

HEALTHY GENERATIONS

T3 2023

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



**ES HORA PARA LAS
RENOVACIONES DE TENNCARE**
PÁGINA 5

**USTED MERECE RECIBIR
ATENCIÓN DE SALUD MENTAL**
PÁGINA 6

Estimado(a) miembro:

¡Esperamos que esta temporada goce de una buena salud! A medida que el verano va llegando a su fin, queremos ayudar a que usted y su familia comiencen el otoño saludablemente.

En este boletín informativo encontrará consejos que le ayudarán a alcanzar su mejor estado de salud, independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentre. Estos son algunos de los temas sobre los que puede aprender más.

- › Coordinar la atención cuando tiene más de un médico
- › Ir a chequeos de atención materna
- › Mejorar el acceso a la atención de salud mental y reducir el estigma
- › Dejar de fumar, especialmente para los adolescentes
- › Aprender sobre estrategias de prevención de caídas para adultos mayores

Puede usar este boletín informativo como guía para terminar el verano en buen estado de salud. Recuerde, estamos a su disposición. Si tiene alguna pregunta sobre su plan o necesita ayuda para manejar su salud, llámenos. También puede seguirnos en las redes sociales para leer los últimos consejos de salud e información sobre beneficios.

Deseándole la mejor salud,



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.
Dé Me gusta en Facebook® facebook.com/bluecaretn
Síguenos en Instagram instagram.com/bluecaretn

HEALTHY GENERATIONS

CONTENIDO

2	Las vacunas ayudan a su salud
3	Cómo comer saludablemente sin salirse del presupuesto
4	Apoyo para lactancia
5	Es hora para las renovaciones de TennCare
6	Usted merece recibir atención de salud mental
7	¿Ya le toca hacerse una mamografía?
8	¿Está pensando en tener un bebé?
9	Rincón para adolescentes: consejos para dejar de fumar
10	Informe a su médico sobre otra atención que reciba
11	Equidad en la atención médica materna
12	Llegó el momento de un chequeo
13	Reciba apoyo cuando lo necesite
14	Un mensaje de DentaQuest
15	Blue of Tennessee With Sanitas Medical Center: atención justamente para usted
16	¿Ya le toca hacerse una mamografía?
17	Derechos y responsabilidades del miembro
18	Beneficios gratuitos para nuestros miembros
23	Sus derechos
25	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



Las vacunas ayudan a su salud

Mantenerse al día con las vacunas puede ayudarle a conservar la salud. Es una de las medidas más fáciles y seguras que puede tomar para evitar que usted y sus hijos se enfermen mucho. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses o más se vacunen contra el COVID-19. También recomiendan que los niños mayores de 5 años reciban un refuerzo cuando corresponda. Antes de que saliera la vacuna contra el COVID-19, los científicos la estudiaron para asegurarse de que fuera segura. Siguen haciéndole seguimiento para asegurarse de que sea segura.

La vacuna puede ayudar a evitar que el niño se enferme mucho debido al COVID-19. Al igual que con cualquier vacuna, el niño puede tener efectos secundarios leves después de recibir la vacuna contra el COVID-19. Los efectos secundarios pueden incluir fiebre, cansancio y dolor muscular. Sin embargo, estos efectos secundarios suelen ser leves y temporales. Algunos niños no presentarán ningún efecto secundario. Incluso si su hijo ya tuvo COVID-19, la vacuna puede ayudar a protegerlo de volver a enfermarse. La dosis de la vacuna del niño depende de su edad. Los niños reciben una dosis más pequeña que los adultos. Su hijo también puede recibir la vacuna contra el COVID-19 al mismo tiempo que recibe otras vacunas que necesite.

Si su hijo no recibió la vacuna ni el refuerzo contra el COVID-19, pregúntele al respecto al médico en su próximo chequeo. Cubrimos la vacuna contra el COVID-19 y otras vacunas que su hijo necesita sin costo alguno para usted. Si tiene preguntas sobre las vacunas, sus beneficios cubren el denominado “asesoramiento independiente sobre vacunas”. Eso significa que puede hablar con su médico sobre la vacunación. Sus beneficios cubrirán la consulta aunque no reciba una vacuna.

¿Necesita ayuda o tiene preguntas? Llámenos

- › Miembros de CoverKids: **1-888-325-8386**
- › TRS: **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**



Cómo comer saludablemente sin salirse del presupuesto

Puede ser difícil comprar las comidas de su familia y mantenerse dentro de su presupuesto, especialmente en este momento. Estas son algunas maneras de hacer que su dinero y el que recibe del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) rindan un poco más.

- › **Planee y revise su propia despensa primero.** Empiece por revisar lo que ya tiene en casa y planifique sus comidas para usar esos ingredientes. Por ejemplo, si tiene copos de avena, atún enlatado y zanahorias, esta semana haga avena, ensalada de atún y una olla de sopa, para usar esos ingredientes.
- › **Consulte los folletos de ofertas antes de salir.** Lea los folletos de ofertas de la semana para ver qué es lo más económico. Por ejemplo, si está planeando hacer sopa y la carne de pavo molida está en oferta, busque una receta de sopa de pavo y verduras.
- › **Compre en las tiendas de dólar cuando pueda.** Los costos de los alimentos aumentaron en la mayoría de los lugares, pero comprar en las tiendas de dólar puede ayudarle a conseguir más productos por menos costo. Busque fuentes de proteínas, fibra y grasas saludables. Incluimos algunas ideas a continuación.
- › **Use la herramienta Community Connections en nuestro sitio web para buscar bancos de alimentos en su área.** Para saber más sobre esta herramienta, consulte la **página 13**.
- › **Encuentre otras maneras de usar el dinero que recibe del SNAP.** Podría sorprenderle averiguar dónde puede usar el dinero que recibe del SNAP. Muchas farmacias, gasolineras y mercados de agricultores aceptan SNAP. Use la herramienta de localización tiendas que aceptan SNAP en **fns.usda.gov/snap/retailer-locator**.

¡CONSEJO PARA LA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS!

Incluya proteína, fibra y un poco de grasa saludable en cada comida y refrigerio para mantenerse satisfecho durante más tiempo. Estas son algunas ideas de 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.

PROTEÍNAS	FIBRA	GRASA
Frijoles negros	Granos integrales	Crema de cacahuete
Atún enlatado	Frutas deshidratadas	Queso cottage
Lentejas	Manzanas	Pescado enlatado, como sardinas
Carne de pavo molida	Brócoli congelado	Nueces y semillas

Fuente:

snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/nutrition-education-materials/eat-right-when-moneys-tight



Apoyo para lactancia

¿Está amamantando o planea hacerlo?

Los miembros de **BlueCare** y **TennCareSelect** ahora tienen beneficios de asesoramiento en lactancia durante y después del embarazo.

Las asesoras especializadas en lactancia son profesionales que la ayudan a amamantar. La ayudarán a aprender y prepararse para amamantar mientras está embarazada, y a comenzar a amamantar y continuar haciéndolo después de que llegue el bebé. También pueden ayudarla con problemas frecuentes relacionados con la lactancia.

Para obtener más información, llame a su médico. Si el médico no cuenta con una asesora especializada en lactancia entre su personal, visite **bluecare.bcbst.com** y haga clic en "Find care" (Buscar atención) para comenzar.

Si tiene alguna pregunta sobre este beneficio, llámenos al **1-888-325-8386**. TRS: **711**, solicite hablar con el **888-418-0008**.

i

¿No está segura de si desea amamantar?

La lactancia materna puede ayudar a proteger la salud del bebé y la suya propia. Pero la decisión de amamantar es personal. No importa cuál sea su elección, estamos aquí para ayudarla. No es necesario que esté segura de querer amamantar para ver a un asesor. Si cree que la lactancia podría funcionar para su familia, puede usar el beneficio de lactancia para aprender más.



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 renovarán 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 **tennconnect.tn.gov**. También puede elegir cómo desea 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 lo logra, 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 llámanos.

- › CoverKids: **1-888-325-8386**
- › TRS: 711, solicite hablar con el **888-418-0008**



Usted merece recibir atención de salud mental

La salud mental no solo afecta nuestros sentimientos y pensamientos. Los problemas de salud mental pueden afectar todos los aspectos de nuestra vida. Esto incluye la forma en que dormimos, trabajamos, interactuamos con los demás, y mucho más. Si tiene problemas de salud mental, no está solo. Alrededor de 1 de cada 5 adultos de los EE. UU. enfrentan enfermedades mentales cada año. Sin embargo, la falta de conversaciones abiertas y los sentimientos de vergüenza a menudo pueden ocultar lo frecuentes que son estas dificultades.

El acceso limitado a la atención de salud mental puede llevar a que las personas a menudo no reciban la ayuda que necesitan. Esto es especialmente cierto para las comunidades históricamente infrarrepresentadas en los EE. UU. Además, el racismo puede dar lugar a problemas de salud mental, como el trauma y el estrés, o empeorarlos.

Si cree que podría necesitar atención de salud mental, estamos aquí para ayudarle. Sus beneficios cubren la atención de la salud mental, como el asesoramiento, el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias, y los medicamentos. También podemos ayudarle a encontrar el proveedor adecuado para sus circunstancias y necesidades.

Para obtener más información y hacer preguntas sobre sus beneficios de salud mental, llámenos a Servicios para Miembros.

- › CoverKids: **1-888-325-8386**
- › TRS: 711, solicite hablar con el **888-418-0008**



Si bien julio es el Mes Nacional de la Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías, su salud mental es importante durante todo el año. Para aprender más sobre la igualdad en salud, puede visitar cdc.gov/healthequity.



¿Ya le toca hacerse una mamografía?

Si no se siente mal, es posible que no piense en ir al médico. Sin embargo, los chequeos preventivos y las pruebas de detección son una parte importante si quiere mantenerse saludable. Las mamografías son radiografías de las mamas. Se usan para detectar temprano el cáncer de mama, cuando puede ser más fácil de tratar. Estas pruebas de detección pueden detectar signos de cáncer de mama antes de que usted o su proveedor puedan hacerlo.

Cubrimos las mamografías sin costo para los miembros de BlueCare Tennessee:

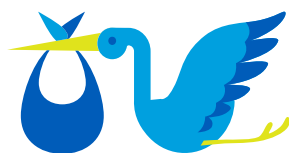
- › Una mamografía como mínimo para las mujeres de entre 35 y 40 años
- › Cada dos años para mujeres entre 40 y 50 años, o con mayor frecuencia si el médico indica que es necesario
- › Todos los años para mujeres de 50 años o más

AUTOCONTROLES MENSUALES

Entre las mamografías regulares, puede vigilar su salud en casa. Es importante que esté familiarizada con el aspecto y la sensación de sus mamas para que note cualquier cambio. Si observa algún cambio en el tamaño o nuevos bultos durante una revisión mensual, asegúrese de informárselo a su médico. Él o ella puede ayudarle a decidir si necesita una prueba de detección clínica.



¿Está pensando en tener un bebé?



Si está pensando en agrandar su familia, probablemente esté pensando en muchas cosas. Ahora es un buen momento para asegurarse de que está en su mejor estado de salud para tener un bebé. Su salud también puede tener un impacto en la salud del bebé. Entonces, ¿por dónde debería empezar?

Hablar con su médico sobre la planificación familiar es un excelente primer paso. Usted y el médico hablarán sobre su historia clínica, afecciones médicas y cualquier pregunta que tenga sobre cómo formar una familia.

Deberá informar al médico de cualquier medicamento que tome, incluidos los de venta libre. Este puede ayudarle a decidir qué medicamentos son seguros mientras está embarazada y cuáles tendrá que dejar de tomar. También puede informarle sobre cualquier vacuna que pueda necesitar antes del embarazo o durante este.

Comience a tomar 400 microgramos de ácido fólico todos los días durante al menos un mes antes del embarazo, y siga tomándolo durante todo el embarazo. El ácido fólico puede ayudar a asegur que el bebé nazca sano y disminuir las probabilidades de problemas cerebrales o de la espalda del bebé.

Si no tiene un peso saludable, el médico puede ayudarle a lograrlo. Podría recomendarle cambios en su alimentación y hábitos de ejercicio.

Si fuma, bebe o consume cualquier otra droga, es importante que deje de hacerlo antes de quedar embarazada. Estas sustancias son peligrosas para el bebé y pueden causar problemas de salud. El médico puede ayudarla a elaborar un plan para dejarlas. También ofrecemos apoyo para ayudarle a dejar de consumir tabaco. Si quiere ayuda para dejar de fumar, llámenos.



Consejos para dejar de fumar

Cuidar tu salud en la adolescencia es una excelente manera de prepararte para una vida adulta saludable. Una de las mejores medidas que puedes tomar por tu salud es dejar de consumir tabaco. Tu frecuencia cardíaca y presión arterial disminuyen tan pronto como dejas de fumar. Además, puede incluso ayudar a mejorar la piel. Tener un plan para dejar de fumar puede ayudarte a alcanzar su objetivo. Estos consejos pueden ayudarte a dar el primer paso.

- › **Decide por qué deseas dejar de fumar.** Podría ser por tu salud, tu presupuesto u otro motivo que sea importante para ti. Saber por qué quieres dejar de fumar puede ayudarte a seguir por el buen camino.
- › **Haz un plan.** Piensa en cómo mantenerte alejado de lo que te hace querer fumar, cómo manejarás la abstinencia y qué apoyo te resultará más útil.
- › **Pide ayuda.** Habla con tus amigos y familia acerca de tu plan para dejar de fumar. Ellos pueden motivarte para seguir por el buen camino. Tu médico también puede ayudarte, por ejemplo, a decidir si hay medicamentos que pueden ayudarte a dejar de fumar.
- › **Mantén una actitud positiva.** Es posible que no dejes de fumar definitivamente la primera vez que lo intentes. Está bien. En lugar de verlo como un fracaso, intenta encontrar una forma diferente de dejar de fumar y vuelve a intentarlo.

EL VAPEO TAMBIÉN ES PELIGROSO

Los cigarrillos electrónicos, o vapeadores, no son más seguros que fumar. Contienen nicotina, el mismo ingrediente adictivo que los cigarrillos.

Además, a menudo tienen otros productos químicos perjudiciales. La nicotina de los cigarrillos electrónicos puede afectar el desarrollo del cerebro. Tener un plan puede ayudarle a dejar de vapear. Si está listo para dejar de fumar, primero elabore un plan. No tiene que hacerlo solo. Podemos ayudarle a dejar de consumir tabaco o vapear. Simplemente llámenos.



Informe a su médico sobre otra atención que reciba

Su proveedor de atención primaria es el más indicado para llevar un registro de todas sus necesidades de salud. Conoce su historial médico y forma parte de su plan de atención preventiva. Sin embargo, en ocasiones, es posible que consulte a otro proveedor en atención de urgencia, la sala de emergencias o el consultorio de un especialista. Es importante que informe a su proveedor de atención primaria sobre cualquier otra atención que reciba.

Mantenerlo informado sobre su atención le permite mantener un historial médico completo para usted. También puede ayudar a que le preste una mejor atención.

Siempre que reciba atención médica, asegúrese de hacer lo siguiente:

- › Informe a todos los demás proveedores quién es su proveedor de atención primaria.
- › Pida a los otros proveedores que envíen informes a su proveedor de atención primaria.
- › Informe a su proveedor de atención primaria sobre todas las consultas a otros proveedores y cualquier medicamento que le administren.

Asegúrese de informar a su proveedor de atención primaria sobre cualquier medicamento de venta libre que también tome. Hay algunos medicamentos que pueden ser peligrosos si se toman al mismo tiempo. Su proveedor de atención primaria puede ayudarle a asegurarse de que está tomando los medicamentos adecuados sin efectos secundarios negativos.

Le asignamos un proveedor de atención primaria, pero queremos que esté conforme con él. Si quiere cambiar su proveedor de atención primaria, llámenos o visite bluecare.bcbst.com y haga clic en "Find care" (Buscar atención).

Fuente: <https://innovation.cms.gov/key-concept/care-coordination>

¿Qué significa la equidad en la atención médica?

La equidad en la atención médica significa que todos reciben una buena atención para lograr su mejor estado de salud. Estamos trabajando con muchos otros grupos para ayudar a promover la equidad en la atención médica en todo Tennessee. Todos merecen acceso a los recursos necesarios para llevar una vida saludable. Sin embargo, factores como el racismo sistémico, el acceso limitado a necesidades básicas como alimentos y vivienda y las disparidades en los recursos comunitarios indican que se necesita mucho progreso. Sabemos que si alguno de estos factores o todos le afectan a usted y afectan a su familia, puede ser abrumador. Pero estamos aquí para ayudarle. Queremos ayudarle a comprender y enfrentar sus desafíos de salud, paso a paso.

Equidad en la atención médica materna

La atención de la salud materna es tan solo una parte de la equidad en la atención médica que estamos tratando de mejorar. El Informe de equidad en la atención médica de BlueCross BlueShield of Tennessee dice: "Las personas de color embarazadas tienen menos probabilidades de recibir la atención prenatal adecuada".

Recibir atención como consultas de atención prenatal, vacunas necesarias para el embarazo y atención posnatal es una de las mejores medidas que puede tomar para llevar un embarazo saludable. También puede ayudarle a mantenerse sana después del parto. Estamos tratando de resolver problemas de atención de la salud materna y otros problemas de equidad en atención de la salud. No podemos solucionar de un día para otro los problemas que enfrentan nuestros miembros. Pero estamos aquí para asegurarnos de que reciba el apoyo y la atención que necesita. Antes y después de que nazca su bebé. Sus beneficios le dan acceso a recursos como consultas médicas, asistencia personalizada, transporte gratuito y mucho más. Si necesita ayuda para comenzar, llámenos.

Apoyo personalizado para la maternidad

Descargue nuestra aplicación gratuita **CareTN** y tendrá su propio equipo de atención que la apoyará desde el principio del embarazo hasta después del parto. Un miembro del equipo se comunicará con frecuencia para chatear y darle apoyo importante. Le ayudaremos a:

- › Encontrar al médico correcto
- › Hacer las citas y le enviaremos recordatorios
- › Obtener más información a través de videos, artículos y medios seleccionados solo para usted



Descargue la aplicación CareTN

En la aplicación, use el código de acceso: **bctbluebegin**
Tenga su número de identificación de miembro a mano.

Llegó el momento para un chequeo



Se acerca el nuevo año escolar, por lo tanto, es un buen momento para programar el chequeo anual de su hijo. Un chequeo anual le permite saber que el niño está sano y puede ayudarle a planificar un futuro saludable. Su hijo debe hacerse un chequeo todos los años desde los 3 hasta los 20 años de edad.

UN CHEQUEO INCLUYEN:

- › Un examen físico completo
- › Exámenes de la vista y la audición
- › Una revisión del crecimiento mental y emocional de su hijo
- › Actualizaciones de la historia clínica
- › Vacunas, si es necesario
- › Pruebas de laboratorio, incluidas pruebas de detección de plomo, si es necesario

Los chequeos también son un buen momento para que usted y su hijo hablen con el médico y hagan cualquier pregunta que tengan. Puede resultarle útil anotar las preguntas para no olvidarlas. Si el niño necesita un certificado de aptitud física para deportes en la escuela, este chequeo puede servirle. Simplemente lleve el formulario de aptitud física para deportes del niño.




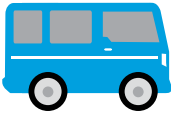

Cubrimos los chequeos anuales sin costo para usted. ¿Está listo para hacer una cita? Simplemente llame al médico de su hijo. O bien, llámenos al número de Servicios para Miembros que figura al dorso de su tarjeta de identificación de miembro. Podemos ayudarle a programar una cita y pedir transporte, si lo necesita.

Fuente: tn.gov/health/information-for-individuals/i/fact-sheets/epsdt.html

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.



Simply 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.

UN MENSAJE DE DentaQuest



Proteja los dientes de su hijo con fluoruro

Los tratamientos regulares con fluoruro ayudan a prevenir las caries.

¿QUÉ ES EL FLUORURO?

- › Es un elemento natural que fortalece los dientes.
- › El fluoruro se encuentra en el agua del grifo, la pasta dental y algunas frutas y verduras.
- › El dentista también puede aplicarle a su hijo un tratamiento con fluoruro.

¿CÓMO FUNCIONA EL FLUORURO?

- › El fluoruro se combina con cristales en el esmalte dental para fortalecer los dientes.
- › El esmalte dental que contiene fluoruro dificulta que las bacterias causen caries.

¿CÓMO SE APLICA EL FLUORURO?

- › El dentista se asegurará de que los dientes del niño estén limpios.
- › Aplicará el fluoruro en todas las superficies de los molares del niño.
- › Cuando se seque, este dejará una fina película en los dientes.
- › El dentista puede aplicar tratamientos con fluoruro al menos dos veces al año.

El fluoruro es una forma segura y fiable de proteger los dientes del niño.



En nuestro sitio web tenemos una guía útil de DentaQuest que le ayudará a cuidar los dientes de su hijo. Se titula **Guía de salud dental de su hijo**.

- › Puede encontrarla en https://bluecare.bcbst.com/forms/DQ_TennCare_Dental_Guide.pdf.
- › O en español en https://bluecare.bcbst.com/forms/DQ_TennCare_Dental_Guide_Spanish.pdf

Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center

ATENCIÓN A LA VUELTA DE LA ESQUINA

Queremos que le resulte lo más fácil posible recibir la atención 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 obtener ayuda en persona con su plan de seguro de salud, así como atención médica, que incluye:

- › 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 lugar
- › Chat y programación en línea de citas

Puede obtener ayuda en persona con su plan de seguro médico de nuestro equipo de atención al cliente en el lugar. 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. 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 ALGUNAS UBICACIONES

¿Ya le toca hacerse una mamografía?

Las mamografías detectan signos tempranos de cáncer de mama. Consisten en radiografías de las mamas y pueden hallar bultos antes de que usted los sienta. Se recomienda que las mujeres se hagan mamografías porque el tratamiento del cáncer suele ser más fácil cuando se detecta temprano.

CoverKids cubre las mamografías:

- › Una mamografía como mínimo para las mujeres entre 35 y 40 años de edad
- › Cada dos años para mujeres entre 40 y 50 años de edad (o con mayor frecuencia si su proveedor dice que es necesario)
- › Todos los años, para mujeres de 50 o más años de edad

Las mamografías son gratis para las mujeres que son miembros y no hay copago. Por lo tanto, hable con su proveedor de atención primaria para saber cuándo debe programar su prueba de detección.

Atención continua para miembros que estén embarazadas

Queremos que reciba la atención que necesita mientras está embarazada. Eso incluye facilitarle la atención con el proveedor que quiera. Por lo general, si uno de sus proveedores de atención médica se sale de la red BlueCare, usted debe pasar a alguien que esté en la red. Este no es el caso para muchas embarazadas.

Si usted está embarazada de cuatro meses o más (en el segundo o tercer trimestre), puede quedarse con el mismo proveedor, incluso aunque él o ella de formar parte de nuestra red. Puede ver al mismo proveedor hasta por seis semanas después de que su bebé haya nacido, durante lo que se denomina "atención posparto". Llámenos a Atención al Cliente si tiene alguna pregunta o necesita encontrar un nuevo proveedor de servicios para el embarazo (en la última página se incluyen los números). Puede buscar un proveedor de servicios para el embarazo en línea en bluecare.bcbst.com en "Find A Doctor" (Buscar un médico). Busque obstetras/ginecólogos (OB/GIN).

Tenga plena seguridad de que tomamos decisiones justas sobre su atención

BlueCare Tennessee se esfuerza mucho para lograr y conservar su confianza. Además, actuamos con transparencia en la toma de decisiones. Para autorizaciones previas y otras decisiones de atención médica, tenemos en cuenta dos factores:

- › ¿La atención o el servicio son adecuados para su afección?
- › ¿Su plan lo cubre?

Nadie recibe recompensas de ningún tipo por denegar atención, servicios o cobertura. Esto incluye empleados, distribuidores y proveedores contratados.

BlueCare Tennessee no alienta decisiones que impidan que los miembros usen sus beneficios.

Derechos y responsabilidades del miembro

Muchas leyes y normas protegen a nuestros miembros. Usted tiene derecho a recibir atención médica justa y equitativa. También tiene responsabilidades (lo que debe hacer para recibir sus beneficios de atención médica). En la parte 7 del manual para miembros encontrará sus derechos y responsabilidades. Si no tiene la copia impresa del manual, búsquelo en bluecare.bcbst.com. Si no tiene acceso a Internet, llame al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

No recompensamos a quienes les dicen que no a los miembros

Queremos que usted reciba la atención que necesita. Antes de autorizar su atención, evaluamos sus necesidades médicas y los servicios que tienen cobertura. No damos a sus proveedores ni a nuestros empleados ningún pago adicional ni regalo por prestarle menos atención de la que usted 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 hitos del desarrollo 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 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

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 servirle.



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 asegurar 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 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. 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 novedades 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 **AYUDA** para obtener ayuda o **ALTO** 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 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 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 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.

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 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. 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 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 (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** y pida por el **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 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 بیهێکەن وەرگیران بەخۆرای دەخزێتە بەر دەستتان. 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.