

HEALTHY GENERATIONS

14 2023

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



**PUEDO OBTENER ASISTENCIA GRATUITA
PARA LA LACTANCIA**
PÁGINA 4

**RINCÓN PARA EL ADOLESCENTE:
VACUNA CONTRA EL VPH**
PÁGINA 8

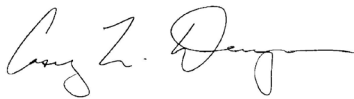
Estimado(a) miembro:

A medida que va terminando el año, esperamos que usted y su familia se encuentren saludables y felices. Para ayudarle a prepararse para el final del año, cubriremos una amplia gama de temas en este boletín informativo. Desde consejos para el invierno hasta recomendaciones generales de salud, estamos aquí para apoyarles. Lea sobre:

- › Proteger a su familia con vacunas
- › Cómo superar la melancolía invernal
- › Mantenerse saludable entre embarazos
- › Hábitos saludables más allá de la consulta médica

Esperamos que estos artículos le sean de utilidad. Y si necesita apoyo adicional, aquí estamos. Llámenos si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios o si necesita ayuda para manejar su salud. Siempre estamos listos para ayudar. Y si quiere más consejos e información sobre beneficios, síganos en las redes sociales..

¡Deseamos que sea un invierno maravilloso!



Casey Dungan

Presidente y Director Ejecutivo
BlueCare Tennessee



¡ÚNASE A NOSOTROS EN LÍNEA!

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

Visítenos en bluecare.bcbst.com/coverkids

Dé Me gusta en Facebook® facebook.com/bluecaretn

Síganos en Instagram instagram.com/bluecaretn

HEALTHY GENERATIONS

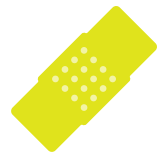
CONTENIDO

2	El COVID-19 y su familia
3	¿Qué es la diabetes gestacional?
4	Puede recibir asistencia gratuita para la lactancia
5	Es hora de las renovaciones de TennCare
6	Cuide su salud mental
7	Reciba ayuda cuando la necesite
8	Rincón para el adolescente: vacuna contra el VPH
9	No olvide sus medicamentos
10	Un mensaje de DentaQuest
11	Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center
12	Ofrecemos atención médica de calidad
13	Beneficios gratuitos para nuestros miembros
15	Para su comodidad
16	Avisos para miembros
18	Sus derechos
20	Más recursos
21	Contáctenos

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

Healthy Generations se publica en inglés y en español en bluecare.bcbst.com/coverkids

El COVID-19 y su familia



Las vacunas contra el COVID-19 pueden ayudar a proteger la salud de sus hijos. Y a usted no le cuestan nada. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que la mayoría de las personas de 6 meses o más se vacunen y estén al día con sus refuerzos.

Las vacunas pueden ayudar a prevenir que su hijo se enferme gravemente si contrae el COVID-19. Esto puede evitar que necesite hospitalización. Si su hijo tiene una afección de salud crónica, es aún más importante que reciba la vacuna. Los niños con afecciones persistentes como asma o enfermedad renal pueden tener un mayor riesgo de hospitalización si contraen COVID-19. Las vacunas pueden ayudar a reducir ese riesgo.

Los efectos secundarios graves de la vacuna contra el COVID-19 son infrecuentes para todas las personas, incluidos los niños y los adolescentes. Los efectos secundarios suelen ser leves y pueden incluir dolores de cabeza, cansancio y dolor en el lugar de la inyección. Pero estos efectos secundarios normalmente desaparecen después de uno o dos días. Y es imposible que alguien contraiga el COVID-19 por recibir la vacuna.

Aunque su hijo ya ha tenido el COVID-19 anteriormente, vacunarse puede mejorar su protección en el futuro. Simplemente asegúrese de esperar tres meses después de sus primeros síntomas o de la prueba positiva.

Y si el niño necesita otras vacunas, como una vacuna contra la influenza (gripe) o la varicela, generalmente puede recibir varias vacunas a la vez sin problemas. Consulte con el proveedor de su hijo para ver qué vacunas necesita y cuándo debe recibirlas.

Si su hijo no está vacunado contra el COVID-19, o si usted no sabe con seguridad si está al día, pregúntele a su médico. Él puede ayudarle a asegurarse de que su hijo esté lo más protegido posible. También puede responder cualquier otra pregunta sobre vacunación que pueda tener.

Y si usted mismo necesita una vacuna o un refuerzo, hable con su médico.



¿Necesita ayuda o tiene preguntas? Llámenos

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

¿Qué es la diabetes gestacional?

¿Y qué puede hacer al respecto?

Su cuerpo atraviesa muchos cambios durante el embarazo. Muchos de estos cambios la preparan para tener un bebé. Pero pueden causar algunos riesgos para la salud. Uno de ellos es la resistencia a la insulina.

La insulina ayuda al cuerpo a controlar la concentración de azúcar en la sangre. Le dice a su cuerpo cuándo convertir el azúcar de los alimentos en energía y cuándo almacenarlo. La resistencia a la insulina causa problemas con este proceso y a veces puede generar diabetes gestacional.

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que ocurre durante el embarazo. Puede afectar al bebé y a su salud.

Si tiene diabetes gestacional, es más probable que tenga un bebé más grande. Esto puede aumentar las probabilidades de tener una cesárea. Y tendrá un mayor riesgo de parto prematuro. También es probable que el bebé tenga diabetes tipo 2 cuando sea mayor. Pero usted puede tomar medidas para ayudar a reducir estos riesgos.



Hágase pruebas de diabetes gestacional durante el embarazo.

Su médico debe indicarle estas pruebas como parte de su atención prenatal. Un buen momento para hacerlas es entre las semanas 24 y 28 del embarazo, pero es posible que necesite hacerse la prueba antes.

Enfóquese en su salud antes del embarazo y después del nacimiento.

Si tiene sobrepeso o antecedentes de resistencia a la insulina, intente hacer más ejercicio y comer más saludablemente. Incluso una caminata corta y rápida todos los días puede ayudar a reducir el riesgo. Consulte a su médico para elaborar juntos un plan de alimentación y actividad que sea adecuado para usted. Mantener un estilo de vida saludable después del nacimiento del bebé también puede prevenir la diabetes tipo 2.

Recuerde no tratar de bajar de peso si ya está embarazada.

Tome medicamentos si se los receta su médico.

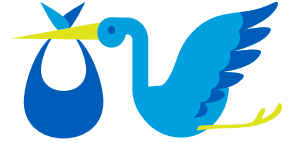
Si tiene diabetes gestacional, su médico puede recetarle medicamentos para ayudarle a controlar su concentración de azúcar en la sangre.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/gestational.html>

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/insulin-resistance.html>

Puede recibir asistencia GRATUITA para la lactancia



Las mujeres embarazadas y en período de posparto que sean miembros ahora pueden recibir beneficios de asesoramiento para la lactancia.

Las asesoras especializadas en lactancia pueden ayudarle a decidir si desea amamantar. Durante el embarazo, la ayudarán a aprender y a prepararse para amamantar a su bebé. Luego la ayudarán a comenzar a amamantar y continuar haciéndolo después de que llegue el bebé. También pueden darle apoyo con problemas frecuentes.

Comience a usar su beneficio

- › Vaya a bluecare.bcbst.com.
- › Seleccione **Find care** (Buscar médicos).
- › Escriba **lactation** (lactancia) en la barra de búsqueda.

Consejos sobre extracción y almacenamiento de la leche

Una asesora especializada en lactancia también puede ayudarle a aprender a extraerse leche y almacenarla. ¿Durante cuánto tiempo se puede conservar la leche materna de forma segura? Estas son algunas pautas de los CDC.

- › La leche recién extraída puede permanecer a temperatura ambiente hasta cuatro horas, o en el refrigerador hasta cuatro días. También puede congelarla. Lo mejor es descongelar y consumir la leche materna en un plazo de 6 meses, pero puede conservarla en el congelador hasta un año.
- › Una vez descongelada, puede permanecer a temperatura ambiente hasta dos horas, o en el refrigerador hasta 24 horas. Nunca vuelva a congelar la leche una vez descongelada.
- › Si su bebé no se termina el biberón, la leche del biberón debe consumirse en un plazo de dos horas.

Sacaleches gratis

También puede obtener un sacaleches eléctrico sin costo para usted. Primero necesitará una receta de su médico. Luego podrá pedir su sacaleches en línea en breastpumpsmedline.com o aeroflowbreastpumps.com.



Es hora para las renovaciones de TennCare

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

CÓMO PUEDE PREPARARSE PARA LA RENOVACIÓN

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

TennCare intentará renovar su cobertura automáticamente. Si 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 llámenos.

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

Cuide su salud mental



La salud mental no solo afecta nuestros sentimientos y pensamientos. Los problemas de salud mental pueden afectar cada parte de nuestra vida. Esto incluye cómo dormimos, trabajamos, nuestras relaciones con los demás y mucho más. Si tiene problemas de salud mental, no está solo. A medida que los días se acortan y se vuelven más fríos, y las festividades se acercan, millones de personas simplemente no se sentirán como ellas mismas.

Pruebe estos consejos para sentirse mejor:

ESCUCHE MÚSICA. Escuchar música es una excelente manera de sentirse más feliz. Las canciones que le despiertan ganas de cantar, bailar y pensar en recuerdos divertidos pueden ayudarle a reducir o controlar el estrés.

MANTÉNGASE ACTIVO. Hacer actividades al aire libre que le resulten placenteras puede ayudar. El aire frío puede ser revitalizante. Y una breve caminata alrededor de la manzana para tomar un poco de aire fresco y sol es un buen comienzo.

COMPARTA UNA COMIDA CON SUS SERES QUERIDOS. No hay nada mejor que disfrutar un buen plato caliente en un día frío. Y hay muchas recetas económicas, saludables y deliciosas. Busque recetas que utilicen carne picada y productos enlatados básicos para una comida sustanciosa y nutritiva. Comprar en las tiendas de descuento y aprovechar los fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) puede permitirle obtener más con menos.

CONÉCTESE CON LOS DEMÁS. Mantenerse comunicado con amigos y familiares puede mejorar su estado de ánimo. O considere hacer voluntariado en su iglesia o en grupos que le interesen. Ayudar a los demás también puede ser beneficioso.

Y recuerde, si sus emociones están afectando su vida cotidiana, estamos aquí para ayudarle. Sus beneficios incluyen atención de la salud mental, como terapia, tratamiento para trastornos por consumo de sustancias y medicamentos. También podemos ayudarle a encontrar el profesional adecuado según su experiencia y sus necesidades.



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

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

Reciba ayuda cuando la necesite

La temporada festiva puede significar alegría y reuniones familiares. Pero para algunos, estas festividades pueden convertirse en una fuente de estrés.

Por eso estamos aquí para ayudarlo a encontrar el apoyo que necesite.

El invierno a menudo es la temporada más cara. Durante los fríos meses de invierno, las facturas de servicios públicos alcanzan su punto máximo. Una elevada factura de calefacción podría significar tener que elegir entre calentar su hogar o comprar alimentos. Esa es una decisión que ninguna familia debería enfrentar.

Sabemos que a veces todos necesitamos una mano amiga. Y hay muchas organizaciones locales dispuestas a ayudar. Bancos de alimentos comunitarios, lugares de culto y organizaciones sin fines de lucro intensifican sus programas de asistencia alimentaria durante los meses de invierno. Y es probable que su compañía de servicios públicos local ofrezca un programa de asistencia energética si necesita ayuda para pagar sus facturas.

Nosotros también estamos aquí para ayudarlo. Nos esforzaremos por informarle de recursos comunitarios que podrían no estar cubiertos por TennCare. Vaya a bluecare.bcbst.com para conocer más sobre este servicio gratuito. O llámenos directamente.

PUEDE RECIBIR AYUDA CON:



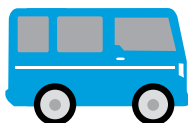
VIVIENDA



**SERVICIOS
BÁSICOS**



COMIDA



TRANSPORTE



ATENCIÓN DENTAL



Vacuna contra el VPH

Adoptar un papel activo en el cuidado de su salud durante la adolescencia puede prepararlo para ser un adulto saludable. Estar al día con sus vacunas es muy importante para mantenerse saludable. Su médico puede informarle sobre las vacunas que puede necesitar, como la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH).

El VPH es un virus frecuente que puede causar cáncer. Se transmite a través del contacto de piel con piel. Cualquier persona puede contraer el VPH, pero usted puede ayudar a protegerse mediante la vacuna contra el VPH.

La vacuna puede ayudar a prevenir tipos comunes del VPH y hasta el 90% de los cánceres causados por el VPH. Y la protección dura mucho tiempo.

Según su edad, es posible que necesite dos o tres dosis para que la vacuna sea eficaz.

- › Los niños de entre 9 y 14 años necesitan dos dosis administradas con un intervalo de 6 a 12 meses.
- › Los adolescentes de 15 años o más necesitan tres dosis a lo largo de seis meses.
- › Los adolescentes y adultos jóvenes de hasta 26 años pueden recibir la vacuna si no recibieron la serie completa cuando eran más jóvenes.

Los expertos en salud recomiendan recibir la vacuna lo antes posible. Por lo tanto, cuanto antes se vacune, mejor. Cubrimos esta vacuna y otras sin costo para usted. Si tiene preguntas sobre la vacuna contra el VPH, hable con su médico en su próximo chequeo médico.

No olvide sus medicamentos



Si su médico le receta un medicamento, es importante que lo tome exactamente de la manera indicada. Eso ayuda a garantizar que el medicamento funcione de manera segura y eficaz. Sine embargo, puede ser difícil recordar cuándo y cómo tomar sus medicamentos.

Estos son algunos consejos para ayudarle a tomar correctamente sus medicamentos.

- 1 Tome su medicamento a la misma hora todos los días.** Su médico le indicará si debe tomarlo en un momento específico.
- 2 Incorpore el medicamento a su rutina cotidiana.** Por ejemplo, tómelo por la mañana antes del desayuno o por la noche cuando se lave los dientes. Pregúntele a su médico si debe tomar sus medicamentos con alimentos o con el estómago vacío para planificar mejor.
- 3 Use un pastillero.** Incluso puede conseguir uno con compartimentos para diferentes momentos del día. Pregúntele a su farmacéutico si sus medicamentos deben conservarse en su envase original o si requieren condiciones especiales de almacenamiento.
- 4 Active una alarma** en su teléfono para recordarle cuando debe tomar su medicamento.
- 5 Si toma más de un medicamento,** anote las instrucciones para cada uno en un papel y guárdelo junto a los envases. Incluso puede usar un registro para marcar si ha tomado sus medicamentos cada día.

Si le cuesta trabajo acordarse de tomar sus medicamentos, nuestro equipo de atención puede ayudarle. Podemos ayudarle a llevar un registro de cuáles debe tomar y cuándo. También podemos ayudarle para que siempre tome la cantidad correcta. Llámenos y podremos ayudarle.

UN MENSAJE DE

DentaQuest



Proteja los dientes de su hijo durante los deportes

¿Sabía que su hijo debe usar un protector bucal al practicar deportes? Un protector bucal es un protector de plástico suave que se coloca sobre los dientes superiores. Los protectores bucales protegen los dientes, la cara, los labios, la lengua y la mandíbula de lesiones.

Se debe usar un protector bucal al practicar:

- › Fútbol americano
- › Béisquetbol
- › Fútbol
- › Sóftbol
- › La mayoría de los demás deportes

Cómo cuidar el protector bucal entre partidos:

- › Lávelo y enjuáguelo con agua jabonosa fría.
- › Deje que se seque completamente.
- › Guárdelo en un recipiente con orificios pequeños para permitir la ventilación.
- › No lo deje al sol y no lo sumerja en agua caliente.
- › Revise si el protector bucal tiene grietas o desgarros. Cámbielo si es necesario.

Pregúntele al dentista qué tipo de protector bucal es el adecuado para su hijo.

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 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. 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

Ofrecemos atención médica de calidad

Gracias por confiarnos su cobertura de atención médica. Nada es más importante para nosotros que asegurarnos de que la atención que reciba sea segura, eficaz y oportuna..

Cada año, nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad (QIP) revisa nuestros datos para garantizar:

- › Que usted reciba atención y servicios de alta calidad.
- › Que reciba la atención adecuada.
- › Que sea sencillo para usted recibir atención.

¿Qué calificación tiene nuestra calidad con respecto a otros planes de seguro médico?

El Comité Nacional de Garantía de Calidad (NCQA) califica los planes de seguro médico en función de la calidad de la atención clínica, la satisfacción de los miembros y los resultados generales de encuestas. Las calificaciones se centran en los resultados de la atención que reciben las personas y en lo que dicen sobre su atención. La puntuación más alta posible del NCQA es de 5 estrellas.

En 2021, BlueCare Tennessee alcanzó el estado de acreditación de "Acreditado". A continuación se muestran los resultados generales del NCQA:

- › **BlueCare en todo el estado: 3.5 estrellas**

Estamos especialmente interesados en ayudarle a prevenir problemas de salud o a vivir bien a pesar de un problema. Si se detectan temprano, muchos problemas de salud pueden tratarse antes de que afecten su salud a largo plazo. Las pruebas de detección y los análisis ayudan a que esto sea posible. Por eso le recordamos sobre sus chequeos médicos de rutina por teléfono, mensaje de texto, correo postal y correo electrónico. Por eso también organizamos ferias de salud, evaluaciones y eventos en todo el estado.

¿Le gustaría obtener más información?

Visite bluecare.bcbst.com y busque el enlace Quality Improvement (Mejoramiento de la calidad) en la parte inferior de cada página. O bien, llámenos al **1-888-325-8386**.

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, montaduras, 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 ayudarle 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 ayudarle a seguir recibiendo atención. Nuestro Equipo de Atención de Miembros puede informarle sobre los recursos de la comunidad en su área para ayudarle 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 (Health Insurance Portability and Accountability Act, 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.
- › 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 (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-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o 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



a 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. 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 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**).

یەدروک :Kurdish

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

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