIOS DE LLANTO.** *En qué consiste:* llorar con regularidad o con más frecuencia. Llorar sin motivo. Imposibilidad de dejar de llorar.
- › **SENTIMIENTOS DE IRA.** *En qué consiste:* enojarse con usted misma o con los demás cuando algo insignificante sale mal. Reaccionar de manera brusca con sus seres queridos. Sentirse siempre “al límite”.
- › **RETRAIMIENTO.** *En qué consiste:* No pedir ayuda cuando siente que la necesita. No responder a llamadas o mensajes cuando puede hacerlo. Evitar a los seres queridos.
- › **ANSIEDAD O PREOCUPACIÓN EXCESIVA.** *En qué consiste:* No dormir por la noche porque le preocupa que el niño deje de respirar. Tener demasiado miedo de dejar al bebé con un adulto de confianza o su cónyuge durante unos minutos. Sentir temor constante a accidentes o peligros fuera de su control.
- › **CULPA O VERGÜENZA.** *En qué consiste:* Repetirse a usted misma que es una mala madre por cuestiones que no puede controlar o por hacer pequeñas cosas para cuidarse, como tomar una ducha.

Otros signos frecuentes pueden incluir cambios en el apetito, problemas para enfocarse o tomar decisiones y pérdida de interés en las actividades que solía disfrutar. Si experimenta alguno de estos síntomas durante más de dos semanas o si tienen síntomas más graves, como pensamientos de querer hacerse daño a usted misma o al bebé, llame a su médico o pediatra. La depresión se puede tratar. Un proveedor puede ayudarla a decidir qué tratamiento es el adecuado para usted.

**Podemos ayudarla a programar una consulta con el médico. Llámenos.**

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

## AYUDA ANTE SITUACIONES DE CRISIS

Si siente que corre el riesgo de lastimarse a usted misma o al bebé, llame o envíe un mensaje de texto al **988**. Es la Línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis. Funciona como el 911. Pero hablará con alguien capacitado para atender emergencias de salud mental. Para obtener más información sobre los recursos y los beneficios de salud mental, visite [bluecare.bcbst.com/get-care/behavioral-health](https://bluecare.bcbst.com/get-care/behavioral-health).



## Plan de seguridad sobre opioides

Los opioides son medicamentos fuertes que se usan para tratar el dolor. A menudo se usan después de una cirugía o una lesión. Si le recetan opioides, tómelos exactamente como le indica el médico. Tomar demasiado o durante mucho tiempo puede generar una dependencia.

Si está tomando opioides, es importante que los almacene de forma segura. Eso significa guardarlos en algún lugar al que los niños no puedan llegar y no tengan acceso otras personas. Guarde el medicamento después de tomar la dosis. Gire hasta oír el clic para asegurarse de que la tapa de seguridad esté bloqueada.

Lleve un registro de la cantidad de medicamento que toma. Si toma pastillas, cuéntelas para asegurarse de que tiene la cantidad correcta. En caso del medicamento líquido, haga una marca en la parte exterior del frasco para llevar un registro de cuánto le queda. Cuando haya terminado de tomar el medicamento, deseche el resto de forma segura. Un sitio de devolución de medicamentos o un buzón de recolección es la forma más segura de desechar los medicamentos viejos.



### OPIOIDES Y EMBARAZO

**Los opioides son especialmente peligrosos cuando está embarazada.** Pueden causarle daño a usted y al bebé. Si está embarazada o está pensando quedar embarazada y toma opioides, no deje de tomarlos sin hablar primero con el médico. El médico puede ayudarla a decidir qué es lo más seguro para usted y el bebé. Es posible que le recomiende un tratamiento asistido con medicamentos. Eso significa que le recetará otro que sea más seguro para usted y el bebé. También puede recomendar asesoramiento sobre el medicamento.

Fuentes: [www.fda.gov/safety/medical-product-safety-information/all-opioid-pain-medicines-drug-safety-communication-fda-updates-prescribing-information-provide](http://www.fda.gov/safety/medical-product-safety-information/all-opioid-pain-medicines-drug-safety-communication-fda-updates-prescribing-information-provide), [www.cdc.gov/opioids/basics/prescribed.html](http://www.cdc.gov/opioids/basics/prescribed.html), <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma17-5053-11.pdf>, [www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/pregnancy\\_opioid\\_pain\\_factsheet-a.pdf](http://www.cdc.gov/drugoverdose/pdf/pregnancy_opioid_pain_factsheet-a.pdf)

# Cómo mantenerse seguro en caso de altas temperaturas: consejos para adultos mayores

El clima cálido puede ser especialmente difícil para los adultos mayores. A medida que envejece, es posible que le resulte más difícil adaptarse a los cambios de temperatura. O puede tener problemas de salud que dificultan el manejo del calor. Algunos medicamentos también pueden afectar la forma en que el cuerpo controla la temperatura.

## Estos son algunos consejos para mantenerse fresco y saludable durante los meses calurosos de verano:

- › Permanezca en lugares con aire acondicionado tanto como sea posible.
- › Beba mucha agua, incluso si no tiene sed.
- › Use ropa suelta de color claro que sea cómoda cuando hace calor.
- › Tome duchas o baños fríos para refrescarse.
- › Descanse y evite trabajos pesados cuando hace calor.
- › Pregunte a sus amigos o vecinos si están bien. Pídales que hagan lo mismo por usted.

Si comienza a sentir malestar por el calor, informe a alguien de inmediato. Esa persona puede ayudarlo a sentirse mejor. También puede mirar las noticias para saber si hay actualizaciones relacionadas con la salud o la seguridad.

**Recuerde que es importante cuidarse y mantenerse seguro cuando hace calor.** Si necesita ir a un lugar fresco, hay lugares llamados “centros de refrigeración” a los que puede acudir para evitar el calor. Puede buscar centros de refrigeración en línea en [arcg.is/1qGrf8](https://arcg.is/1qGrf8).



## ¿BUSCA OTROS RECURSOS?

encontrar lo que está buscando. Simplemente ingrese en [bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com). Busque el recuadro **Need Some Extra Support** (Necesita un poco de apoyo adicional) en la parte inferior de la página y haga clic en **Learn More** (Aprender más). Luego, ingrese su código postal para encontrar recursos en su área.

# Consumo de sustancias y salud

A medida que envejeces, es importante tomar medidas para llevar una vida saludable. Hacer ejercicio, comer sano y consultar a tu médico para que te realice chequeos médicos son pasos excelentes. Cuando se trata de alcohol, tabaco o drogas, tu salud y bienestar dependen de obtener ayuda.

Si tienes dificultades con el uso indebido de sustancias, no estás solo. Estamos aquí para ayudarte a recuperar el rumbo de tu vida. Estos son algunos signos que indican que necesitas ayuda para dejar de consumir. Si al menos uno de estos signos le suena familiar, es importante obtener la ayuda que necesitas.

- › Tienes una fuerte necesidad o deseo de consumir.
- › Intentaste consumir menos o dejar de consumir, pero no pudiste.
- › El consumo de sustancias te causó problemas en la escuela, el trabajo o el hogar.
- › Notas cambios negativos en tu salud mental o física.

## **Comienza por hablar con tu médico lo antes posible.**

Puede ayudarte a comprender los síntomas y encontrar el mejor tratamiento para ti. Tus beneficios cubren el tratamiento para el consumo de sustancias y otras necesidades de salud mental. llámanos para comenzar.

También puedes llamar o enviar un mensaje de texto a la **LÍNEA ROJA de Tennessee, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (1-800-889-9789)**, para obtener ayuda o recursos locales que ayudarán con los trastornos por consumo de sustancias.



## **¿NECESITA AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR?**

Llame a **Tennessee Tobacco QuitLine** al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**. Envíe un mensaje de texto a **TN 2 Quit** con la palabra **“QUIT”** al **615-795-0600**.

También puedes llamarnos. Te ayudaremos a tomar el camino para dejar de fumar para siempre.

# Atención de salud mental para su hijo de acogida

La salud mental es tan importante como la salud física. Es por eso que queremos hacer que la atención de salud mental que necesita para su hijo de acogida sea lo más sencilla posible.

Si ve cambios negativos en el estado de ánimo de su hijo que afectan la vida diaria, hay algunas formas de obtener ayuda.

- › Consulte al médico de atención primaria para realizar una visita. No necesita derivación para consultar a un proveedor de salud mental. Pero el médico de atención primaria puede responder sus preguntas y derivarlo a un especialista si es necesario.
- › Comuníquese con su representante del Departamento de Servicios para Niños (Department of Children's Services, DCS). Lo ayudará a abordar las necesidades de su familia.
- › Acceda a la capacitación de atención informada para traumas del DCS en [bcb.st/fostertraining](http://bcb.st/fostertraining).
- › Puede encontrar más información, incluido el folleto de recursos de *SelectKids*, en [bluecare.bcbst.com/foster](http://bluecare.bcbst.com/foster).

Si su hijo niño presenta una emergencia de salud mental, no espere. Llame o envíe un mensaje de texto a **Línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis** al **988**.



## Sea parte de la conversación. Únase a nuestra Junta asesora de salud conductual.

¡Le invitamos a unirse a la **Junta asesora de salud conductual** de BlueCare Tennessee! La junta está formada por miembros y representantes de BlueCare Tennessee y otros grupos. Le da la oportunidad de hablar con personas que comparten sus inquietudes.

### ¿Tiene preguntas? ¿Está listo para unirse?

Envíe un correo electrónico a [BlueCare AdvisoryBoards@bcbst.com](mailto:BlueCare_AdvisoryBoards@bcbst.com). Indíquenos que está pensando en unirse a la **Junta asesora de salud conductual**. La junta se reúne dos veces al año en cada región del estado.

UN MENSAJE DE

**DentaQuest**



## ¿Su hijo necesita atención dental de emergencia?

Los exámenes dentales regulares son importantes para la salud bucal del niño. A veces, ocurren emergencias dentales. Una emergencia dental puede suceder en cualquier momento en que su hijo tenga dolor intenso o se dañe los dientes o la boca. Su hijo tiene los mismos beneficios y cobertura para el cuidado de emergencia que para los servicios de rutina.

### ¿Qué puede hacer si su hijo tiene una emergencia dental?

#### **Dientes agrietados o rotos:**

- › Use agua tibia para enjuagar la boca del niño. Use un paño frío si hay hinchazón.
- › Llame al dentista del niño para solicitar una cita de atención.

#### **Diente caído por golpe o accidente:**

- › Sostenga el diente por la corona o la parte superior del diente. No toque la raíz.
- › Si es posible, intente volver a colocar el diente en la cavidad. Coloque el diente entre la mejilla y la encía o en un recipiente de leche.
- › Use un paño frío y húmedo si hay sangrado o hinchazón.
- › Llame al dentista del niño para solicitar una cita de atención de emergencia.
- › Si el consultorio no está abierto, llame al plan de salud de su hijo o a DentaQuest para obtener ayuda para encontrar cuidado de emergencia.

#### **Diente con un absceso (una infección en la parte interna del diente):**

- › Llame al dentista del niño de inmediato, especialmente si el niño tiene hinchazón y fiebre.

Puede llamar al dentista de su hijo, al plan de salud médica o a DentaQuest para obtener ayuda para encontrar cuidado de emergencia. No es necesario que se comunique con el dentista de su hijo, el plan de salud o DentaQuest para obtener aprobación para los servicios dentales de emergencia.



# ¡1-2-3, Almuerzo!

**Preparar un almuerzo saludable para su hijo puede ser tan sencillo como 1-2-3.**

Es importante que los niños ingieran productos cada grupo de alimentos. Esto puede ayudarlos a obtener todos los nutrientes que necesitan para crecer. Y también ayudarlos a animarse a probar más alimentos.

**Cuando prepare el almuerzo, recuerde esta sencilla fórmula.**

Granos integrales + Proteína + Lácteos descremados o con bajo contenido de grasa + Frutas o verduras

## **EJEMPLOS:**

### **Pizza personalizada:**

- › Masa de pita integral +
- › Pepperoni de pavo +
- › Mozzarella con bajo contenido de grasa +
- › Salsa para pasta y champiñones en rodajas

### **Tabla de embutidos apta para niños:**

- › Galletas integrales +
- › Huevo duro o fiambre +
- › Queso con bajo contenido de grasa +
- › Uvas o bastones de zanahoria

### **Postre colorido:**

- › Granola +
- › Yogur griego descremado (esto ayuda a satisfacer sus necesidades de proteínas y lácteos) +
- › Bayas

Fuentes: [www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-kids](http://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-kids), [https://health.gov/sites/default/files/2019-10/DGA\\_Healthy-Eating-Pattern.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-10/DGA_Healthy-Eating-Pattern.pdf)

# Atención integral para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo

**Kramer Davis Health es una clínica especialmente diseñada para la atención de personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo.**

Se encuentra en el área de Nashville. Atiende a pacientes de 13 años o más.

**Los servicios incluyen:**

- › Atención médica
- › Atención de servicios dentales
- › Psiquiatría
- › Salud conductual
- › Fisioterapia
- › Terapia ocupacional
- › Terapia del habla

Los proveedores de la clínica trabajan juntos para tratar a todas las personas en su totalidad. Conocen al paciente y a su cuidador. Y se aseguran de comunicarse de una manera que cada persona comprenda. Esto a veces puede significar hablar a través de un dispositivo o con imágenes.

Obtenga más información sobre **Kramer Davis Health** en [www.kd.health](http://www.kd.health). También puede comunicarse con la clínica si tiene alguna pregunta o para programar una visita.



## COMUNÍQUESE CON KRAMER DAVIS HEALTH

Teléfono: **1-615-933-7300**

Correo electrónico: [hello@kd.health](mailto:hello@kd.health)

Dirección:

**Kramer Davis — Nashville**  
3901 Central Pike, Suite 500  
Hermitage, TN 37076

## 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



## Le ayudamos a encontrar apoyos

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

**PODEMOS AYUDARLE A CONSEGUIR COSAS COMO:**



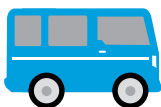
**VIVIENDA**



**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**

# 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://www.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://www.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)





## Actualización de suministros para la atención médica

Si utiliza suministros para la incontinencia o está pensando en pedir un sacaleches, es posible que haya oído hablar de Medline.

A partir del 1 de febrero de 2024, esta compañía dejará de existir. Pero aún puede obtener los suministros de atención médica que necesita. Siga estos pasos.

### Suministros para la incontinencia

¿Recibe actualmente sus suministros para la incontinencia de Medline? A partir de febrero, los recibirá por parte de Home Care Delivered, Inc.

Este cambio es automático. No es necesario que haga nada en este momento. Sus pedidos actuales cambiarán a Home Care Delivered, Inc. y seguirá recibiendo los suministros como de costumbre.

### Sacaleches eléctrico

¿Está en época de lactancia? Puede obtener un sacaleches eléctrico gratis con una receta de su médico. Solo debe visitar [aeroflowbreastpumps.com](https://aeroflowbreastpumps.com) para realizar su pedido.



### ¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

Si tiene preguntas sobre sus beneficios o sobre cómo obtener ciertos suministros de atención médica, llámenos.

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

## No necesita derivación para los servicios relacionados con la salud de la mujer

Queremos que le resulte sencillo usar sus beneficios. Por eso, las mujeres pueden ver a un especialista en salud femenina sin necesidad de derivación. Los especialistas en salud femenina pueden ser obstetras, ginecólogos o parteros certificados. Proporcionan atención para el embarazo, visitas de control para mujeres y exámenes importantes como pruebas de Papanicolaou y exámenes de mama.

Si prefiere ver a su médico de atención primaria para recibir estos servicios, eso también está cubierto. Pero debe consultar a un proveedor de nuestra red para que su atención esté cubierta. Asegúrese de que todos los proveedores estén en la red BlueCare Tennessee antes de verlos. En ocasiones hacemos una excepción, pero necesitará una autorización de nuestra parte para evitar una factura inesperada.

### ¿Está buscando un proveedor? Existen varias formas de encontrarlo:

- › Visite [bluecare.bcbst.com/coverkids](https://bluecare.bcbst.com/coverkids) y seleccione **Find Care** (Buscar atención).
- › Inicie sesión en BlueAccess<sup>SM</sup>.
- › Llámenos al **1-888-325-8386** (TRS: **711** y pida el **888-418-0008**).

## Acerca de los servicios de rehabilitación para pacientes hospitalizados

Buscamos maneras de proporcionarle la mejor atención de rehabilitación para su afección. Esto puede ser en una clínica, centro de rehabilitación o consultorio del proveedor (atención de pacientes ambulatorios). Si es médicamente necesario, es posible que deba permanecer en un hospital. Trabajamos con su proveedor para asegurarnos de que su atención sea adecuada y asequible para usted.

## Derechos y responsabilidades del miembro

Muchas leyes y reglas protegen a nuestros miembros. Tiene derecho a recibir atención médica justa y equitativa. También tiene responsabilidades (lo que debe hacer para obtener sus beneficios de atención médica). Encontrará sus derechos y responsabilidades en el manual para miembros. Si no tiene la copia impresa del manual, búsquela en [bluecare.bcbst.com/coverkids](https://bluecare.bcbst.com/coverkids). Si no tiene acceso a Internet, 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](http://tnquitline.org)

## TEXT4BABY®

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

## PARA SOLICITAR COVERKIDS

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

## TENNCARE CONNECT

Reciba más información sobre TennCare 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](http://tenncareconnect.tn.gov)



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

healthier  tennessee  
StartNow

[healthiertn.com](http://healthiertn.com)

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

## AYUDA PARA CRISIS PSIQUIÁTRICA

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

## AYUDA PARA EL USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS

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

# ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

## SERVICIO AL CLIENTE

Para preguntas sobre el uso de su plan de seguro médico, atención de la vista, cambio de su proveedor de atención primaria (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**).

ی‌دروک :Kurdish

ئەگەر بە کوردی سۆرانی قسە دەکەن، خزمەتگوزاری بێهەکانی وەرگیران بەخۆرای دەخزێتە 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.