

BlueCare

Un boletín para
miembros de
BlueCare

Camino

Usted deberá ver a **su PCP** para **todas las consultas médicas** a partir del 1 de agosto

BlueCare Tennessee siempre le dice a usted y a su familia que acudan al mismo proveedor de atención primaria (PCP) para toda atención médica. Su PCP tiene sus antecedentes médicos y puede ayudarle a tomar mejores decisiones de salud. Si usted está enfermo, necesita un chequeo o cualquier otro tipo de atención médica básica, asegúrese de ir al PCP indicado en su tarjeta de identificación.

A partir del 1 de agosto 2015, BlueCare Tennessee sólo pagará por estos tipos de atención cuando usted la reciba de su PCP.

Hace más de un año empezamos a informar a los miembros de este cambio. Es importante que siga estos pasos:

- Acuda al PCP que se indica en su tarjeta de ID de miembro.
- Si quiere acudir a un PCP diferente, llame Servicio al Cliente al 1-800-468-9698. Nosotros podemos ayudarle a hacer el cambio.

Puede consultar nuestro sitio web para encontrar a los PCP que pertenecen a su red: bluecare.bcbst.com.

Sea amable con el doctor que lo atiende (Visite el doctor indicado)

Durante los tres primeros meses de este año, 50,000 miembros no acudieron a su PCP para recibir atención médica. Asegúrese de ir al PCP que se indica en su tarjeta. Él o ella es la única persona a quien se le pagará por atenderlo.



Usted tiene transporte GRATIS con tan sólo hacer una llamada telefónica

Puede llamarnos las 24 horas del día, los 365 días del año y pedir transporte gratuito para:

- Ir al consultorio de su doctor
- Recibir atención médica o conductual
- Volver a casa después de una hospitalización
- Recoger medicina en la farmacia

1-866-473-7563 (Este)
1-866-570-9445 (Medio)
1-866-473-7564 (Oeste)

(Llame para pedir el transporte por lo menos tres días antes. Si surge una situación urgente y no puede llamar tres días antes, de todas maneras se le puede proporcionar transporte. En casos de mal tiempo, el transporte se proporcionará únicamente si el lugar a donde va está abierto.)

BAC TO SCHOOL



Tennessee exige vacunas para los niños que van a la escuela

Las vacunas son una forma segura de protegerse contra el sarampión, las paperas, la rubéola, la hepatitis, la varicela y otras enfermedades. El Estado dice que su hijo debe recibir ciertas vacunas para inscribirse en la guardería o en la escuela. Las vacunas deben ser parte del chequeo médico de rutina de sus hijos.

Hable con el doctor de su hijo acerca de:

- **La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH): tres dosis a lo largo de seis meses.** La vacuna es más eficaz cuando se administra a las niñas y los niños de 11 o 12 años de edad y protege contra el cáncer de cuello uterino y otros cánceres.
- **Vacunas necesarias antes del séptimo grado.** Se requiere la vacuna contra el tétanos-difteria-tos ferina (Tdap). Algunos niños también necesitan la vacuna contra la varicela.
- **Vacunas para los estudiantes universitarios.** Es posible que necesiten las vacunas contra la meningitis, el sarampión, las paperas, la varicela, la rubéola y la hepatitis B.

En este sitio web puede consultar cuáles son las vacunas obligatorias en Tennessee: <https://tn.gov/tenncare/topic/immunizations>

El valor de las vacunas para los miembros hispanos

Las vacunas ayudan a nuestro cuerpo a defendernos contra las enfermedades. La cantidad de niños hispanos que reciben las vacunas necesarias es casi igual a la cantidad de niños blancos. Sin embargo, la tasa de vacunación de los adultos hispanos de mayor edad es mucho menor a la de otros grupos. Son el 40 por ciento menos propensos que los adultos blancos a vacunarse contra la neumonía. También es 30 por ciento menos probable que los hispanos mayores de 65 años se pongan la vacuna contra la gripe.

Es posible que los hispanos no se vacunen por motivos de religión, cultura o porque no tienen un médico de cabecera. Todos los adultos deben ir al doctor, aunque no estén enfermos. Las personas de todas las edades y culturas necesitan vacunas. Sus beneficios pagan estos chequeos médicos de rutina y vacunas.

Si usted es un adulto hispano que necesita atención médica o vacunas, quizás la barrera del idioma podría ser otro obstáculo. Pida en el consultorio del doctor a alguien que pueda interpretarlo. O lleve usted a alguien a la consulta que pueda hablar con usted y con su doctor en el idioma que entiende.

Fuente: Oficina de Salud de las Minorías del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE.UU. <http://minorityhealth.hhs.gov/omh/browse.aspx?lvl=4&lvlid=67>

Asegúrese de llevar a sus niños a sus chequeos médicos de rutina

- Los chequeos de TennCare Kids son gratuitos para los miembros menores de 21 años de edad
- Los bebés/niños pequeños deben acudir a 12 chequeos antes de su tercer cumpleaños
- A partir de los 3 años de edad, los miembros deben acudir a los chequeos médicos de rutina de TennCare Kids cada año hasta la edad de 21 años
- Cada chequeo incluye las vacunas recomendadas y los análisis de laboratorio que su hijo necesita
- ¿Necesita transporte para ir al consultorio del doctor? Nosotros podemos ayudarle y es **GRATIS**.

Para aprender más acerca de las consultas de TennCare Kids o para pedir transporte al consultorio del doctor, llame a Servicio al Cliente al

1-800-468-9698.



¿Es sexualmente activo? Hágase una prueba de clamidia

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) que puede ser muy grave. Si no es tratada, la clamidia puede dificultarle el proceso de tener un hijo. Las mujeres sexualmente activas menores de 25 años y las mujeres mayores con factores de riesgo deben hacerse una prueba cada año.

Su riesgo de clamidia y de ETS aumenta si tiene relaciones sexuales con:

- 1 una pareja nueva
- 2 más de una pareja
- 3 alguien que tiene otras parejas
- 4 alguien sin usar un condón de látex correctamente
- 5 alguien que no ha tenido un resultado negativo en análisis de detección de ETS

Sin síntomas, ¿no hay preocupación? Sí la hay. La mayoría de las personas con clamidia no tienen síntomas. Pregunte acerca de una prueba de clamidia cuando vaya a su chequeo anual de rutina para la mujer. BlueCare pagará por la prueba si su doctor la recomienda.

Fuentes: cdc.gov
bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/2015_BlueCare_Member_Handbook_FINAL.pdf

Medline es el nuevo proveedor de productos para la incontinencia

BlueCare Tennessee comenzará a usar a Medline Industries para enviar productos para la incontinencia a sus miembros a partir del 1 de agosto de 2015. Medline será nuestro único proveedor de estos productos. Estos incluyen artículos desechables como: pañales, calzoncillos, pull-ups, toallas para ropa interior, toallitas de limpieza. Su médico y Medline trabajarán juntos para asegurarse de que los miembros que necesitan estos artículos los reciban a tiempo. Puede encontrar más información acerca de este cambio en nuestra página web: bluecare.bcbst.com.

Miembros de CHOICES: Ayúdenos a ayudarles

Llame a su Coordinador de Atención de BlueCare CHOICES para programar su atención:

- Antes o cuando sea admitido en el hospital y
- Cuando sepa que ya volverá a casa

¿Necesita transporte?

- A casa desde el hospital
- A la farmacia
- A consulta con el doctor

¡Nosotros podemos ayudarle y es GRATIS!
Llame a Servicio al Cliente al 1-800-468-9698.



Obtenga ayuda gratuita para dejar el consumo de tabaco

La línea para dejar de fumar en el estado de Tennessee es gratuita para todos los residentes del estado que desean dejar de fumar o usar tabaco sin humo. A cada persona que llama se le asigna un asesor quien le ayuda personalmente a dejar el vicio del tabaco para siempre.

Llame a la línea para dejar el consumo de tabaco de Tennessee al 1-800-784-8669.

Para las personas sordas o con dificultades auditivas: 1-877-559-3816.

Horario de atención (horario del Este):
lunes – viernes, 8 a.m. – 11 p.m.
sábado, 9 a.m. – 6 p.m.
domingo, 11 a.m. – 5 p.m.

El asesoramiento se ofrece en inglés o español.

Puede encontrar más información en: health.state.tn.us/tobaccoquitline.htm

Esté pendiente del uso indebido de las medicinas para el TDAH

Una encuesta reciente realizada por la Asociación para Niños Libres de Drogas indicó que más del 10 por ciento de los adultos jóvenes (18-25) abusan de los estimulantes con receta. Los medicamentos como Adderall, Ritalin y Vyvanse a menudo se utilizan para tratar el trastorno de déficit de atención/hiperactividad (abreviado TDAH en español y ADHD en inglés). Los adultos jóvenes reportan usar las medicinas para ayudar a mantenerse despiertos, estudiar o aprovechar mejor la escuela.

La encuesta determinó que el 28 por ciento de las personas con recetas médicas legítimas dijeron que exageraron sus síntomas de TDAH para que les dieran una dosis más alta. La misma cantidad de encuestados dijeron que compartían la medicina con los amigos. Más de la mitad de los adultos dijeron que es fácil conseguir las medicinas. Y que las obtuvieron a través de amigos que también las abusan.

Los padres deben ser conscientes de los peligros. Si se abusan, estos medicamentos pueden ser adictivos.

Las señales de advertencia que debe buscar en los niños incluyen:

- Pupilas dilatadas
- Demasiada preocupación
- Niveles muy altos de energía
- No dormir durante días
- Problemas de concentración



El mejor consejo es que los padres sean proactivos.

- Hable con su hijo sobre las drogas y sus efectos.
- Guarde bajo llave las medicinas para el TDAH y otros estimulantes
- Siempre cuente las pastillas
- Use un calendario para hacer seguimiento de los días que su hijo toma la medicina y su comportamiento durante ese día

Fuente: webmd.com



Proveedores de la red para las mujeres embarazadas (miembros)

Si su proveedor se sale de la red de proveedores de BlueCare Tennessee, por lo general, usted tiene que encontrar un nuevo doctor. Sin embargo, este no es el caso para muchas mujeres embarazadas que son miembros.

Si tiene más de tres meses de embarazo, es posible que no tenga que cambiar de doctor. Si el doctor aprueba la cantidad que TennCare paga, puede continuar acudiendo a ese doctor.

Llame al número de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de ID para asegurarse de que está bien continuar acudiendo a ese doctor. Es posible que le pidamos que se cambie a un doctor que está en su red de proveedores si puede hacerlo sin riesgo.

Conozca las reglas acerca de los cuidados de enfermería en el hogar

Los beneficios de TennCare incluyen servicios de enfermería para el cuidado de la salud en el hogar y de enfermera privada. La atención debe ser necesaria por razones médicas. Para asegurar que la atención está cubierta por su plan, el servicio debe ser:

- Ordenado por un doctor
- Seguro y eficaz
- No experimental
- Prestado por una enfermera que no es un pariente inmediato
- Menos caro que otros servicios para el tratamiento de la afección

Si usted puede conseguir la atención que necesita en un centro por menos de lo que cuesta una enfermera privada en casa, esa es la cantidad que TennCare cubrirá. Usted puede escoger entre:

- Recibir la atención en el centro o
- Recibir la atención en casa y pagar por la cantidad que se pasa de lo que cubre TennCare

Hacerse una mamografía podría salvarle la vida

Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama en una etapa temprana. Y detectar el cáncer temprano puede ayudar a que sea más fácil de tratar. Si nunca le han hecho una mamografía y es mayor de 40 años de edad, debe hacérsela.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos (USPSTF por sus siglas en inglés) recomienda:

- Las mujeres menores de 50 años de edad deben preguntarle a su doctor cuándo comenzar y con qué frecuencia deben hacerse una mamografía.
- Las mujeres de 50 a 74 años de edad deben hacerse una mamografía cada dos años.

Consulte a su proveedor de atención primaria sobre la mamografía. Llame al número de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de ID si necesita ayuda para hacer su cita.

Ayuda gratis para la mujer embarazada

Las mujeres embarazadas que son miembros pueden obtener información y apoyo importante GRATUITO antes, durante y después del embarazo a través de las enfermeras de CaringStart® Maternity. Llame al **1-888-416-3025**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. (horario del Este).

Decisiones justas sobre la atención médica

BlueCare Tennessee se esfuerza mucho por ganar su confianza. Y somos transparentes acerca de cómo tomamos decisiones. Nos fijamos en dos factores con respecto a su atención:

- ¿Es adecuado para su afección este servicio o atención?
- ¿Su plan lo cubre?

Nadie recibe un premio o bonificación por negar atención, servicios o cobertura a nuestros miembros.



El cáncer de mama es más letal para la mujer afroamericana

El cáncer de mama en las mujeres afroamericanas a menudo crece más rápido y es más difícil de tratar. Las mamografías periódicas mejoran la probabilidad de vencer el cáncer de mama.

Fuente: cdc.gov



La importancia de los selladores dentales

¿Y si hubiera una manera de aplicarle un escudo a los dientes de los niños para protegerlos de las caries? Si la hay, se le llama un sellador dental.

Los selladores dentales son revestimientos plásticos delgados aplicados a las superficies de masticación de las muelas o molares de un niño, para protegerlos de la caries dental. Esos son los dientes que son más susceptibles a la caries. Los selladores impiden que los microbios y los alimentos penetren las ranuras de los dientes.

Las caries ocurren rápidamente, por lo que los selladores son más eficaces cuando se aplican tan pronto le salgan las muelas permanentes al niño. Esto suele ocurrir alrededor de los 6 años de edad en el caso de las primeras molares y alrededor de los 12 años en el caso de los segundos molares.

La aplicación de los selladores es un proceso fácil, breve y sin dolor. Sólo toma unos minutos para que el dentista limpie y prepare el diente y luego aplica el sellador como si fuera pintura. Se seca después de un minuto, formando un escudo protector.

Los selladores son una medida verdaderamente preventiva. Las caries dañan los dientes de forma permanente, mientras que los selladores los protegen. Ahorran tiempo y dinero – y el dolor de rellenar una muela picada. No se garantiza que prevengan las caries. Siguen siendo muy importantes el cepillado y el hilo dental. ¡Pero definitivamente ayudan!

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llámenos al 1-855-418-1622 o TTY/TDD 1-800-466-7566. O visite el sitio web de DentaQuest en www.dentaquest.com.

Fuentes: cdc.gov & webmd.com

Línea de ayuda para crisis de salud mental – 1-855-274-7471

Si usted o alguien de su familia tiene una crisis de salud mental, puede llamar gratis para obtener ayuda a la línea de ayuda para crisis las 24/7 desde cualquier lugar del estado. También puede visitar el sitio web de la Red de Prevención de Suicidios de Tennessee en: tspn.org.

Atención a largo plazo

TennCare CHOICES es el programa de Servicios y Apoyos de Largo Plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS por sus siglas en inglés) de TennCare. LTSS ofrece ayuda para llevar a cabo las actividades cotidianas que quizás ya no pueda hacer por sí mismo. Es posible que necesite esta ayuda a medida que envejece o si tiene una discapacidad. Para obtener más información o averiguar si usted califica, llame al número de servicio al cliente indicado en su tarjeta de identificación.



¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

Servicio al Cliente de BlueCare

- Ayuda con su plan de seguro médico
- Ayuda gratuita en otro idioma
- Información de TennCare Kids en formatos para los miembros que son sordos o ciegos
- Ayuda para obtener tratamiento para problemas de salud mental y abuso de sustancias
- Información acerca de CHOICES

Llame de lunes a viernes, de las 8 a.m. a las 6 p.m., horario del Este. Si llama en cualquier otro momento, puede dejar un mensaje en el correo de voz. **1-800-468-9698**

¿Necesita ayuda con este boletín?

¿Es porque padece algún problema de salud física, de salud mental o de aprendizaje o porque tiene una discapacidad? Si es así, usted tiene derecho a obtener ayuda y nosotros podemos ayudarle.

- Llame a Servicio al Cliente de BlueCare al **1-800-468-9698** para pedir más información.
- Si tiene un problema de audición o del habla, puede llamarnos con una máquina TTY/TDD. Nuestro número de TTY es 711 y pida el **1-888-418-0008**.
- ¿Padece usted una enfermedad mental? El Programa de Representación y Abogacía de TennCare (TennCare Advocacy Program) le puede ayudar. Llámelos gratis al **1-800-758-1638**.
- ¿Habla español y necesita ayuda con este boletín?
- Llámenos gratis a BlueCare al **1-800-468-9698**.

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**.

El formulario de queja por trato injusto (en inglés) se encuentra en línea en: <http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-English.PDF>.

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**.

Puede encontrar el formulario de Queja por Trato Injusto en línea en: <http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-Spanish.PDF>.

Otros tipos de ayuda GRATUITA

Línea de enfermería de 24/7*

Las enfermeras atienden las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder a sus preguntas de salud. También pueden ayudarle a determinar si debe llamar a su doctor, acudir a la sala de emergencias (ER) o tratar el problema usted mismo. Llame al **1-800-262-2873**.

Para solicitar TennCare

- El Mercado de Seguros de Salud en www.healthcare.gov
En la oficina local del DHS le pueden prestar una computadora para presentar su solicitud
- O llame gratis al **1-800-318-2596**

Apelaciones de TennCare

Encuentre ayuda para presentar una apelación por un servicio de TennCare (servicio médico o de salud mental, tratamiento por abuso de alcohol o drogas)

- Unidad de Soluciones de TennCare, llamada gratuita, **1-800-878-3192** (lunes – viernes, 8 a.m. – 4:30 p.m., horario del Centro)



Su afiliación incluye nuestro programa GRATUITO Population Health Care Smart. El programa le proporciona apoyo e información de salud importante sin costo alguno. Los servicios de Population Health se proporcionan independientemente de que usted esté bien, tenga un problema de salud constante o sufra un grave episodio de salud. Llame al **1-888-416-4290** para obtener más información. O visite nuestro sitio web en bluecare.bcbst.com/Health-Programs/Population-Health/index.html. **Kidcentraltn.com**



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



Trabajemos juntos para una mejor salud para usted y una mejor salud en Tennessee.

BlueCare Tennessee y BlueCare, licenciarios independientes de BlueCross BlueShield Association

* 24/7 Nurseline (Línea de Enfermería de 24/7) ofrece apoyo y consejos de salud facilitados por Carewise Health, Inc., una compañía independiente que no ofrece servicios ni productos de la marca BlueCross BlueShield.

** DentaQuest es una empresa independiente que sirve a los miembros de BlueCare y TennCareSelect. El número de teléfono y la dirección del sitio web de DentaQuest se indican únicamente para su conveniencia. DentaQuest no ofrece productos ni servicios de BlueCross o BlueShield.

*** La Biblioteca de Información de Salud proporciona información sobre temas de salud y es facilitada por McKesson, una compañía independiente que no ofrece productos ni servicios de la marca BlueCross BlueShield.

**** El transporte lo proporciona Southeastern, una compañía independiente que no proporciona productos ni servicios de la marca BlueShield.

+ Un organismo del gobierno:



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

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



¡Haga clic en Me gusta en Facebook®!

Infórmese mejor acerca de sus beneficios y obtenga consejos de salud y bienestar. Conéctese con nosotros hoy mismo visitando facebook.com/BlueCareTN.

Es importante que no pierda de vista su correo

¿TennCareSM tiene su dirección postal correcta? De lo contrario, podría faltarle correspondencia importante acerca de su plan de seguro médico y sus beneficios.

Actualice su dirección llamando a Tennessee Health Connection al 1-855-259-0701.

¿Habla español y necesita ayuda con este boletín? Llámenos gratis al 1-800-468-9698 (BlueCare).
Observación: este boletín no pretende reemplazar los consejos de su médico.

Visit our website, bluecare.bcbst.com

- Tennessee exige vacunas para los niños que van a la escuela – Página 2
- Esté pendiente del uso indebido de las medicinas para el TDAH – Página 3
- Conozca las reglas acerca de los cuidadores de enfermería en el hogar – Página 4
- La importancia de los selladores dentales – Página 6

En esta edición:

Un boletín para los miembros de BlueCare

BlueCare Camino

3.º trimestre de 2015



bluecare.bcbst.com

