

# BlueCare Camino

Un boletín para miembros de BlueCare

bluecare.bcbst.com

## CareSmart<sup>®</sup>

Su membresía incluye GRATIS nuestro programa de salud para la población CareSmart. Este programa le ofrece asistencia e información de salud importante sin costo alguno.

**Los servicios de salud para la población se proporcionan independientemente de que esté sano, tenga un problema de salud continuo o padezca un episodio de salud grave.**

**Para obtener más información, llame al 1-888-416-3025.** O visite nuestro sitio web en [bluecare.bcbst.com/Health-Programs/Population-Health/index.html](http://bluecare.bcbst.com/Health-Programs/Population-Health/index.html).

## Asegúrese de que su correspondencia le llega

Asegúrese de que TennCare<sup>SM</sup> tenga su dirección postal correcta. De lo contrario, podría no recibir correspondencia importante acerca de su plan de seguro médico y los beneficios. **Si planea mudarse o si se ha mudado,** llame a Tennessee Health Connection al **1-855-259-0701**.

## Línea de enfermería 24/7\*

Hay personal de enfermería de guardia para responder a sus preguntas de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pueden ayudarlo a resolver si debe comunicarse con su doctor, ir a la sala de emergencias o tratar el problema usted mismo. Llame al **1-800-262-2873**.



## ACTUALIZACIONES DE TENNCARE

- Tennessee Health Connection es el nuevo centro de servicios donde podrá hacer lo siguiente:**
  - Hacer preguntas generales sobre el programa TennCare.
  - Hacer preguntas generales sobre TennCare CHOICES para atención a largo plazo.
  - Comunicar información importante, como la siguiente:
    - *Se muda.*
    - *Cambia de trabajo.*
    - *Se agranda la familia.*
    - *Sus ingresos varían.*
    - *Obtiene o puede obtener seguro médico colectivo.*

(Por ley, debe informar estos cambios en un plazo de 10 días de que ocurran).  
Teléfono: **1-855-259-0701** (línea gratuita) (de lunes a sábado, de 7 a. m. a 7 p. m., hora del centro).  
Correo postal: **Tennessee Health Connection**  
P.O. Box 305240  
Nashville, TN 37230-5240  
FAX: 1-855-315-0669 (línea gratuita)
- Ayuda para presentar una apelación respecto de un servicio de TennCare (servicio médico o de salud mental, tratamiento para el abuso de alcohol o drogas):**  
Unidad de Soluciones de TennCare **1-800-878-3192** (línea gratuita)  
(de lunes a viernes, de 8 a. m. a 4.30 p. m., hora del centro).
- Solicitud para recibir cupones de alimentos o participar en otros programas no relacionados con Medicaid:**  
La oficina local del Departamento de Servicios Humanos (Department of Human Services, DHS).
- Solicitud para participar en TennCare y recibir servicios relacionados:**  
Las solicitudes para participar en TennCare ya no se harán en su oficina local del DHS.
  - Visite el **Mercado de Seguros Médicos** en [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov).
    - *Para presentar la solicitud, puede utilizar una computadora en su oficina local del DHS.*
  - O bien, llame al **1-800-318-2596** (línea gratuita).
- Solicitud para recibir apoyos y servicios a largo plazo (programas CHOICES, PACE, ICF/IID y DIDD):**
  - Si no tiene TennCare, comuníquese con Tennessee Health Connection (consulte el teléfono, el fax y la dirección más arriba).
  - Si ya es miembro de BlueCare, llame gratis a Servicio al Cliente de BlueCare al **1-800-468-9698**.

# ELABORE UN PLAN ANTES DE VOLVER A QUEDAR EMBARAZADA

Tener un bebé es duro para el cuerpo. Separar los embarazos por lo menos 12 meses le da tiempo al cuerpo para recuperarse totalmente.

Si vuelve a quedar embarazada demasiado pronto, existe la posibilidad de que no pueda proporcionarle la nutrición adecuada al nuevo bebé. Quedar embarazada durante el primer año después de un parto aumenta la probabilidad de que el bebé nazca antes de tiempo. Los bebés que nacen demasiado temprano pueden tener problemas de salud.

Utilizar un método anticonceptivo *fiable* es la mejor opción hasta que decida si tendrá un nuevo bebé y cuándo lo hará. Tenga en cuenta lo siguiente:

- La lactancia no previene el embarazo.
- Puede quedar embarazada tan sólo semanas después del parto.
- Algunos tipos de métodos anticonceptivos no deben utilizarse durante las primeras cuatro a seis semanas después del parto. Por ejemplo, la píldora, el parche y el anillo vaginal.

Consulte a su doctor para determinar cuál es el método anticonceptivo adecuado para usted.

Fuente: Womenshealth.gov: <http://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-beyond/>

## Información sobre métodos anticonceptivos:

WomensHealth.gov: <http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/birth-control-methods.html>

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

TennCare cubre algunos servicios de atención médica que son especiales para mujeres. Estos servicios incluyen la atención del embarazo y “chequeos médicos de rutina” (como la prueba de Papanicolaou y las mamografías).

Puede obtener estos servicios de su proveedor de atención primaria (PCP) o de un especialista llamado **médico obstetra/ginecólogo** (en inglés OB/GYN).

**No** es necesario que vea a su PCP primero para ir a un OB/GYN. Sin embargo, el OB/GYN debe estar dentro de la red de proveedores de TennCareSelect para que TennCare pague por los servicios.

Para encontrar un PCP o un OB/GYN en su red, visite [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com):

- Haga clic en **Find a doctor** (Busque un doctor) y siga las indicaciones.
- O bien, inicie sesión en su cuenta de **BlueAccess™** para obtener información más detallada, como puntajes de calidad y comentarios de los pacientes.

Si no puede acceder al sitio web, llame a Servicio al Cliente al **1-800-468-9698**.

## ¿Se está preparado para su próxima consulta con el proveedor de atención médica?

1. Si necesita transporte, llame al número de la oficina de Servicios de Atención al Cliente que figura en su tarjeta de identificación. Debe programar el transporte por lo menos una semana antes de su cita.
2. Si considera que necesitará ayuda para hablar con el proveedor, pida que alguien lo acompañe.
3. Sea puntual. Llame si necesita reprogramar la cita.
4. Prepárese para tener paciencia. Por lo general, los consultorios siempre están muy ocupados.
5. Haga preguntas. Si necesita que su proveedor hable más pausadamente, dígaselo. Si no entiende las palabras que el proveedor utiliza, pida una explicación.

### Debe llevar lo siguiente:

- \_\_\_\_\_ Su tarjeta de identificación de BlueCare y la tarjeta de cualquier otro seguro.
- \_\_\_\_\_ Una lista de sus síntomas y problemas. Sea franco. Su proveedor necesita información completa para poder tratarlo. Esto podría incluir síntomas que le resultan vergonzosos o difíciles de contar.
- \_\_\_\_\_ Una lista de todos sus medicamentos. También puede llevar los medicamentos. Debe incluir los medicamentos no recetados y los medicamentos a base de hierbas. Esté listo para hablar sobre cualquier alergia que tenga a medicamentos.
- \_\_\_\_\_ Una lista de las preguntas que desearía que el proveedor conteste. Las siguientes son tres preguntas simples que siempre debe recordar:
  - a. ¿Cuál es mi problema principal?
  - b. ¿Qué debo hacer?
  - c. ¿Por qué es importante para mí hacer esto?

**Fuentes:** Manual para miembros de BlueCare 2013; Institutos Nacionales de Salud: [http://newsinhealth.nih.gov/2007/May/docs/01features\\_02.htm](http://newsinhealth.nih.gov/2007/May/docs/01features_02.htm)  
<http://newsinhealth.nih.gov/2005/November2005/docs/02capsules.htm#cap01>;  
**Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica:**  
<http://www.ahrq.gov/questionsaretheanswer/questionBuilder.aspx#Q5>

## Buscar un doctor

La manera más rápida de buscar un doctor que se adapte a sus necesidades es en línea.

1. Visite [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) y haga clic en **Find a doctor** (Busque un doctor). O bien, inicie sesión en su cuenta de BlueAccess<sup>SM</sup> para obtener información más detallada.
2. En el cuadro de búsqueda, escriba qué busca, como por ejemplo un proveedor de atención primaria. Si es necesario, corrija su ubicación.
3. Haga clic en Search (Buscar).
4. En la página de resultados, utilice los filtros de búsqueda a la izquierda que le permiten acotar su búsqueda. Ingrese su prefijo de identificación (**ZEC para BlueCare**) a fin de obtener resultados más precisos.

**Si no tiene acceso a Internet, llame al número de la oficina de Servicios de Atención al Cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro.**



## Las segundas opiniones no cuestan más

La mayoría de nosotros queremos tanta información como nos sea posible obtener cuando se trata de nuestra salud. A veces eso significa pedir una segunda opinión a un proveedor de atención médica.

BlueCare trabajará para ayudarlo a obtener una segunda opinión de un proveedor de la red. También podemos hacer los arreglos necesarios para que obtenga una segunda opinión fuera de la red a un costo no mayor del de la red.

¿Necesita ayuda con una segunda opinión? Llame al número de la oficina de Servicios de Atención al Cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro.



## ¿Es el momento de un chequeo médico infantil?

Recuerde estos importantes puntos sobre los chequeos médicos de rutina, también llamados chequeos de TENnderCare:

- Los chequeos de TENnderCare son gratuitos para los menores de TennCare hasta los 21 años de edad. Los bebés y niños pequeños deben completar 12 chequeos antes de cumplir los 3 años.
- A partir de los tres años, los niños deben ir a un chequeo médico de TENnderCare todos los años hasta la edad de 21 años.
- Cada consulta de TENnderCare incluye las vacunas recomendadas y los análisis de laboratorio que su hijo pueda necesitar.
- Puede obtener transporte gratuito para ir al consultorio del doctor, si fuera necesario.

Para obtener más información sobre los chequeos de TENnderCare o para pedir transporte al consultorio del médico, llame a Servicio al Cliente al **1-800-468-9698**.

¿Habla español y necesita ayuda con este boletín? Llámenos gratis al **1-800-468-9698**.

## Law Forbids Unfair Treatment

State and federal laws do not allow unfair treatment in TennCare. No one is treated in a different way because of race, beliefs, language, birthplace, disability, religion, sex, color or age.

You have the right to file a complaint if you think you are not getting fair treatment. By law, no one can get back at you for filing a complaint.

To complain about:

- Health care, call **1-800-468-969/1-800-878-3192**.
- Mental health care, call **1-800-468-9698**
- Dental care, call **1-877-418-6886**

Find the Unfair Treatment Complaint form online at [bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Unfair\\_Treatment\\_Complaint\\_BlueCare-Member\\_Handbook.pdf](http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Unfair_Treatment_Complaint_BlueCare-Member_Handbook.pdf).

### La ley prohíbe el trato injusto

Las leyes estatales y federales no permiten el trato injusto en TennCare. Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, creencias, idioma, lugar de nacimiento, discapacidad, religión, sexo, color de la piel o edad.

Usted tiene el derecho de presentar una queja si piensa que no ha sido tratado de manera imparcial. Por ley, nadie se puede vengar porque usted reclame.

Para quejarse acerca de la:

- Atención médica, llame al **1-800-468-9698/1-800-878-3192**.
- Atención de salud mental, llame al **1-800-468-9698**.
- Atención dental, llame al **1-877-418-6886**.

Puede encontrar el formulario de Queja por Trato Injusto en línea en [bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Queja\\_por\\_trato\\_injusto\\_BlueCare-Member\\_Handbook.pdf](http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Queja_por_trato_injusto_BlueCare-Member_Handbook.pdf).



## ¿ALGUIEN LE ESTÁ HACIENDO DAÑO?

Las drogas y el alcohol pueden ser parte de la violencia doméstica:

- Las personas que abusan de otra persona pueden estar borrachas o drogadas.
- A veces, las víctimas son quienes se emborrachan o drogan para intentar sentirse mejor.
- Los hijos de las personas que consumen alcohol y drogas tienen más probabilidades de ser víctimas de abuso.
- Con frecuencia, estos niños crecen y se convierten en abusadores que tienen problemas con el alcohol y las drogas.

**Tome medidas para dar fin a la violencia en su hogar. Recupérese y manténgase sobrio.**

Los beneficios de su plan de seguro médico incluyen tratamiento para el abuso de alcohol y drogas. Si necesita transporte, llame al número de Servicio al Cliente que figura al reverso de su tarjeta de identificación.

### ¿Necesita ayuda?

- Si se encuentra ante un peligro inminente, llame al 911 o márchese.
- Llame a la línea estatal del servicio móvil de asistencia para emergencias en casos de crisis conductual al **1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)**.
- Busque una lista de las agencias locales en la Coalición de Tennessee contra la Violencia Doméstica y Sexual en línea [tncoalition.org/#/findhelp/dv-programs.html](http://tncoalition.org/#/findhelp/dv-programs.html).
- Llame a la línea directa nacional contra la violencia doméstica al **1-800-799-SAFE (7233)** o a la línea de **TDD 1-800-787-3224**.

Fuentes:

Tennessee Coalition to End Domestic and Sexual Violence: [tncoalition.org](http://tncoalition.org);

National Coalition Against Domestic Violence: [ncadv.org/files/SubstanceAbuse.pdf](http://ncadv.org/files/SubstanceAbuse.pdf).



## Atención médica a largo plazo

TennCare CHOICES es el programa de TennCare de apoyos y servicios a largo plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS). Los apoyos y servicios a largo plazo le ayudan con las actividades diarias que quizás ya no pueda hacer usted mismo. Es posible que necesite esta ayuda cuando envejezca o si tiene una discapacidad. Para obtener más información o averiguar si reúne los requisitos, comuníquese con el Servicio al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación.

+ Para escuchar mensajes de la Biblioteca de información de salud, llame al **1-800-999-1658** e ingrese los códigos de cuatro dígitos que aparecen al final de algunos artículos.



## ¿QUÉ ES LA ODONTOLOGÍA PREVENTIVA?

La odontología (atención dental) preventiva puede ayudar a proteger los dientes y las encías de su hijo. Incluye atención dental en el hogar así como atención dental y educación brindados por personal profesional en una clínica o un consultorio dental. Los servicios preventivos proporcionados por un profesional dental pueden incluir los siguientes:

- Limpieza de los dientes.
- Aplicación de flúor o selladores dentales.
- Instrucciones para cepillarse los dientes y usar el hilo dental adecuadamente.
- Asesoramiento nutricional que promueve buenos hábitos alimentarios.
- Otros consejos sobre salud bucal.

Su hijo debe comenzar con chequeos dentales periódicos cuando le salga el primer diente. Mientras más temprano lleve a su hijo a un dentista, podrá prevenir enfermedades dentales y ayudarlo a evitar caries más pronto.

Los dentistas saben desde hace tiempo que la boca saludable nos ayuda a tener un cuerpo saludable.

#### Fuentes:

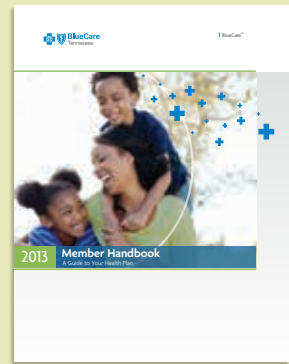
<http://www.healthline.com/galecontent/preventive-dentistry>  
<http://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/>  
<http://www.aapd.org/assets/1/7/Periodicity-AAPDSchedule.pdf#xml=http://pr-dtsearch001.americaneagle.com/service/search>

Los niños con bocas saludables:

- Mastican con más facilidad.
- Aprenden a hablar claramente.
- Tienen una mejor salud general.
- Se sienten seguros respecto de su apariencia.

Cuando lleve a su hijo al chequeo de los seis meses, el dentista le proporcionará todos los servicios preventivos o tratamiento necesarios.

¿Necesita ayuda para buscar un dentista o hacer una cita? Llámenos al **1-855-418-1622** o a la línea de **TTY/TDD 1-800-466-7566**. O bien, visite nuestro sitio web en **www.dentaquest.com**.



## Derechos y obligaciones del miembro

Como miembro de BlueCare y TennCare, usted tiene derechos. Existen muchas leyes y reglas vigentes para garantizar que usted reciba atención médica de manera justa y equitativa. También tiene obligaciones (lo que debe hacer para obtener sus beneficios de atención médica).

En la Parte 7 del Manual para miembros de TennCareSelect encontrará los derechos y las obligaciones del miembro. Si no tiene la copia impresa del manual, búsquelo en línea. El enlace directo es **bluecare.bcbst.com/Members/Member-Assistance/Member-Handbooks.html**.

O:

- Vaya a **bluecare.bcbst.com**.
- Haga clic en Members (Miembros).
- Elija Member Assistance (Ayuda para miembros).
- Haga clic en **Member Handbooks** (Manuales para miembro) y elija el manual de su plan.

Si no tiene acceso a Internet, llame al número de la oficina de Servicios de Atención al Cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

BlueCare Tennessee		BlueCare <sup>SM</sup>
Member ID	Effective Date	
Group No.	Member DOB	
	Benefit Level	
	Copayments	
VER: 5.1 (PCP) Primary Care Provider		



## OBTENGA AYUDA GRATUITA PARA DEJAR EL TABACO

La línea para dejar el tabaco, Tennessee Tobacco QuitLine, es gratuita para todos los residentes de Tennessee que desean dejar de fumar o usar tabaco para masticar o escupir. A las personas que llaman se les asigna un instructor que les proporcionará ayuda personalizada para dejar el tabaco definitivamente.

### Línea de Tennessee para dejar el tabaco:

**1-800-784-8669.**

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 11 p. m.,

sábados de 9 a. m. a 6 p. m.

y domingos de 11 a. m. a 5 p. m., hora del Este.

Para personas sordas y con problemas de audición: **1-877-559-3816.**

Se ofrece asesoramiento en español e inglés.

Para obtener más información, visite [health.state.tn.us/tobaccoquitline.htm](http://health.state.tn.us/tobaccoquitline.htm).

## MEDICAMENTOS CUBIERTOS PARA DEJAR DE FUMAR

Sus beneficios cubren muchos medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar.

La lista incluye los siguientes medicamentos genéricos cubiertos:

- varenicline (Chantix);
- bupropion de liberación lenta (genérico de Zyban);
- todos los parches, las pastillas y las gomas de mascar de nicotina, genéricos.

Para algunos de estos medicamentos, necesitará una receta. Otros son de venta libre. La cobertura de estos medicamentos se limita a 24 semanas al año. Algunas mujeres embarazadas pueden utilizar los medicamentos durante más tiempo.

Busque en línea la lista de medicamentos cubiertos en **tennCare**. [magellanhealth.com/static/docs/Preferred\\_Drug\\_List\\_and\\_Drug\\_Criteria/TennCare\\_PDL.pdf](http://magellanhealth.com/static/docs/Preferred_Drug_List_and_Drug_Criteria/TennCare_PDL.pdf) en la categoría de medicamentos para dejar de fumar ("Smoking Cessation Agents").

Hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos adecuados para usted. Busque más ayuda para dejar de fumar a través de la línea Tennessee Tobacco QuitLine.

*Fuentes: tn.gov  
news.tn.gov/node/7423;  
tenncare.magellanhealth.com*



## Los hispanos y la vacunación

Para los hispanos, tenemos buenas y malas noticias respecto a las vacunas.

Las vacunas protegen a los niños contra enfermedades graves como paperas, sarampión, hepatitis, gripe, neumonía, difteria, etc. Los niños y adolescentes hispanos reciben estas vacunas casi con la misma frecuencia que sus pares blancos no hispanos. Esas son las buenas noticias.

Los adultos hispanos no tienen la misma suerte. Un adulto hispano tiene un 30 % menos de probabilidades que una persona blanca no hispana de haber recibido alguna vez una vacuna contra la neumonía. Las personas hispanas de más de 65 años también tienen un 30 % menos de probabilidades de recibir la vacuna contra la gripe.

La preocupación en cuanto al uso de vacunas es parte de la cultura y la religión de muchas personas. Estas dudas podrían influir en su decisión de ponerse vacunas.

El problema también podría radicar en que las personas no consultan al doctor con regularidad y no saben la verdad sobre las vacunas. Todos los adultos deben acudir al doctor, aunque no estén enfermos. Sus beneficios cubren esas consultas de rutina.

Por último, es posible que se resista por sus problemas con el idioma. Pregunte en el consultorio del doctor si hay alguien que pueda interpretar. O bien, vaya a la consulta con alguien que pueda hablar con su doctor y con usted en un idioma que usted entienda.

Las vacunas son importantes para todas las personas, de todas las edades y todas las culturas. Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html). Encontrará información disponible en español.

*Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Salud de las Minorías: [minorityhealth.hhs.gov/templates/content.aspx?ID=3328](http://minorityhealth.hhs.gov/templates/content.aspx?ID=3328)*

*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html>*

*The History of Vaccines (La historia de las vacunas): <http://www.historyofvaccines.org/content/articles/cultural-perspectives-vaccination>*



+ Para escuchar mensajes de la Biblioteca de información de salud, llame al **1-800-999-1658** e ingrese los códigos de cuatro dígitos que aparecen al final de algunos artículos.

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLO?

### Servicio al Cliente de BlueCare

- Para obtener ayuda con su plan de seguro médico
- Para obtener ayuda gratuita en otro idioma
- Para obtener información de TENNderCare en formatos para miembros sordos o ciegos
- Para obtener tratamiento para problemas de salud mental y abuso de sustancias
- Información sobre CHOICES

Llame de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Este. Las llamadas recibidas después de este horario se pasarán al correo de voz.

**1-800-468-9698. Los usuarios de TTY pueden marcar 711 y solicitar hablar con el 888-418-0008.**

## OTRA AYUDA GRATUITA

### Servicio al Cliente de DentaQuest\*\*

Para obtener información sobre atención dental para personas menores de 21 años.

Llame de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Este **1-877-418-6886** o TTY/TDD **1-800-466-7566**.

### Línea de enfermería Nurseline 24/7\*

Hay personal de enfermería de guardia para responder a sus preguntas de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También pueden ayudarle a determinar si debe comunicarse con su doctor, ir a la sala de emergencias o tratar el problema usted mismo. Llame al **1-800-262-2873**.

### Solicitud para TennCare

- Mercado de Seguros Médicos: **www.healthcare.gov**.
  - Para presentar la solicitud, puede utilizar una computadora en su oficina local del DHS.
- O bien, llame al número gratuito **1-800-318-2596**.

### Solicitud para CHOICES (TennCare CHOICES en la atención a largo plazo)

Línea gratuita de Tennessee Health Connection **1-855-259-0701** (de lunes a sábado, de 7 a. m. a 7 p. m.).

### Apelaciones de TennCare

Ayuda para presentar una apelación respecto de un servicio de TennCare (servicio médico o de salud mental, tratamiento para el abuso de alcohol o drogas).

Línea gratuita de la Unidad de Soluciones de TennCare **1-800-878-3192**

(de lunes a viernes, de 8 a. m. a 4.30 p. m., hora del Centro).

### Más ayuda con TennCare

- Para obtener información sobre primas y copagos de TennCare.
- Para informar de cambio de dirección, cantidad de integrantes de la familia, trabajo o ingresos.

### Tennessee Health Connection

P.O. Box 305240  
Nashville, TN 37230-5240  
Línea gratuita: 1-855-259-0701  
(de lunes a sábado, de 7 a. m. a 7 p. m.)  
Fax: 1-855-315-0669

### Biblioteca de información de salud\*\*\*

- Mensajes grabados sobre más de 1,200 temas de salud

Llame a la línea gratuita **1-800-999-1658** las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Luego, para escuchar los mensajes, ingrese el código de cuatro dígitos que se encuentra al final de varios de los artículos de este boletín.

### Transporte\*\*\*\*

- Para obtener transporte para ir al doctor
- Para obtener atención médica o de salud conductual
- Para llevarlo a su casa después del alta hospitalaria
- Para ir a la farmacia a comprar medicamentos

Llame las 24 horas del día, los 365 días del año

**1-866-473-7563** (Este)  
**1-866-473-7564** (Oeste).

(Programe el transporte al menos tres días por adelantado. Si surge una situación de urgencia y no puede proporcionar una notificación de tres días, puede obtener transporte. En caso de mal tiempo, lo transportarán solo si el lugar a donde va está abierto).

### Obtenga ayuda con este boletín

- Para obtener ayuda si tiene un problema de salud, salud mental o problema de aprendizaje, o discapacidad
- Para obtener ayuda gratuita en otro idioma
- Para obtener información en formato de audio o Braille, si es necesario

Llame gratis de lunes a viernes. El horario puede variar según la oficina.

**1-800-468-9698** (BlueCare)  
**1-800-758-1638** (línea de defensa para socios de TennCare)

**Los usuarios de TTY pueden marcar 711 y solicitar hablar con el 888-418-0008.**

### Denuncie el fraude y el abuso

Para informar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), llame gratis al **1-800-433-3982** o visite **www.state.tn.us/tenncare** y haga clic en "Report Fraud" (Denunciar fraude). Para denunciar fraude o abuso contra el paciente cometido por un proveedor, a la Unidad de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Unit, MFCU) de la Oficina de Investigación de Tennessee, llame gratis al **1-800-433-5454**.

### ¿Habla español y necesita ayuda con este boletín? Llámenos gratis al 1-800-263-5479.

### TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO.

Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad. ¿Cree que lo han tratado injustamente? ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda? **Si piensa que lo han tratado injustamente, llame gratis a Tennessee Health Connection al 1-855-259-0701.**

**¿Necesita ayuda en otro idioma?** Puede llamar para obtener asistencia en otro idioma. Llame al **1-800-468-9698**. Los servicios de traducción e interpretación son gratuitos para los miembros de TennCare.

**Nota: Este boletín no tiene como fin tomar el lugar del consejo de su médico.**

BlueCare Tennessee es un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association

\* La línea de enfermería Nurseline 24/7 ofrece asesoramiento y apoyo de salud suministrados por Carewise Health, Inc., una compañía independiente que no brinda productos ni servicios de la marca BlueCross BlueShield.

\*\* DentaQuest es una compañía independiente que presta servicios a los miembros de BlueCare y TennCareSelect. Se incluyen el número y la dirección del sitio web de DentaQuest para su comodidad. DentaQuest no ofrece productos ni servicios de la marca Blue Cross o Blue Shield.

\*\*\* La Biblioteca de información de salud brinda información sobre temas de salud y es suministrada por McKesson, una compañía independiente que no brinda productos ni servicios de la marca BlueCross BlueShield.

\*\*\*\* El transporte es suministrado por Southeastrans, una compañía independiente que no ofrece productos ni servicios con la marca BlueCross BlueShield.

+ Una agencia gubernamental.



1 Cameron Hill Circle  
Chattanooga, Tennessee 37402  
bluecare.bcbst.com

PRSRST STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
BLUECROSS  
BLUESHIELD  
OF TENNESSEE, INC.



### ¡Síguenos en Facebook®!

Obtenga más información sobre sus beneficios, y reciba consejos sobre salud y bienestar. Póngase en contacto con nosotros hoy mismo visitando [facebook.com/bluecaretn](https://facebook.com/bluecaretn).

## ¡POSIBILIDAD DE GANAR!

Si comparte una de las publicaciones de BlueCare Tennessee en Facebook durante el mes de mayo, participará en un sorteo para **ganar una tarjeta de regalo de \$25.**

*\* Solo los miembros de BlueCare o TennCareSelect son elegibles para participar en el sorteo.*

*¿Habla español y necesita ayuda con este boletín? Llámennos gratis al 1-800-468-9698 (BlueCare) o 1-800-263-5479 (TennCareSelect).*



# BlueCare Camino

Un boletín para miembros de BlueCare

## En esta edición:

- Actualizaciones de TennCare: Página 1
- Planificación del embarazo: Página 2
- Su próxima visita al doctor: Página 3
- ¿Alguien le está haciendo daño?: Página 4
- Odontología preventiva: Página 5
- Medicamentos para dejar de fumar: Página 6

Visite nuestro nuevo sitio web, [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)