

HEALTHY GENERATIONS

T3 2025

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



**Importancia de compartir actualizaciones
de salud con el médico de atención primaria**

PAGE 4

Apoyo y beneficios durante el embarazo

PAGE 7

Estimado(a) miembro:

Le damos la bienvenida a nuestro boletín informativo de verano. En esta edición, hablaremos de lo siguiente:

- › Examen de detección de cáncer de próstata y quién puede beneficiarse de esta prueba.
- › Por qué debe evitar las comparaciones en las redes sociales.
- › La salud ocular de su hijo.
- › Por qué Internet no es el mejor lugar para obtener información médica.
- › Cómo ayudar a un niño en cuidado tutelar a adaptarse.
- › Servicios de terapia ocupacional para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo.
- › Y más.

¡Esperamos que tenga un verano saludable! Y recuerde que estamos a su disposición. Comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios o su plan.

Le deseamos lo mejor,

Su Equipo de Atención al Miembro



¡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

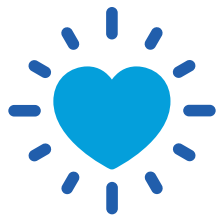
HEALTHY GENERATIONS

CONTENIDO

2	Historia de un miembro: Con el éxito como objetivo
3	Prueba de detección de cáncer de próstata
4	Importancia de compartir actualizaciones de salud con el médico de atención primaria
5	Cómo evitar comparaciones en redes sociales
6	Planificación de la llegada de un nuevo bebé
7	Apoyo y beneficios durante el embarazo
8	Receta de batido helado de naranja y banana e información sobre nuestro Programa para la diabetes
9	Cómo vigilar la visión de su hijo
10	Cómo el lugar donde vive puede afectar su salud
11	Cómo cepillarse bien los dientes
12	Rincón para adolescentes: Di no al Dr. Internet
13	¿Qué es un IEP?
14	Cómo ayudar a un niño en cuidado tutelar a adaptarse
15	Nuevas habilidades para la independencia
16	Le ayudaremos a encontrar apoyo
17	Acerca de los servicios de rehabilitación para pacientes hospitalizados
17	Atención continua para embarazadas
17	Tenga plena seguridad de que tomamos decisiones justas sobre su atención
18	Beneficios gratis para nuestros miembros

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-News



Con el éxito como objetivo

El camino de Claudia hacia la salud comenzó con nuestro programa de control del peso. Allí, Claudia trabajó con Sheila, una educadora de salud de BlueCare Tennessee.

Claudia intentaba perder peso. Pero los problemas de salud, como la diabetes, el asma, los problemas nerviosos y una lesión en el tobillo,

hicieron que fuera difícil comprar y cocinar alimentos saludables.

Sin embargo, Claudia no iba a rendirse. Y, con la ayuda de Sheila, aprendió formas de superar esos desafíos.

Sheila le enseñó a Claudia lo siguiente:

- › Método del plato para la diabetes.
- › Ejercicios para hacer sentada en casa.
- › Cuidado del pie diabético para ayudar con el movimiento.
- › Consejos para controlar el asma.

Sheila también se enteró de que Claudia había tenido una convulsión. Puede haberse debido a que los niveles de azúcar en sangre subieron o bajaron demasiado.

Así que Sheila ayudó a Claudia a ponerse en contacto con Susan, una dietista titulada y educadora en diabetes de BlueCare Tennessee.

Susan le enseñó más a Claudia sobre diabetes y nutrición.

Y Susan ayudó a Claudia a obtener un medidor continuo de glucosa (Continuous Glucose Meter, CGM). Un CGM puede facilitar el seguimiento del nivel de azúcar en sangre.

Ahora, todo va mejor. Claudia todavía hace ejercicio y come de forma saludable. El CGM ayuda a prevenir las complicaciones del nivel bajo o alto de azúcar en sangre. Claudia ahora se siente lista para enfrentar aún más desafíos.



Prueba de detección de cáncer de próstata

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) afirman que los hombres de entre 55 y 69 años deben pensar en someterse a pruebas de detección de cáncer de próstata con una prueba de antígeno prostático específico (Prostate Specific Antigen, PSA). Este análisis determina el nivel de PSA que hay en la sangre. Estos niveles pueden ser más altos si tiene cáncer de próstata.

¿Por qué debe hacerse esta prueba de detección?

Hacerse un examen de detección de cáncer de próstata puede ayudar a detectar cáncer de manera temprana, cuando puede ser más fácil de tratar. Si se detecta cáncer, el médico también puede ayudar a evitar que se disemine.

Hable con su médico

Su médico puede informarle sobre los posibles beneficios y riesgos del examen de detección del cáncer de próstata. También puede ayudarle a decidir si el examen de detección es adecuado para usted en función de su riesgo. Los factores de riesgo del cáncer de próstata pueden incluir lo siguiente:

- › Edad
- › Raza (el cáncer de próstata es más frecuente en los hombres negros)
- › Antecedentes familiares y médicos



Podemos ayudarle a programar su consulta médica. Simplemente llámenos. Puede encontrar el número de nuestro Servicio al Cliente en su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.



Importancia de compartir actualizaciones de salud con el médico de atención primaria

Su médico de atención primaria (PCP) es una excelente persona a quien acudir cuando no se siente bien. Pero también es un actor importante en el cuidado de su salud general.

Cuanto más sepa el médico de atención primaria acerca de sus antecedentes médicos, más podrá ayudarle a sentirse bien. Por lo tanto, si visita a otro médico, asegúrese de lo siguiente:

- › Decirle quién es su médico de atención primaria.
- › Pedirle que le envíe los informes a su médico de atención primaria.
- › Hacer un seguimiento con su médico de atención primaria.

También debe informar a su médico de atención primaria sobre cualquier cambio en los medicamentos. Esto incluye medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos. Esto garantiza que ninguno de sus medicamentos interactúe mal entre sí y ayuda a mantener un registro completo de su salud.



¿Fue a la sala de emergencia o al hospital?

Programe una visita con su médico de atención primaria:

- › Dentro de los **siete días** de llegar a casa de la sala de emergencia.
- › Dentro de los **30 días** de llegar a casa después de una estadía en el hospital.

Su médico de atención primaria puede ayudarle a comprender y cumplir su plan de tratamiento. Esto puede reducir el riesgo de tener complicaciones médicas.

Cómo evitar comparaciones en redes sociales

Las redes sociales pueden ser una forma divertida de compartir lo que le gusta y estar en contacto con amigos. Pero si no tiene cuidado, puede dañar su salud mental.

En 2023, el cirujano general de los EE. UU. advirtió que compararse con otras personas en línea puede dañar su autoestima. Puede afectar la forma en que ve su cuerpo. Y puede provocar trastornos alimenticios y depresión.

Entonces, ¿cómo puede evitar la trampa de la comparación? La próxima vez que comience a navegar por las redes, recuerde esto:

- › La experiencia de cada persona es única.
- › Las personas pueden usar la IA y otras herramientas para crear o editar imágenes.
- › Lo que ve en línea son solo los aspectos destacados.
- › Las acciones como “Me gusta” y “Compartir” no reflejan su valor, sus logros o su crecimiento ni el de otra persona.



REAL O FALSO

Las personas usan las redes sociales para compartir información todos los días. Por eso es importante saber qué es real y qué es falso. Use estos consejos para poder notar la diferencia:

- › **Verifique la fuente.** Las fuentes confiables pueden ser organizaciones de noticias conocidas, universidades u organismos gubernamentales.
- › **Verifique otras fuentes.** Compare lo que encuentra con otras fuentes confiables para asegurarse de que sea real.
- › **Verifique las fechas.** La información que encuentra puede estar desactualizada o puede haber cambiado con el tiempo.



Planificación de la llegada de un bebé

¿Está pensando en agrandar la familia?

La planificación de la llegada de un nuevo bebé puede ser un momento emocionante. Estas son algunas maneras en las que puede cuidarse ahora para tener un embarazo saludable.

- › **Hable con el médico sobre su salud y sus planes de embarazo.** Asegúrese de informarle sobre cualquier medicamento que tome, incluidos medicamentos recetados, de venta libre, vitaminas y suplementos. El médico le dirá si debe interrumpir la administración de alguno de ellos. Puede darle una lista de qué medicamentos son seguros para tomar mientras está embarazada. El médico también le informará sobre las vacunas que pueda necesitar. Las vacunas pueden ayudar a mantener su seguridad y la de su bebé.
- › **Comience a tomar 400 microgramos de ácido fólico todos los días antes de quedar embarazada** y siga tomándolo durante todo el embarazo. El ácido fólico puede ayudar a promover el desarrollo saludable de su bebé.
- › **Cuide su salud mental.** La salud mental es la forma en que maneja sus emociones y su vida diaria. Todos se sienten estresados y deprimidos a veces. Pero si sus emociones se interponen en su vida diaria, hable con el médico. Puede ayudarle a encontrar formas de cuidar su salud mental ahora, durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé.



Fumar, beber alcohol y consumir algunas drogas puede ser peligroso para usted y su bebé. Es importante dejar de fumar antes del embarazo. Si tiene problemas para dejar de fumar o de beber, hable con el médico. Puede ayudarle. O bien, llámenos. Podemos ayudarle a encontrar recursos para dejar los malos hábitos.

Apoyo y beneficios durante el embarazo

Cuando está embarazada, tiene mucho en qué pensar. Pero obtener la atención que necesita y saber qué recursos están disponibles para usted puede ayudar a facilitarle un poco este tiempo. Su plan de salud incluye varios beneficios que puede usar durante su embarazo y después.

Estos son algunos de los beneficios de maternidad y posparto que nuestras miembros usan más:

- › **Cobertura de salud:** Su cobertura médica por maternidad no se cancela una vez que el bebé nace. Continúa hasta 12 meses después del parto.
- › **Sacaleches gratis:** Puede obtener un sacaleches eléctrico sin costo para usted. Primero necesitará una receta de su médico. Luego, podrá pedir un sacaleches en línea. Simplemente visite aeroflowbreastpumps.com.
- › **Apoyo para lactancia:** Un asesor especializado en lactancia puede ayudar con la lactancia. Puede ayudarla a prepararse para amamantar antes del nacimiento de su bebé. Y puede guiarla con cualquier pregunta que tenga o con los problemas que surjan mientras está amamantando.
- › **Atención dental:** La atención dental de rutina es parte de sus beneficios. Y es una parte importante de un embarazo saludable.
- › **Asignación de pañales:** Puede obtener hasta 100 pañales por mes para niños menores de 2 años sin costo alguno para usted. Su plan de medicamentos recetados cubre este beneficio de pañales. Y puede recogerlos en una farmacia participante. Para obtener todos los detalles, visite tn.gov/TennCare/diapers.

¿Tiene preguntas? ¿Necesita ayuda para usar sus beneficios? Llámenos al número de Servicio al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. O bien, visítenos en bluecare.bcbst.com/maternity para obtener más información.





BATIDO HELADO DE NARANJA Y BANANA

PORCIONES: 2

Refréscase este verano con esta bebida saludable.

INGREDIENTES

- › 1 banana (congelada)
- › 1/2 taza de yogur descremado (natural)
- › 1/2 taza de jugo de naranja (preparado)
- › Opcional: Hielo

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle bien.
3. Agregue más líquido si desea que la bebida quede más diluida. Agregue más hielo si desea que la bebida quede más espesa o más granizada.

Incorpore más proteínas.

La proteína es importante para el cuerpo y le ayuda a mantenerse fuerte. Puede agregar proteínas adicionales a esta receta cambiando el yogur descremado estándar por yogur griego descremado. Sin embargo, el yogur griego puede ser más espeso, así que quizás deba agregar más líquido.

¿TIENE DIABETES?

Nuestro programa gratuito para miembros con diabetes puede ayudarle en su camino hacia una buena salud. El programa le pone en contacto con un equipo de atención, incluido un dietista titulado certificado en educación en diabetes. ¿Le interesa? Si tiene la aplicación CareTN, puede enviarnos un mensaje a través de la aplicación. Si no la tiene, llámenos al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro. Podemos brindarle más información sobre el programa y ayudarle a inscribirse.



Cómo vigilar la visión de su hijo

La salud ocular de su hijo puede afectar su vida diaria. Ver bien puede ayudar a su hijo a dar lo mejor de sí en la escuela y disfrutar sus actividades habituales. Los exámenes de la vista pueden ayudarle a controlar la visión de su hijo. Además, pueden hacerle saber si su hijo necesita un examen de la vista más exhaustivo.

El médico de su hijo probablemente incluirá exámenes de la vista como parte de los controles regulares. Los niños, adolescentes y adultos jóvenes de 3 a 21 años necesitan un chequeo todos los años. Cada chequeo debe incluir un examen de la vista.

Si el médico de su hijo dice que el niño necesita más atención oftalmológica, es importante programar una visita con un oftalmólogo. Un oftalmólogo puede realizar un examen ocular completo para ver si su hijo necesita anteojos o si tiene algún otro problema en la visión.

BENEFICIOS PARA SU HIJO

Cubrimos las visitas de control para niños hasta los 21 años. También cubrimos la atención de visión para niños, adolescentes y adultos jóvenes hasta los 20 años. ¿Necesita ayuda para buscar un proveedor o concertar una cita? Puede encontrar el número de nuestro Servicio al Cliente en su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.

Cómo el lugar donde vive puede afectar su salud

El lugar donde vive afecta más que el clima. También puede afectar los recursos que tiene a su disposición.

Acceso a médicos y especialistas

Si vive en un vecindario rural o de bajos ingresos, podría resultarle más difícil encontrar médicos y especialistas cercanos. Eso puede dificultarle obtener atención cuando la necesita. También es posible que tenga que viajar más lejos para recibir atención.

¿Tiene problemas para recibir atención? Llámenos al número del Servicio al Cliente que encontrará en su tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo. Podemos ayudarle a encontrar un médico en su área.

O bien, si no hay ningún médico cerca, podemos ayudarle a encontrar uno que ofrezca visitas de telesalud. Estas son visitas que se realizan por teléfono o videollamada.

No lo olvide: los miembros de BlueCare y TennCare *Select* pueden obtener traslados gratis a las citas. Visite verida.com/tennessee-members para obtener más información sobre cómo reservar un traslado para una cita fuera de su área.

Acceso a alimentos saludables

Un desierto alimentario es un área donde la mayoría de las personas no tienen fácil acceso a un supermercado o mercado de alimentos. Vivir en un desierto alimentario puede hacer que sea difícil comer de manera saludable porque las frutas y verduras frescas son difíciles de conseguir.

En estas áreas, también puede encontrar más comida rápida y artículos de tiendas de conveniencia. Estos artículos suelen tener un alto contenido de grasas saturadas, sodio y azúcar, nutrientes que pueden aumentar el riesgo de padecer problemas de salud cuando se consumen regularmente en grandes cantidades.

¿Vive en un desierto alimentario? Visite findhelp.org para encontrar una despensa de alimentos cercana. Las despensas de alimentos a menudo regalan frutas, verduras y otros alimentos saludables. Además, pueden ayudarle a estirar su presupuesto.

Si visita un supermercado o mercado de alimentos en otra área, asegúrese de planificar la visita antes de ir. De esta manera, podrá asegurarse de obtener todo lo que necesita en un solo viaje.

Recuerde agregar frutas y verduras congeladas al carrito. Estos alimentos congelados le aportan las mismas vitaminas que los productos frescos. Pero pueden durar más, lo que le permite dejar pasar más tiempo entre un viaje y otro.

Cómo cepillarse bien los dientes

Ir al dentista dos veces al año es importante para su salud bucal. La forma en que cuida sus dientes en casa también es importante.

Estos son algunos consejos sobre cómo cepillarse bien los dientes:

- › Elija un cepillo del tamaño adecuado con cerdas suaves.
- › Use una cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental con flúor.
- › Cepille con poca presión.
- › Cepílese con las cerdas diagonalmente en un ángulo de 45 grados hacia los dientes.
- › Cepílese todos los lados de los dientes.
- › Asegúrese de cepillarse todos los dientes. El cepillo de dientes solo puede limpiar 1 o 2 dientes a la vez.
- › Cepílese después del desayuno y antes de acostarse.
- › Cepílese los dientes durante 2 minutos.
- › Cambie el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses.



Los niños deben cepillarse dos veces al día: después del desayuno y antes de acostarse.





Di no al Dr. Internet

Debes saber por qué es importante consultar al médico en lugar de buscar respuestas en línea.

Consultar Internet puede parecer fácil cuando no te sientes bien. Pero es mejor hablar con el médico. Aquí está el por qué:

- › **El médico puede ayudarte a averiguar qué te está pasando.** Muchos problemas de salud pueden tener síntomas similares. Por lo tanto, Internet puede guiarte en la dirección equivocada y provocarte más estrés.
- › **El médico puede ayudarte a encontrar el plan adecuado para ti.** No todo en Internet es preciso. Y solo porque algo funcionó para otra persona no significa que funcionará, o será seguro, para ti. Tu edad, tu salud y tus medicamentos actuales pueden cambiar la forma en que el cuerpo se ve afectado.
- › **El médico te conoce mejor.** Puede responder tus preguntas sobre tu situación específica y puede ofrecer recursos y apoyo.
- › **¿Necesitas ayuda para programar una consulta médica? Llámanos.** O pídele a un adulto de confianza que se comunique con nosotros. Puedes encontrar el número de nuestro Servicio al Cliente en tu tarjeta de identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.

¿SIENTES DOLOR?

No esperes demasiado tiempo antes de comunicarte con el médico. El dolor puede ser un signo de que algo anda mal.

Consultar al médico con anticipación puede ayudarte a sentirte mejor. Y a veces puede prevenir complicaciones o evitar que el dolor empeore.

¿Qué es un IEP?

Un Programa de Educación Individualizada (Individualized Education Program, IEP) es un plan educativo personalizado para estudiantes con discapacidades. Es una herramienta poderosa que puede ayudar a su hijo a prosperar en la escuela.

Para obtener un IEP, su hijo debe tener una discapacidad que afecte su desempeño escolar. Algunas discapacidades comunes incluyen:

- › Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- › Autismo
- › Trastornos emocionales
- › Problemas auditivos, del habla o de la visión

Por lo general, un padre o maestro derivará a un niño al consejero o psicólogo de la escuela para que evalúe un IEP. Luego trabajará con un equipo de maestros, psicólogos y otras personas para ver si su hijo necesita un IEP y crear uno que ayude a satisfacer sus necesidades.

Un IEP incluirá lo siguiente:

- › Una lista de las habilidades, fortalezas y debilidades de su hijo.
- › Objetivos anuales que ayudan a abordar las necesidades de su hijo.
- › Instrucciones, servicios o adaptaciones que su hijo necesita para ayudarlo a alcanzar sus objetivos.
- › Modificaciones que su hijo necesita para hacer pruebas estandarizadas.
- › Información sobre cómo la escuela medirá el progreso de su hijo.
- › Detalles sobre dónde su hijo recibirá estos servicios, como en un aula de educación general, un aula de educación especial o ambas.

Para que un IEP sea más eficaz, es importante que tanto usted como su hijo lo revisen detenidamente y se aseguren de que les conviene a los dos. Si le parece que algo debe cambiarse, hágaselo saber al equipo del IEP de su hijo.

¿Tiene más preguntas sobre los IEP? Comuníquese con el Departamento de Servicios de Evaluación y Aprendizaje del distrito escolar de su hijo.

Cómo ayudar a un niño en cuidado tutelar a adaptarse

Sabemos que estar bajo cuidado tutelar puede ser difícil para los niños. Ya sea que su hogar sea la primera ubicación del niño que tiene bajo su cuidado tutelar o que haya estado en otros hogares, mudarse a un nuevo hogar es un gran cambio.

Puede llevarle un tiempo al niño adaptarse y sentirse en casa. Estos son algunos consejos para ayudarle a recibirlo en su hogar:

- › **Dediquen tiempo a conocerse.** Es posible que el niño no se sienta cómodo de inmediato. Está bien. Preséntese usted y presente a otros miembros de la familia. Puede ser útil crear un libro familiar con imágenes de cada familiar y sus nombres. También puede incluir mascotas de la familia y visitantes habituales.
- › **Asegúrese de que la habitación del niño sea un espacio seguro para que se relaje.** Para ayudar al niño a sentirse más en casa, permítale ayudar a decorar. De esa manera, la habitación reflejará al niño y su personalidad. Un cubrecama confortable de su color favorito y algunos juguetes o libros que elija pueden ayudar al niño a sentirse más cómodo.
- › **Solicite un morral de BlueCare Tennessee para el niño.** Le enviaremos un morral cuando ingrese en el cuidado tutelar. Tendrá elementos como artículos de tocador, una manta y una luz nocturna. También podemos enviarle un cuaderno para que lo use para hacer un seguimiento de los registros médicos del niño, quien podrá conservarlo cuando deje su hogar de acogida. Para solicitar el morral o el cuaderno de salud, llámenos al **1-888-422-2963**, TRS: **711** (solicite el **888-418-0008**).



APOYO PARA PADRES DE ACOGIDA

Puede encontrar más información y recursos en nuestro sitio web. Simplemente ingrese en bluecare.bcbst.com/foster.

Nuevas habilidades para la independencia

Kramer Davis Health es una clínica para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (Intellectual and Developmental Disabilities, IDD). Los proveedores trabajan juntos para ayudar a cada persona a obtener la atención que necesita. Parte de esa atención se centra en ayudar a los pacientes a ser más independientes.

La terapia ocupacional puede ayudar a las personas a aprender habilidades para la vida diaria. Esto puede significar aprender nuevas habilidades o mejorar las habilidades que tienen. Durante la primera visita, los proveedores hablarán con los pacientes sobre sus objetivos. Les harán preguntas para conocer sus necesidades.

Los proveedores harán preguntas como:

- › ¿Qué habilidades podrían facilitar la vida diaria?
- › ¿Qué actividades disfruta?
- › ¿Hay algún equipo especial que pueda ayudar?

Los cuidadores también acuden a las visitas de terapia para que puedan ayudar a responder preguntas y establecer objetivos.

Estos objetivos pueden incluir:

- › Identificar problemas sensoriales para disminuir la ansiedad
- › Aprender habilidades para tener más confianza en entornos sociales
- › Recibir ayuda con tareas diarias, como cepillarse los dientes o bañarse

Los pacientes también pueden trabajar con los proveedores en otras áreas.



ACERCA DE KRAMER DAVIS HEALTH

Kramer Davis Health es una clínica para personas con IDD. Está en el área de Nashville y atiende a pacientes de 13 años en adelante. Sus servicios incluyen servicios médicos, dentales, de salud conductual, nutrición, neurología y más.

Visite www.kd.health para obtener más información.
O comuníquese con la clínica.

1-615-933-7300 | hello@kd.health

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



Lo ayudaremos a encontrar apoyo

Tennessee Community Compass puede ayudarle a encontrar apoyo cerca de su hogar. Puede obtener ayuda para encontrar alimentos, vivienda y otras cosas que pueda necesitar.

Comience en línea. Simplemente ingrese en bluecare.bcbst.com. Busque el recuadro **Need Some Extra Support** (Necesito apoyo adicional) en la parte inferior de la página. Luego, ingrese su código postal.

¿Tiene preguntas? Estamos aquí para ayudarle.

- › CoverKids **1-888-325-8386**
- › TRS: **711** ask for **888-418-0008**

¿Necesita ayuda con el acceso a Internet o con su factura telefónica?

Puede obtener un descuento de hasta \$9.25 al mes del costo de su factura telefónica o del servicio de Internet 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.
2. Haga clic en **Apply now** (Solicitar ahora) en la parte superior de la página.
3. Haga clic en **Get Started** (Comenzar).
4. Complete la información.

Acerca de los servicios de rehabilitación para pacientes hospitalizados

Buscamos formas de brindarle la mejor atención de rehabilitación para su afección. Esto puede ser en una clínica, un centro de rehabilitación o en el consultorio de un proveedor (atención ambulatoria). 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.

Atención continua para embarazadas

Queremos que reciba la atención que necesita mientras está embarazada. Eso incluye facilitarle la atención con el proveedor que desea. Por lo general, si uno de sus proveedores de atención médica abandona nuestra red, 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 permanecer con el mismo proveedor, incluso si este deja de formar parte de nuestra red. Puede ver al mismo proveedor hasta por seis semanas luego de que su bebé haya nacido, durante lo que se denomina “atención posparto”. Llámenos a Servicio al Cliente si tiene alguna pregunta o necesita encontrar un nuevo proveedor de servicios para el embarazo. Puede encontrar el número de Servicio al Cliente en su identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo. Puede buscar un proveedor de servicios para el embarazo en línea en bluecare.bcbst.com en “Find care” (Buscar atención). Busque **obstetras/ginecólogos**.

Tenga plena seguridad de que tomamos decisiones justas sobre su atención

BlueCare Tennessee trabaja mucho para lograr y mantener su confianza. Además, somos honestos a la hora de tomar 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 o proveedores contratados.

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

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 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

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



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" (Registrarme). 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 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 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.

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. 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.

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.
- › Pídale 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 (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 (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

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

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



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

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 tntogether.com
- › 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



¿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

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

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

یەدروک :Kurdish

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

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