

Depresión y uso de sustancias nocivas: problema de familia

Los problemas de depresión y uso de sustancias nocivas parecen ser comunes en algunas familias. ¿Tiene que ser así?

Las enfermedades, los problemas de dinero o los asuntos familiares pueden poner triste a cualquiera. La mayoría de las personas lidian con sus problemas todos los días.

Pero otras no hacen más que sentirse tristes y deprimidas. Esto se llama depresión y es una enfermedad médica grave. Los medicamentos y otros tratamientos pueden ayudar, pero muchas personas depresivas recurren al alcohol y las drogas, que empeoran las cosas. Esto puede llevar a violencia y temor en el seno familiar.

Las cosas malas que ocurren en la infancia se denominan experiencias adversas en la

niñez. Los niños que pasan por esto son más propensos a ser depresivos y adictos cuando crecen. Como adultos, también tienden a sufrir afecciones más graves como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

¿La depresión y el uso de sustancias nocivas forman parte de su familia? Busque ayuda.

Para recibir atención de salud mental y tratamiento para el uso de sustancias nocivas, no es necesario que vea primero a su proveedor de atención primaria. Llame al Servicio al Cliente de TennCareSelect al 1-800-263-5479.

Fuentes: National Center for Biotechnology Information, U.S. Library of Science: www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64258; Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5949a1.htm; WebMD: www.webmd.com/depression/alcohol-and-depression



Servicios necesarios por motivos médicos

Los servicios que se indican como necesarios por motivos médicos son aquellos que usted puede recibir si su médico y TennCareSelect acuerdan en que los necesita. Consulte su **Manual para miembros** para ver la definición completa de **necesario por motivos médicos**

Los proveedores de TennCareSelect le proporcionarán la atención médica que sea necesaria por motivos médicos.

Algunas veces, su médico tendrá que obtener primero una autorización para proporcionarle los servicios de atención de la salud, aunque considere

que realmente los necesita. Esto se denomina **Autorización previa, o PA (Prior Authorization)**. Su médico quizás deba explicarle a TennCareSelect cuál es el motivo médico por el cual usted requiere ese servicio.

Para dar la autorización, TennCareSelect evalúa sus necesidades médicas y los servicios que tienen cobertura. Los proveedores de TennCareSelect NO reciben ningún pago adicional de TennCareSelect o TennCare por brindarle menos atención de la que usted necesita o por negarle dicha atención. Los trabajadores de TennCareSelect NO reciben ningún pago

adicional o regalo por negar servicios de atención médica.

Si tiene preguntas acerca de los servicios de atención médica física o mental que puede recibir, llame a TennCareSelect al 1-800-263-5479.

Si se le ha dificultado recibir los servicios de atención médica física o mental, consulte la sección del Manual para miembros denominada "Ayuda con problemas relacionados con su atención médica o con TennCare" ("Apelaciones de TennCare.t") También hay información disponible en nuestro sitio web, bluecare.bcbst.com.

+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.



Sea un héroe. Lleve a su hijo al doctor.

Todas las semanas nos enteramos de madres y padres heroicos que rescatan a sus hijos de incendios, inundaciones y otros desastres. Usted puede ser un héroe, con un simple paso:

Asegúrese de llevar a sus niños y adolescentes a las consultas de control a tiempo.

Sabemos que ser padres es una tarea ardua. Puede verse tentado a pensar: "Mi hijo no está enfermo. No vayamos al doctor. O pospongamos la consultas".

No lo haga. Sus niños y adolescentes crecen y experimentan cambios rápidamente. Deben ser examinados regularmente por un proveedor de atención médica.

Un profesional médico capacitado puede detectar problemas que usted

no. Los problemas menores pueden ser signo de algo grave. Sea un héroe para su hijo. Siga el programa recomendado de chequeos médicos.

¿Necesita ayuda para saber cuándo debe llevar a su hijo al médico?

- + Vea la información en el artículo "¿Es el momento de un chequeo médico para su hijo?" de esta página.
- + Esté atento a recordatorios de un chequeo médico para su hijo en la correspondencia.
- + Busque más información en línea sobre programas de chequeos médicos para niños en <http://bluecare.bcbst.com/Manage-Your-Health/index.html>

Fuente: [bluecare.bcbst.com - http://bluecare.bcbst.com/Manage-Your-Health/Childrens-Health/Well-Child-Checkups.html](http://bluecare.bcbst.com/Manage-Your-Health/Childrens-Health/Well-Child-Checkups.html)

¿Es el momento de un chequeo médico para su hijo?

Recuerde estos importantes puntos sobre chequeos médicos para niños, también llamados chequeos de TENNderCare

TENNderCare:

- + Los chequeos de TENNderCare son gratuitos para niños 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 3 años, los niños deben ir a chequeos para niños de TENNderCare todos los años hasta cumplir los 21 años
- + Cada chequeo 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 programar el transporte al consultorio del doctor, llame a Servicio al Cliente al 1-800-263-5479.



La seguridad es lo primero.

TennCare toma la seguridad de sus miembros con seriedad. Por este motivo, TennCare solo cubre los servicios que son necesarios por motivos médicos. Para que un servicio sea necesario por motivos médicos, debe cumplir con lo siguiente:

- + Estar indicado por el proveedor de atención médica que proporciona el tratamiento
- + Ser necesario para diagnosticar o tratar la afección del miembro
- + Ser seguro y eficaz
- + No debe ser experimental
- + Ser la alternativa adecuada menos costosa para la afección del miembro.

El mejor valor



Por ejemplo, la atención médica a domicilio y los servicios de enfermería privada son beneficios cubiertos cuando son necesarios por motivos médicos y cuando están indicados por el médico que proporciona el tratamiento. Un enfermero registrado o autorizado que no sea familiar directo debe proporcionar el tratamiento y los servicios.

No obstante, si un centro de cuidado intermedio o centro de enfermería especializada puede proporcionar la atención requerida a un costo menor que el de la enfermería privada, los miembros tienen dos opciones:

- + Obtener los servicios a través de un centro de enfermería
- + Recibir atención médica a domicilio o servicios de enfermería privada hasta el monto permitido para la atención en el centro.

Al pagar el servicio eficaz menos costoso, TennCare podrá proporcionar los beneficios de atención médica a más personas. Y esa es una buena noticia para todos.

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



Mujeres afroamericanas: *ustedes* son la mejor defensa contra el cáncer de mama.

Las mujeres afroamericanas y blancas se hacen mamografías casi en igual proporción. Pero al detectarse el cáncer, son más las mujeres afroamericanas, en comparación con las blancas, las que presentan cáncer de mama propagado a otras partes del cuerpo. Con frecuencia, las afroamericanas tienen cánceres de mama que crecen más rápido y son más difíciles de tratar.

Conclusión: las mujeres afroamericanas deben tomar medidas para asegurar la detección precoz del cáncer de mama. Esto es lo que puede hacer:

+ **Hágase autoexámenes de mama.**

Todas las mujeres deben examinarse las mamas al menos una vez al mes. Verifique que no haya cambios. Hable con su proveedor para conocer los

signos de advertencia que debe detectar.

+ **Hágase mamografías.** Si es menor de 30 años de edad, pregunte a su proveedor cuándo debería comenzar a hacerse mamografías. Cuénteles a su médico sobre sus antecedentes familiares. Algunas mujeres tienen que comenzar antes con las mamografías debido a parientes que han fallecido por cáncer de mama. Hable. No espere a que su proveedor aborde el tema.

+ **Use los beneficios de su plan de salud.** La ausencia de exámenes de detección y la lentitud en la atención de seguimiento son dos de los motivos por los cuales la tasa de mortalidad por cáncer de mama es mayor entre las mujeres afroamericanas. Con TennCare tiene los beneficios que

necesita. Hasta podemos ayudarla a hacer citas. (Vea el artículo “¿Es hora de hacerse una mamografía?” en esta página).

+ **No ponga de pretexto que no tiene tiempo.** La mamografía puede detectar el cáncer mucho antes de que usted o el doctor palpe un bulto. Si la mamografía revela un problema y usted continúa con el seguimiento de inmediato, podría salvar su vida. Esto podría significar ganar muchos años de vida para estar con sus seres queridos.

Fuentes:

Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/features/vitalsigns/breastcancer/;
Tennessee Today: www.utk.edu/tntoday/2006/01/26/ut-study-doctors-dont-urge-black-women-to-get-mammograms/;
National Breast Cancer Organization: www.nationalbreastcancer.org/breast-self-exam

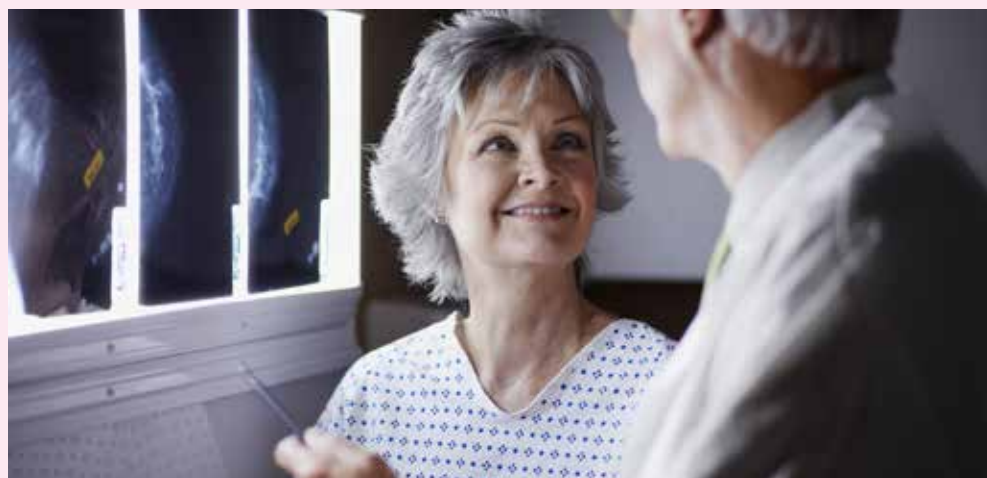
¿Es hora de hacerse una mamografía?

TennCareSelect le ofrece muchos beneficios para la salud, que incluyen pruebas de detección como las mamografías.

Una mamografía es una radiografía de la mama. Se usa para detectar cáncer de mama y otros problemas. Puede ayudar a encontrar un bulto demasiado pequeño como para palparlo. La detección temprana del cáncer puede facilitar su tratamiento.

TennCareSelect cubre las mamografías:

- + Una mamografía como mínimo para las mujeres de entre 35 y 40 años de edad
- + Cada dos años o con mayor frecuencia si el doctor indica que es necesario, para mujeres de 40 a 49 años de edad
- + Todos los años, para mujeres mayores de 50 años de edad.



Las mamografías de detección son gratuitas. No se aplica ningún copago. Hable con su proveedor de atención primaria acerca de hacerse una mamografía. Para obtener ayuda con la

programación de su cita y el transporte, puede llamar a Servicio al Cliente. El número es 1-800-263-5479.

Biblioteca de información de salud:
HIL 5248+

+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.



SALUD DE LA MUJER

Conozca sus riesgos y hágase las pruebas de detección de clamidia.

¿Sabía que si es sexualmente activa puede correr el riesgo de contraer clamidia?

La clamidia es un tipo de enfermedad de transmisión sexual (ETS) que puede ser muy grave. Puede tener síntomas leves o no tener síntomas. Si no se trata, la clamidia puede dificultar que quede embarazada.

Los expertos dicen que las mujeres menores de 25 años que sean sexualmente activas deben hacerse una prueba de detección de clamidia todos los años. Las mujeres de mayor edad con factores de riesgo también deben hacerse la prueba.

Los factores de riesgo incluyen tener una pareja sexual nueva o varias parejas sexuales, tener relaciones sexuales con una persona que tiene otras parejas y no usar anticonceptivos de barrera, como condones.

Pregunte si debe hacerse una prueba de detección de clamidia cuando vaya a su chequeo anual. BlueCare pagará la prueba de clamidia para las mujeres de hasta 29 años, si el médico la recomienda.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/std/chlamydia/STDFact-Chlamydia.htm

Health Information Library: HIL 4504+



SALUD DEL EMBARAZO

GRATIS y PARA USTED

- + Programa de maternidad CaringStart® para embarazadas:
 - Apoyo de enfermeras obstetras
 - Información antes, durante y después del embarazo
 - Coordinación de servicios
 - Materiales educativos

Comuníquese con CaringStart al 1-888-416-3025, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Este. Es una llamada gratuita.

SALUD DEL EMBARAZO

Las futuras mamás deben ponerse las vacunas contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap) para proteger a sus recién nacidos.

La tos ferina es una enfermedad contagiosa y grave para los bebés y niños pequeños. En los bebés menores de 1 año de edad, puede causar muchas complicaciones. Incluso puede representar un riesgo para la vida.

La tos ferina causa tos violenta y dificulta la respiración profunda. Esto ocasiona un sonido “estridente”. Más de la mitad de los bebés que se contagian con la enfermedad antes del año de edad son hospitalizados.

Las vacunas Tdap pueden proteger a los recién nacidos cuando se administran a las futuras mamás. **Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan recibir la vacuna Tdap durante cada embarazo entre las semanas 27 y 36.** Es muy probable que la vacuna proteja a los bebés durante los primeros meses después del nacimiento. A partir de los dos meses de edad, los bebés



deben recibir sus propias vacunas contra la tos ferina, denominadas Dtap.

Hable con un proveedor de atención médica acerca de la vacuna Tdap durante el embarazo. Solicite a los cuidadores y familiares que se encontrarán alrededor del bebé que también se pongan esta vacuna.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/pertussis/about/prevention.html; www.cdc.gov/pertussis/about/complications.html



- + **Text4baby®** le enviará **semanalmente mensajes de texto GRATUITOS** acerca de cómo tener un embarazo saludable y un bebé saludable.

- Para empezar, simplemente envíe un mensaje de texto con la palabra **“BABY”** (o **“BEBE”** para español) **al número “511411”**.
- O puede registrarse en línea en **text4baby.org**.

Text4baby es un programa educativo de la Coalición Nacional de Madres Sanas y Bebés Sanos, suministrado por Voxiva Corporation, una compañía independiente que no ofrece productos ni proporciona servicios con la marca BlueCross BlueShield.

¿Habla español y necesita ayuda con esta carta? Llámenos gratis al 1-800-263-5479.



Ayuda gratuita para dejar el tabaco

La línea 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 Tennessee

Tobacco Quitline: Llame al 1-800-QUIT-NOW o 1-800-784-8669.

De lunes a viernes de 8 a. m. a 11 p. m., los sábados de 9 a. m. a 6 p. m.

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

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

El asesoramiento se ofrece en español e inglés.

Obtenga más información, health.state.tn.us/tobaccoquitline.htm.

También puede llamar al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación. Consulte sobre sus beneficios para medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.

Biblioteca de información de salud: 3361, 3362+



Consejos de seguridad para medicamentos recetados

Las medidas de seguridad en relación con los medicamentos incluyen lo siguiente:

- + Informar a todos los médicos acerca de todos los medicamentos que utiliza. Esto incluye pastillas o comprimidos que se compran en la tienda sin receta, como vitaminas y hierbas.
- + Utilizar el medicamento tal como se receta, en el momento correcto y en la cantidad correcta.
- + No triturar ni cortar las pastillas a menos que el médico lo indique.
- + Nunca dejar de utilizar el medicamento

sin consultar antes al médico.

- + Mantener todos los medicamentos recetados fuera del alcance de los niños.
- + Almacenar el medicamento a la temperatura adecuada (por ejemplo, ino en la guantera del automóvil).
- + No utilizar medicamentos recetados para otra persona.
- + Desechar los medicamentos después de su fecha de vencimiento.

Fuente: WebMD: <http://www.webmd.com/healthy-aging/guide/medication-safety-tips-dos-and-donts>



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 1-800-263-5479 / 1-800-878-3192
- + Mental health care, call 1-800-263-5479
- + Dental care, call 1-877-418-6886

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 1-800-263-5479 /1-800-878-3192
- + Atención de salud mental, llame al 1-800-263-5479
- + Atención dental, llame al 1-877-418-6886

+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 TennCareSelect

- Para obtener ayuda con su plan de salud
- Para obtener ayuda gratuita en otro idioma
- Para obtener información de TENNderCare en formatos para miembros sordos o ciegos
- Para obtener ayuda para el tratamiento de problemas de salud mental y uso de sustancias nocivas
- 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.

1-800-263-5479 1-800-226-1958 (línea TDD/TTY para personas con problemas de audición)

Otra ayuda GRATUITA

Servicio al cliente de TennDent**

- Para obtener información sobre atención odontológica (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

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 ayudarle a determinar si debe comunicarse con su doctor, ir a la sala de emergencias (ER) o tratar el problema usted mismo. Llame al **1-800-262-2873**.

Centro de Servicios para Asistencia Familiar⁺

(Línea directa de TennCare)

- Para solicitar TennCare
- Para apelar para obtener o conservar TennCare
- Para primas y copagos de TennCare
- Para cambiar su dirección o ingresos
- Para obtener información sobre programas como cupones de alimentos o Families First

Llame de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5:30 p. m. hora del Este

1-866-311-4287 (inglés)

743-2000 (en Nashville)

1-866-311-4290 (español)

1-800-772-7647 (TDD/TTY para las personas con dificultades de audición)

Biblioteca de información de salud***

- Mensajes grabados sobre más de 1,200 temas de salud
- Llame al **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 ver a su doctor
- Para obtener atención conductual o médica
- 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

1-866-473-7565

(Programa el transporte al menos tres días por adelantado.

Si por una situación de urgencia no puede proporcionar una notificación de tres días, le pueden proporcionar transporte. En el caso de mal tiempo se proporcionará transporte 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 de lunes a viernes. El horario puede variar según la oficina

1-800-263-5479 (TennCareSelect)

1-800-758-1638 (línea de defensa para socios de TennCare)

1-866-771-7043 (línea de TDD/TTY para las personas con dificultades de audición)

Informe fraude y abuso

Para denunciar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (OIG) llame gratis al 1-800-433-3982 o ingrese en www.state.tn.us/tenncare y haga clic en "Report Fraud" (Denunciar fraude). Para denunciar un fraude o abuso del paciente cometido por un proveedor ante 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 al Centro de Servicio para Asistencia Familiar al **1-866-311-4290**. En Nashville, llame al **743-2001**.

¿Necesita ayuda en otro idioma? Puede llamar para obtener asistencia en otro idioma. Llame al **1-800-263-5479**. Los servicios de interpretación y traducción son gratuitos para los miembros de TennCare.

Nota: Este boletín no tiene la finalidad de sustituir el consejo de su doctor.

BlueCare Tennessee es un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association

* La línea de enfermería Nurseline disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofrece asesoría sobre salud y apoyo suministrados por Carewise Health, Inc., una empresa independiente que no presta servicios ni proporciona productos de la marca BlueCross BlueShield.

** TennDent es una empresa independiente que administra beneficios dentales para los miembros de BlueCare y TennCareSelect. TennDent no presta servicios ni proporciona productos de la marca Blue Cross BlueShield.

*** Health Information Library proporciona información sobre temas de salud y es suministrada por McKesson, una empresa independiente que no presta servicios ni proporciona productos de la marca BlueCross BlueShield.

**** El transporte lo proporciona Southeastrans, una empresa independiente que no presta servicios ni proporciona productos de la marca BlueCross BlueShield.

+ Un organismo gubernamental.

¿Habla español y necesita ayuda con esta carta? Llámenos gratis al 1-800-263-5479.



1 Cameron Hill Circle
Chattanooga, Tennessee 37402

bluecare.bcbst.com

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



¡LA ÚLTIMA EDICIÓN DE *Fuente* de TennCareSelect YA ESTÁ AQUÍ!

¡Síguenos en Facebook®!

Ahora estamos en Facebook para los miembros de BlueCare y TennCareSelect. Conozca más sobre sus beneficios y obtenga consejos sobre salud y bienestar. Póngase en contacto con nosotros hoy mismo visitando www.facebook.com/bluecaretn.

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

Fuente de TennCareSelect
Un boletín para los miembros de TennCareSelect
En esta edición:
+ Depresión y uso de sustancias nocivas
+ Los niños necesitan chequeos médicos regulares
+ ¿Debe hacerse una mamografía?
+ ¿Está embarazada? Reciba servicios GRATUITOS.
+ Donde encontrar ayuda para dejar de fumar
Visite nuestro nuevo sitio web,
bluecare.bcbst.com

