

HEALTHY GENERATIONS

14 2024

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



Días festivos saludables: alimentos, ejercicio y salud mental
PÁGINA 4

Su función en el IEP de su hijo
PÁGINA 13

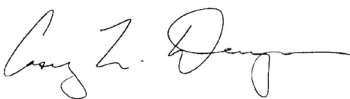
Estimado(a) miembro:

El final del año es un excelente momento para relajarse y reflexionar. Debe sentirse agradecido consigo mismo por las formas en que ha cuidado de usted y su familia. Establezca objetivos para mejorar su salud en los próximos años. Esperamos que este boletín informativo le ayude a mirar hacia el futuro. En esta edición, compartimos lo siguiente:

- › La experiencia exitosa de un niño en el programa Katie Beckett
- › Información sobre qué vacunas recibir durante el embarazo
- › Consejos para cuidar la mente y el cuerpo en esta temporada de fiestas
- › Formas para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2
- › Información sobre cómo ayudar con el Plan de Educación Individualizado (IEP) de su hijo
- › ¡Y mucho más!

Recuerde que estamos a su disposición. Si tiene preguntas sobre su plan de salud o necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios, llámenos.

Le deseamos lo mejor,



Casey Dungan

Presidente y Director Ejecutivo
BlueCare Tennessee



¡ÚNASE A NOSOTROS EN LÍNEA!

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

Visítenos en bluecare.bcbst.com/coverkids
Dé Me gusta en Facebook® facebook.com/bluecaretn
Síguenos en Instagram instagram.com/bluecaretn

HEALTHY GENERATIONS

CONTENIDO

2	Historia de miembros: Grandes sueños. Grandes oportunidades
3	Un embarazo protegido
4	Días festivos saludables: alimentos, ejercicio y salud mental
7	Formas para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2
8	Edad reglamentaria para salir del sistema de cuidado tutelar
9	Una manera más justa de combatir la gripe
10	¿Necesita antibióticos?
11	Un mensaje de DentaQuest: Prevenga las caries en la primera infancia
12	Rincón para adolescentes: Cómo cuidar el cerebro
13	De regreso a la escuela: Su función en el IEP de su hijo
14	Atención médica accesible
15	Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center
16	Reciba asistencia con sus necesidades diarias
17	Pronto: Encuesta de CAHPS 2025
17	Manténgase en contacto con TennCare
17	Cuéntenos sobre sus necesidades de salud
18	Ofrecemos atención médica de calidad
19	Beneficios gratis para nuestros miembros
21	Para su conveniencia
22	Avisos para los miembros
26	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



HISTORIA DE MIEMBROS

Grandes sueños. Grandes oportunidades.

Caden usa una silla de ruedas para desplazarse. Su habitación está en el segundo piso de su casa. Este desafío hizo que le resultara difícil sentirse independiente e inspiró el objetivo de Caden de vivir como otros niños, desde lavarse las manos y bañarse hasta trabajar y ofrecerse como voluntario.

Un día, Caden ingresó en el programa Katie Beckett.

“Fue una bendición que llegó justo cuando más lo necesitábamos”,
afirma la madre de Caden.

Caden recibió un elevador de escalera para ayudarlo a llegar a su habitación, una ducha y un fregadero adaptados para silla de ruedas. También se le entregó un elevador de silla de ruedas abatible para el vehículo de la familia.

¿CUÁL ES EL PRÓXIMO PASO?

Nada es imposible para Caden. Actualmente, está practicando para su prueba para obtener una licencia de conducir provisional y está trabajando con un especialista en empleo de BlueCare Tennessee. Este especialista está asesorando a Caden para ayudarlo a encontrar un trabajo o una oportunidad de voluntariado. También conversan sobre los planes universitarios de Caden.





Un embarazo protegido

Vacunarse durante el embarazo puede ser un gran refuerzo para el sistema inmunitario de su bebé.

El embarazo puede ser una experiencia intensa, pero eso no implica que deba omitir sus vacunas. De hecho, vacunarse durante el embarazo puede ayudar a aumentar la protección de su bebé contra algunas enfermedades.

Las vacunas ayudan a fortalecer el sistema inmunitario para que el cuerpo pueda brindarle una mejor protección. Si se enferma, es posible que tenga síntomas menos graves. O bien, es posible que no se enferme en absoluto. Y si se vacuna mientras está embarazada, parte de esa protección se transmite a su bebé. Esto puede brindarles una protección temprana contra enfermedades graves.

Vacunas que debe colocarse si está embarazada

Si está embarazada o planea estarlo, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) recomiendan estas vacunas:

- › **VSR:** debe recibir la vacuna contra el VSR si tiene entre 32 y 36 semanas de embarazo entre septiembre y enero.
- › **Tos ferina:** debe recibir la vacuna contra la tos ferina cada vez que esté embarazada, entre las 27 y las 36 semanas.
- › **Vacuna contra la gripe:** debe vacunarse contra la gripe antes de fines de octubre si está embarazada durante la temporada de gripe.

Hable con su proveedor. Es posible que necesite otras vacunas durante el embarazo.



Disfrute la temporada: estrategias inteligentes para comer en la temporada de fiestas

La comida puede ser una gran parte de los días festivos. Estos son algunos consejos para ayudarle a comer saludable en esta época del año.

- › **Duerma lo suficiente.** Cuando está cansado, es más probable que elija alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Y tiende a comer mayor cantidad.
- › **Comience su día con un desayuno saludable.** De esta manera, puede comenzar su día con el pie derecho y evitar comer en exceso más tarde.
- › **¿No es el anfitrión?** Ofrezca llevar un plato saludable.
- › **Agregue más frutas y verduras a su plato para las fiestas.** Llenar su plato con alimentos nutritivos significa que habrá menos espacio para todo lo demás.
- › **Consuma agua u otras bebidas bajas en calorías y azúcar.**
- › **Disfrute de sus alimentos favoritos con moderación.** Elija los alimentos que ha estado deseando comer todo el año, pero sírvase una porción pequeña.
- › **Tómese su tiempo.** Comer despacio puede ayudarle a saborear la comida y comer menos. El cuerpo puede tardar 20 minutos o más en indicarle que está saciado después de comer.



El ajetreo de la temporada de fiestas: consejos para mantenerse activo

Puede ser difícil tener tiempo para hacer ejercicio durante los días festivos. Sin embargo, mantenerse activo es bueno para el cuerpo y la salud mental. Estas son algunas maneras en las que puede hacer que su día tenga más ritmo.

- › **Haga ejercicio mientras compra.** Si conduce, estacione en un lugar alejado de la entrada. Suba las escaleras en lugar de usar el ascensor o la escalera mecánica. Y dé algunas vueltas adicionales por la tienda de comestibles o el centro comercial antes de comenzar a comprar.
- › **Disfrute las luces navideñas a pie.** Si mirar las luces es parte de su rutina navideña, dé una caminata nocturna para ver las luces en lugar de ir en vehículo. Solo recuerde abrigarse para evitar el frío.
- › **Haga trabajo voluntario.** Los días festivos pueden ser un excelente momento para retribuir y muchas oportunidades de voluntariado son interesantes para mantenerse activo. ¿No sabe cómo comenzar? Visite el portal de voluntarios de Tennessee en línea en voltnhq.galaxydigital.com.
- › **Organice una fiesta con baile.** Suba el volumen de la música y tómese un descanso para bailar 5 minutos. Bailar es una excelente manera de moverse. Y puede ayudar a mejorar el estado de ánimo si siente estrés.

¿TIENE NIÑOS EN CASA?

Todos pueden participar. Toda su familia puede realizar estas actividades juntos, incluso actividades de voluntariado. Solo asegúrese de buscar necesidades de voluntariado según la edad de su hijo para confirmar que sea apropiado que participe.

Noches de paz: consejos para sobrellevar la soledad y el estrés

¿No se siente tan feliz esta temporada de fiestas? No está solo.

Los días festivos pueden ser maravillosos, pero también difíciles. Es posible que se sienta estresado por el dinero, una lista de tareas pendientes o la presión de hacer que las fiestas sean especiales para su familia. O bien, es posible que note que extraña más a sus seres queridos. Los recuerdos de días festivos felices que guardamos en nuestra memoria también pueden intensificar los sentimientos de pérdida y duelo.

En esta época de retribuir a la comunidad, es importante recordar cuidarse. Estas son algunas maneras de cuidar su salud mental.

- › **Tómese tiempo para usted.** Salga a caminar 10 minutos. Escuche su canción favorita. O escriba algunos de sus pensamientos para sacarlos un poco de su mente. ¿No puede salir? Puede practicar la atención plena donde se encuentre. Inhale por la nariz durante cuatro segundos. Sosténgala por 1 segundo. Luego exhale por la boca durante cinco segundos. Repita según sea necesario.
- › **Sea el apoyo que necesita.** Si no se siente bien, es posible que otras personas que conoce también tengan dificultades. Hable con sus vecinos, amigos y seres queridos. Hablar puede ayudarlos a ellos y a usted a sentirse mejor. También puede aumentar su sentido de conexión.
- › **Conéctese con su comunidad.** ¿Extraña a sus seres queridos? Pasar tiempo con su comunidad puede ayudar a aliviar esos sentimientos de pérdida. Busque comunidades religiosas, grupos de apoyo, organizaciones de voluntarios o clubes de actividades en su área, y elija la indicada para usted.
- › **Cree un plan.** Planificar con anticipación hará que le resulte más fácil cuidarse cuando sienta emociones negativas. Escriba lo que hará la próxima vez que se sienta triste, solo o estresado. Por ejemplo, puede elegir salir a caminar o llamar a un amigo determinado.

¿Usted o alguien que conoce tiene una crisis de salud mental?

Llame o envíe un mensaje de texto al **988**. Es la Línea de atención para suicidios y crisis. Funciona como el **911**.

Pero hablará con alguien capacitado para atender emergencias de salud mental.

Formas para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2

La prediabetes ocurre cuando sus niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos para que su médico le diagnostique diabetes tipo 2. La prediabetes puede aumentar sus probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2. La buena noticia es que puede prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 siguiendo estos pasos.

- › **Mantenga una alimentación saludable.** Trate de evitar las carnes rojas y la carne procesada. Elija frutos secos, frijoles, cereales integrales, pollo o pescado.
- › **Póngase en movimiento.** No requiere mucho esfuerzo. Trate de caminar durante media hora todos los días.
- › **Alcance o mantenga un peso saludable.** Comience con objetivos pequeños y realistas. Mantener un peso saludable puede reducir sus probabilidades de tener diabetes tipo 2.
- › **Hable con su médico.** Ya sea que le hayan diagnosticado prediabetes o tenga antecedentes familiares de diabetes, su médico está a su disposición. Puede ayudarle a comprender sus factores de riesgo y decidir qué cambios en el estilo de vida son adecuados para usted.

¿ESTÁ EMBARAZADA?

Esto es lo que necesita saber sobre la diabetes gestacional.

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que puede aparecer durante el embarazo. El médico suele hacer análisis para detectarla cuando tiene entre 24 y 28 semanas de embarazo.

Si tiene diabetes gestacional, su médico trabajará con usted en un plan de tratamiento que puede incluir análisis regulares de glucosa en la sangre, un plan de alimentación saludable y actividad física. También podría necesitar insulina u otro medicamento.

La diabetes gestacional a menudo desaparece después del nacimiento del bebé. No obstante, tener esta afección aumenta su riesgo de diabetes tipo 2 más adelante. Por eso es importante que controle su salud y trabaje con su médico para mantener su nivel de glucosa en la sangre en el rango normal.

Edad reglamentaria para salir del sistema de cuidado tutelar

¿Tendrá la edad reglamentaria para salir del sistema de cuidado tutelar pronto? Hacerse mayor puede ser un momento emocionante, pero salir del sistema de cuidado tutelar puede conllevar otras responsabilidades. Es importante que reciba ayuda para satisfacer sus necesidades de salud. Y queremos asegurarnos de que la reciba.

Trabajamos con el Departamento de Servicios para Niños (Department of Children's Services, DCS) para ayudarle a satisfacer sus necesidades antes y después de cumplir 18 años.

Estos son algunos puntos importantes que debe conocer:

- › Si recibe beneficios de TennCareSM, es posible que aún pueda permanecer en un plan TennCare hasta los 26 años. ¿No sabe con seguridad si tiene un plan?
- › Llame a TennCare Connect al **1-855-259-0701**. Pueden responder sus preguntas o mostrarle cómo solicitar beneficios.
- › Si aún no tiene 18 años, la división de Vida Independiente del DCS trabajará con usted. Pueden crear un plan para ayudarle con su transición.
- › Este servicio es para adolescentes de 14 a 17 años.
- › El DCS ofrece apoyo adicional si le han diagnosticado una discapacidad intelectual o del desarrollo.

Queremos ayudarle a facilitar un poco su transición.

Si tiene preguntas sobre los próximos pasos, llame al DCS. Puede comunicarse con el departamento al **1-844-887-7277** o visitar tn.gov/dcs.



Una manera más justa de combatir la gripe

Así es como puede estar en igualdad de condiciones.

Debido a las bajas tasas de vacunación en algunas comunidades, da la impresión de que la gripe elige a sus objetivos.

Entre 2009 y 2022, la hospitalización fue un 80 % mayor entre los adultos afrodescendientes en comparación con los adultos blancos. También fue un 30 % mayor para los adultos indígenas estadounidenses y nativos de Alaska, y un 20 % mayor para los adultos hispanos.

La gripe no hace distinciones. Sin embargo, las vacunas pueden hacer la diferencia entre quién se contagia y quién no. Aún más importante, pueden influir en sus síntomas y en su necesidad de ir a un hospital si se contagia.

Fortalezca sus defensas

Vacunarse contra la gripe todos los años puede ayudarle a protegerse.

Trate de vacunarse, a más tardar, antes de fines de octubre. Su médico de atención primaria puede administrarle la vacuna contra la gripe y hablarle sobre cualquier otra vacuna que pueda necesitar.

¿Busca un nuevo médico de atención primaria? Podemos ayudarle. Llámenos al número de Servicio al Cliente. Puede encontrarlo en el reverso de su identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.



LA GRIPE EN MENORES DE 2 AÑOS

Las vacunas contra la gripe son importantes para los niños pequeños. A menudo, corren un mayor riesgo de presentar síntomas graves de gripe que las personas mayores.

Si su hijo tiene 6 meses o más, trate de vacunarlo apenas esté disponible la vacuna contra la gripe del año.

¿Necesita antibióticos?

Cuando está enfermo, es probable que quiera hacer todo lo posible para sentirse mejor rápidamente. Y, según el tipo de enfermedad que tenga, su médico puede recetarle antibióticos.

Pero, ¿qué son los antibióticos y cómo funcionan?

Los antibióticos pueden tratar algunas infecciones bacterianas, como las siguientes:

- › Estreptococos de la garganta
- › Tos ferina
- › Infección urinaria (IU)

Sin embargo, estos medicamentos no pueden tratar todas las enfermedades. Algunas infecciones bacterianas pueden mejorar por sí solas. Y los antibióticos no curan los virus. Las enfermedades comúnmente causadas por virus incluyen:

- › Resfríos y secreción nasal
- › Gripe
- › Dolor de garganta, no provocado por estreptococos de la garganta
- › Bronquitis

Si tiene un virus, los antibióticos no le ayudarán a mejorar. Y podrían causar efectos secundarios. Los antibióticos pueden causar náuseas, malestar estomacal o erupciones. Si los toma cuando no es necesario, podría desarrollar una resistencia a los antibióticos.

Resistencia a los antibióticos significa que las bacterias dejan de responder a los medicamentos que deben matarlas. En consecuencia, la infección puede ser difícil de tratar y, a veces, no puede tratarse en absoluto.

Es importante que solo tome antibióticos cuando realmente los necesite. Su médico le indicará si los necesita. Si su médico le receta antibióticos, tómelos exactamente como se lo indique. Y si tiene alguna pregunta acerca de su medicamento, hable con su médico o farmacéutico.

UN MENSAJE DE

DentaQuest



Prevenga las caries en la primera infancia

Las caries en niños pequeños pueden ser consecuencia de beber leche o jugo de un biberón o un vaso para sorber.

- › Si usa un biberón como chupete, asegúrese de agregarle agua solamente.
- › Enséñele a su hijo a beber de un vaso cuando tenga 12 meses.
- › Si su bebé no tiene dientes, límpieme suavemente las encías con un paño o gasa limpia, húmeda y suave después de cada comida.

Recuerde que una buena nutrición ayuda a crear una boca saludable. Y una boca saludable ayuda a crear un cuerpo saludable.



¿SABÍA QUE...?

Los niños que beben de un biberón o un vaso para sorber mientras están acostados boca arriba son más propensos a contraer infecciones de oído.



Cómo cuidar el cerebro

Hacer deportes es una buena manera de mantenerse activo. Es importante saber cómo protegerse de una conmoción cerebral y cómo tratarla si sufre una. De esa manera, podrá mantenerse activo y seguro.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral. Puede ocurrir cuando un golpe o una caída provoca el movimiento repentino del cerebro dentro de la cabeza.

Las conmociones cerebrales pueden causar diferentes síntomas y pueden sentirse diferentes para diferentes personas. Si tiene una conmoción cerebral, puede presentar estos síntomas:

- › Sensación de mareo o letargo.
- › Sensibilidad a la luz y al sonido.
- › Visión borrosa.
- › Vómitos o náuseas.
- › Problemas de memoria.
- › Sensación de tristeza o mayor sensibilidad emocional de lo normal.
- › Confusión.
- › Dificultad para dormir.

Si cree que tiene una conmoción cerebral, informe a su entrenador o a otro adulto rápidamente. Hacer deportes con una conmoción cerebral puede ser peligroso, por lo que es importante que lo evalúen lo antes posible. Su médico podrá determinar si tiene una conmoción cerebral y decirle cuándo podrá retomar sus actividades normales.



Su función en el IEP de su hijo

Como padre o madre, usted es el mayor defensor de su hijo y tiene derecho a formar parte de su Programa de Educación Individualizado (Individualized Education Program, IEP).

Usted es una parte importante del proceso del IEP de su hijo. Y es importante que trabaje con los docentes de su hijo y el resto del equipo del IEP para ayudarle a obtener la ayuda que necesita para alcanzar el éxito.

Estas son algunas de las formas en que puede respaldar el proceso del IEP de su hijo:

- › **Participe.** Tiene derecho a solicitar evaluaciones y ser parte del proceso de toma de decisiones. Al fin y al cabo, nadie conoce mejor a su hijo que usted. Puede hablar sobre sus fortalezas, debilidades, lo que le gusta y no le gusta. Esto ayudará a su equipo del IEP a tener una mejor idea de qué hace bien su hijo y con qué podría necesitar más ayuda. Esto es importante a medida que trabajan juntos para establecer objetivos y decidir qué servicios y modificaciones ayudarían a su hijo.
- › **Revise detenidamente todos los documentos borradores del IEP y comparta su opinión.** De esa manera, puede asegurarse de que todo sea correcto.
- › **Monitoree el progreso de su hijo.** Hable regularmente con su hijo y el equipo del IEP para asegurarse de que el programa sea útil.
- › **Conozca los derechos de su hijo.** La Ley de Educación para Personas con Discapacidades (Individuals with Disabilities Education Act, IDEA) protege a los niños con discapacidades. Familiarizarse con la ley IDEA puede ayudarle a saber cómo defender mejor a su hijo. Lea más sobre esta ley en [tn.gov/education/districts/federal-programs-and-oversight/idea.html](https://www.tn.gov/education/districts/federal-programs-and-oversight/idea.html).

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

Atención médica accesible

Kramer Davis Health ofrece atención para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (intellectual and developmental disabilities, IDD). Los médicos de esta clínica trabajan juntos para ayudar a cada persona a obtener la atención que necesita. Una parte clave de esa atención es ayudar a sus pacientes a sentirse relajados y seguros.

Estas son solo algunas de las formas en que Kramer Davis Health hace que la atención médica sea más accesible:

- › Ofrecen “visitas de práctica”. Estas visitas les dan a los pacientes la oportunidad de practicar su cita con anticipación para que sepan exactamente qué esperar durante su cita.
- › Ofrecen un entorno sensorial. Esto implica menos olores, salas de espera con bajo nivel de estimulación y cancelación de sonido ambiente.
- › Los tiempos de exámenes son más largos para que los pacientes no sientan que los apuran.
- › Los médicos y el personal trabajan para mantener a los pacientes informados en todo momento. Y lo hacen de un modo comprensible para el paciente, lo que incluye hablar a través de imágenes o dispositivos, entre otros.
- › Los pacientes y cuidadores pueden solicitar otras adaptaciones cuando programen citas.



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 o más. Sus servicios incluyen servicios médicos, dentales, de salud mental, 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

Blue of Tennessee con Sanitas Medical Center

ATENCIÓN

SOLO PARA USTED

Queremos que le resulte lo más fácil posible recibir la atención que necesita, cerca de su casa. Por eso, trabajamos con Sanitas para abrir centros médicos para nuestros miembros. Tenemos centros en las áreas de Memphis y Nashville, que están pensados para miembros como usted.

Puede obtener ayuda en persona con su plan de seguro médico, así como atención médica, que incluye lo siguiente:

- › 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

Nuestro equipo de Servicio al Cliente en el lugar puede brindarle ayuda en persona con su plan de salud. Puede hacer preguntas sobre sus beneficios y reclamaciones, obtener ayuda para imprimir una nueva tarjeta de identificación de miembro, y mucho más. Le asignamos un médico de atención primaria (PCP). Sin embargo, si quiere cambiar a un médico de Sanitas, llámenos. Estamos aquí para ayudar.

Para programar una cita, visite bluecare.bcbst.com/booknow. O llámenos. Podemos ayudarle a programar una consulta.

MEMPHIS

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

NASHVILLE

- › Murfreesboro
- › South Nashville
- › East Nashville
- › Cool Springs

*EN ALGUNOS CENTROS



Reciba asistencia con sus necesidades diarias

¿Necesita ayuda con los alimentos?

Encuentre un banco local de alimentos. Muchos bancos de alimentos entregan frijoles enlatados o secos y otros productos, como arroz, caldo de pollo y verduras. Si necesita ayuda para encontrar un banco de alimentos en su área, visite foodpantries.org/st/tennessee.

¿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.

TO JOIN THIS PROGRAM:

1. Visite lifelinesupport.org.
2. Haga clic en **Apply Now** (Solicitar ahora) en la parte superior de la página.
3. Elija **TN** (o su estado actual) de la lista.
4. Haga clic en **Get Started** (Comenzar).

¿Necesita más apoyo? Llámenos.

Podemos ayudarle a conectarse con recursos que pueden ser útiles.

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

Pronto: Encuesta de CAHPS 2025

Es posible que reciba una encuesta por correo a principios del próximo año. Es su oportunidad para informarnos qué opina de su atención, independientemente de que solo vaya al médico para controles anuales o que consulte a varios proveedores de atención médica. Usaremos sus respuestas para determinar cómo podemos trabajar mejor con los proveedores para garantizar que reciba la mejor atención.

Si recibe una encuesta, complétela y envíela en el sobre proporcionado. No necesita franqueo.

Agradecemos que se tome un tiempo para brindarnos sus comentarios, ya que pueden ayudarnos a hacer cambios que beneficien a todos los miembros.

Manténgase en contacto con TennCare

TennCare se renueva todos los años. Eso significa que TennCare verificará si usted sigue siendo elegible para sus beneficios de Medicaid. Cuando reciba un paquete de renovación, complételo y envíelo lo antes posible. Si no lo completa, TennCare podría cancelar sus beneficios.

Es importante que TennCare tenga registrada su información de contacto correcta. De esa manera, podrán comunicarse con usted para darle información importante, como la renovación de sus beneficios. Puede actualizar su información de dos maneras:

1. En línea, en tenncareconnect.tn.gov
2. Por teléfono al **1-855-259-0701**

No olvide inscribirse en su cuenta TennCare Connect en línea. Puede usarla para administrar sus beneficios, renovar su cobertura y elegir cómo TennCare se comunica con usted.

Cuéntenos sobre sus necesidades de salud

Para que podamos comprender cuál es la atención adecuada para usted, cuéntenos sobre sus antecedentes médicos y necesidades. Les pedimos a nuestros miembros que actualicen su información una vez al año. Puede contarnos:

- › Digitalmente a través de nuestra aplicación gratis CareTN.
- › Por teléfono al **1-888-416-3025**.

Una vez que sepamos más sobre usted, le conectaremos con los servicios que necesita y le ayudaremos a adoptar medidas para mejorar su salud.

Comience con CareTN

Descargue nuestra aplicación gratis CareTN desde App Store o Google Play. Luego solo necesitará su identificación de miembro y uno de los códigos de acceso a continuación para comenzar:

- › **bctmeethistory** (a partir de los 16 años)
- › **bctmeetpediatric** (menores de 15 años)

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 (Quality Improvement Program, QIP) revisa nuestros datos para garantizar lo siguiente:

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

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

El Comité Nacional de Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance, 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 2023*, el NCQA reconoció a BlueCare como un plan de salud “acreditado”. A continuación, se muestran los resultados generales:

› **BlueCare en todo el estado: 4.0 estrellas**

Estamos especialmente interesados en ayudarlo 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 sus visitas de control por teléfono, mensaje de texto, correo postal y correo electrónico. Por eso también organizamos ferias de salud, pruebas de detección 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 llámenos. Puede encontrar el número de Servicio al Cliente en su identificación de miembro y en la última página de este boletín informativo.

*Esta calificación se otorgó en 2023 y corresponde al año del plan 2022. En el momento de la producción, el NCQA aún no ha publicado nuestra calificación para el año del plan 2023. Para conocer novedades sobre nuestra calificación del NCQA, visite nuestra página de **Quality Improvement** (Mejoramiento de la calidad) en línea.

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](https://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.
- › 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. **1-800-784-8669** 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 inscríbese 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



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 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 وەرگیران بەخۆرای دەمخرێتە 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.