

# TennCareSelect Fuente

Un boletín para los miembros de TennCareSelect

## CareSmart®

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 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 LLEGUE

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**.



La ayuda para las familias de Tennessee incluye vínculos a servicios estatales, información y mucho más

healthier  tennessee  
StartNow

Healthiertn.com

Trabajemos juntos en pos de un miembro más sano y un Tennessee más sano.



## LISTA PARA EL REGRESO A LA ESCUELA: VACUNAS

**El estado exige vacunas para los jóvenes y niños en las guarderías infantiles o en las escuelas.** Las vacunas representan una manera segura de protegerlos contra el sarampión, las paperas, la rubéola, la hepatitis, la varicela y mucho más.

La actualización de las vacunas debe ser parte de los chequeos médicos de rutina para niños (ver el cuadro a continuación).

Consulte con el doctor de su hijo sobre:

- **La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH).** Por lo general se administra a las niñas, alrededor de los 11 años, de edad para protegerlas contra el cáncer de cuello del útero (cervical) y otros tipos de cáncer.
- **Las vacunas deben administrarse antes de séptimo grado.** Se requiere el refuerzo contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap). Algunos niños también necesitan la vacuna de la varicela.
- **Vacunas para estudiantes universitarios.** Es posible que necesiten las vacunas contra la meningitis, el sarampión, las paperas, la varicela, la rubéola y la hepatitis B.

Para obtener más información sobre las vacunas:

- Departamento de Salud de Tennessee:  
<http://health.state.tn.us/CEDS/required.htm>  
(incluye una lista de las vacunas obligatorias en Tennessee)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention):  
[www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines) ■

## ¿Es el momento de un chequeo médico de rutina para niños?

Recuerde estos importantes puntos sobre los chequeos médicos de rutina para niños, también llamados chequeos de 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 tres años.
- A partir de los tres años, los niños deben asistir a los chequeos médicos de rutina 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 pedir transporte al consultorio del doctor, llame a Servicio al Cliente al 1-800-263-5479.

## 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**

Find the Unfair Treatment Complaint form online at [bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Unfair\\_Treatment\\_Complaint\\_TennCareSelect-Member\\_Handbook.pdf](http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Unfair_Treatment_Complaint_TennCareSelect-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 **1-800-263-5479/1-800-878-3192**.
- Atención de salud mental, llame al **1-800-263-5479**.
- 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\\_TennCareSelect-Member\\_Handbook.pdf](http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Queja_por_trato_injusto_TennCareSelect-Member_Handbook.pdf).



## EVITE REGRESAR AL HOSPITAL

### Antes de salir del hospital:

- 1 **Obtenga la información por escrito.** Repase las listas o instrucciones con el doctor o el personal de enfermería. Tome notas. Pídale que le expliquen todo aquello que no comprenda.
- 2 **Descubra cómo cuidarse en su hogar.** ¿Necesitará ayuda? Si es así, solicite ayuda para organizarse. (Consulte “Consejos para el hospital para los miembros de CHOICES”).
- 3 **Pregunte sobre las señales de advertencia que indican que debe llamar al médico o buscar ayuda de emergencia.**
- 4 **Obtenga una lista de medicamentos actuales.** Hable con su doctor sobre cualquier medicamento nuevo. Analice todos los medicamentos, incluso las vitaminas o medicamentos de venta sin receta. Consulte sobre los programas que lo ayudan a pagar los medicamentos.
- 5 **Obtenga los números de teléfono para llamar si tiene alguna pregunta cuando regrese a su hogar.**

### Una vez que esté en su hogar, solicite una cita con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP):

- 1 Informe en el consultorio que ha estado en el hospital.
- 2 Visite a su PCP en el lapso de la semana siguiente a su estadía en el hospital.
- 3 Lleve a la cita la información que obtuvo del hospital, su lista de medicamentos y una lista escrita con preguntas. ■

Fuente: The Care Transitions Program - [www.caretransitions.org/caregiver\\_resources.asp](http://www.caretransitions.org/caregiver_resources.asp)



## La consulta con el dentista

Los niños y jóvenes en TennCare deben hacerse chequeos dentales cada seis meses en su Hogar Dental. Un Hogar Dental es el consultorio del dentista al que asisten periódicamente.

Qué esperar en el chequeo dental de su hijo a los seis meses de edad:

La consulta con el dentista es fácil, si su hijo sabe qué esperar.

- La cita de su hijo comienza en la sala de espera avisan que han llegado.
- Durante un chequeo de rutina, su hijo será atendido por un higienista dental y a un dentista.
  - El higienista podría hacerle radiografías. Las radiografías también permiten que el dentista mire las partes internas de la boca que a veces no pueden verse. Las radiografías también muestran las caries.
- Por lo general, el higienista limpia y pule los dientes de su hijo, mientras él o ella se sienta en un sillón amplio y cómodo. El higienista podría aplicarle fluoruro en los dientes de su hijo. El fluoruro es un mineral que fortalece los dientes.
  - Cuando el higienista termine, el dentista le revisará la boca y las encías a su hijo.
- El dentista puede preparar un plan de tratamiento específico para su hijo. Si su hijo tiene caries u otros problemas dentales, es posible que necesite hacer cita para otra consulta.

El dentista de su hijo lo atenderá con gusto y le ayudará a tener una sonrisa saludable.

¿Necesita ayuda para buscar un dentista o concertar 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**. ■

Fuentes: American Academy of Pediatric Dentistry - [www.aapd.org/media/Policies\\_Guidelines/P\\_DentalHome.pdf](http://www.aapd.org/media/Policies_Guidelines/P_DentalHome.pdf); Simple Steps to Better Dental Health - [www.simplestepsdental.com/SS/ihtSS/r.==/st.31855/t.32270/pr.3.html](http://www.simplestepsdental.com/SS/ihtSS/r.==/st.31855/t.32270/pr.3.html); American Dental Association - [www.ada.org/sections/scienceAndResearch/pdfs/patient\\_72.pdf](http://www.ada.org/sections/scienceAndResearch/pdfs/patient_72.pdf)

## ¿Es diabético? Cuide sus ojos.

La enfermedad del ojo diabético puede provocar pérdida de la vista y ceguera. Existen pocas señales de advertencia. Las personas con diabetes deben realizarse un examen ocular con dilatación todos los años. Estos exámenes pueden detectar la enfermedad del ojo diabético antes de que exista pérdida de visión.

Si usted es un miembro con diabetes, sus beneficios médicos cubren este examen. Concierte una cita hoy mismo con un especialista de la vista (oftalmólogo).

¿Necesita transporte para ir a ese examen? Consulte la sección Transporte en la página 7.



Fuente: National Eye Institute – [www.nei.nih.gov/diabetes/content/english/faq.asp](http://www.nei.nih.gov/diabetes/content/english/faq.asp) <http://www.nei.nih.gov/healthyeyes/eyeexam.asp>

## Control del asma a largo plazo

Los medicamentos de alivio rápido para el asma (como el albuterol) pueden ayudarlo con sus ataques de asma. Es posible que con el tiempo tratar el asma requiera la utilización de medicamentos a largo plazo.

Los medicamentos a largo plazo pueden incluir entre otros corticoesteroides inhalados. Su médico decidirá qué es lo mejor para usted. Debe utilizar todos los medicamentos de la manera indicada.

Hable con su doctor sobre todos sus síntomas del asma. Juntos preparen un plan de acción para el asma.

Fuente: The Mayo Clinic - [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/in-depth/asthma-medications/art-20045557](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/in-depth/asthma-medications/art-20045557)



## Consejos de hospital para miembros CHOICES:

Para ayudarnos a programar su atención, llame a su Coordinador de atención médica de TennCareSelect CHOICES:

- Antes o cuando es hospitalizado
- Cuando sabe que regresará a su hogar

¿Necesita ayuda con el transporte desde el hospital, hacia la farmacia o su PCP?

Consulte la sección **Transporte** en la página 7 de este boletín.

## Atención médica a largo plazo

TennCare CHOICES es el programa de TennCare de soportes y servicios a largo plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS). Los soportes 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 la oficina de Servicios de Atención al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación.





## ¿ES HORA DE REALIZARSE UNA MAMOGRAFÍA?

Una mamografía es una radiografía de la mama. Se usa para detectar el 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 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.

Las mamografías de detección son gratuitas, sin copago. Hable con su proveedor de atención primaria acerca de la realización de una mamografía.

Llame al número de la oficina de Servicios de Atención al Cliente que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación para obtener ayuda con la programación de su cita y el transporte.

■ Biblioteca de información de salud: HIL 5248+

### Para afroamericanas

Con frecuencia, el cáncer de mama entre las afroamericanas crece más rápido y es más difícil de tratar. Si usted tiene entre 40 y 49 años, hable con su médico para saber con qué frecuencia debe realizarse las mamografías de detección. Se recomienda una mamografía de detección cada dos años entre los 50 y 74 años.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de - [www.cdc.gov/features/vitalsigns/breastcancer/](http://www.cdc.gov/features/vitalsigns/breastcancer/)

## Servicios necesarios por razones médicas

Los servicios que se indican como necesario por razones médicas son aquellos que usted puede recibir si su doctor y TennCareSelect acuerdan en que los necesita. Consulte su Manual para miembros para ver la definición completa de necesario por razones médicas..

Los proveedores de TennCareSelect le brindarán la atención médica que sea necesaria por razones médicas.

Algunas veces, su doctor tendrá que obtener primero una autorización para brindarle los servicios de atención médica, aunque considere que realmente los necesita. Esto se denomina Autorización previa, o PA (Prior Authorization). Su doctor quizás deba explicarle a TennCareSelect por qué el servicio de atención médica es necesario por razones médicas.

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 tiene problemas para recibir los servicios de atención médica física o mental, consulte la sección del Manual para miembros denominada "Help for problems with your health care or TennCare" (Ayuda con problemas relacionados con la atención médica o TennCare) y "TennCare Appeals" (Apelaciones de TennCare). También hay información disponible en nuestro sitio web, [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com). ■

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

Si es sexualmente activa puede correr el riesgo de contraer clamidia.

La clamidia es una 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 hacer difícil 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 sexo 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 realice su chequeo médico para mujeres anual. TennCareSelect pagará la prueba de clamidia para mujeres de hasta 29 años de edad si su doctor lo recomienda. ■

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades- [www.cdc.gov/std/chlamydia/STDFact-Chlamydia.htm](http://www.cdc.gov/std/chlamydia/STDFact-Chlamydia.htm)

Biblioteca de información de salud: HIL 4504+



## Las mujeres embarazadas necesitan atención prenatal



Las consultas periódicas con el doctor cuando usted está embarazada:

- Mejoran sus probabilidades de tener un bebé más sano.
- Reducen sus probabilidades de tener problemas graves durante el embarazo.

## GRATIS y PARA USTED

### Programa de maternidad CaringStart® para embarazadas:

- Apoyo de enfermeras obstetras
- Información y materiales educativos sobre el embarazo y sobre la etapa anterior y posterior al mismo
- Coordinación de servicios

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.

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

- Para empezar, envíe un mensaje de texto con la palabra "BABY" (o "BEBE" para español) al número "511411".
- O puede inscribirse en línea en [text4baby.org](http://text4baby.org).

Text4baby es un programa educativo de la Coalición Nacional de Madres Sanas y Bebés Sanos (National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition) facilitado por Voxiva Corporation, una compañía independiente que no brinda productos ni servicios de la marca BlueCross BlueShield.



## Atención continua para embarazadas

Si su proveedor abandona la red de proveedores de TennCareSelect, por lo general tendrá que encontrar un nuevo doctor.

Este no es el caso para muchas mujeres embarazadas. Si usted está embarazada de cuatro meses o más, puede permanecer con el mismo proveedor, incluso aunque él o ella deje de ser parte de nuestra red. Puede ver al mismo proveedor luego de que su bebé haya nacido, durante lo que se denomina "atención posparto".

Para encontrar a un proveedor para la atención del embarazo, visite [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com). O llame al número de la oficina de Servicios de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación.



## 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:

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.

Para obtener más información, visite [health.state.tn.us/tobaccoquitline.htm](http://health.state.tn.us/tobaccoquitline.htm).  
Biblioteca de información de salud: **HIL 3361, 3362+**



## PRIMERO LA SEGURIDAD: servicios de enfermería privada

TennCare solo cubre los servicios que son necesarios por razones médicas. Para que un servicio sea necesario por razones médicas, debe cumplir con lo siguiente:

- Estar indicado por el proveedor de atención médica que brinda 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

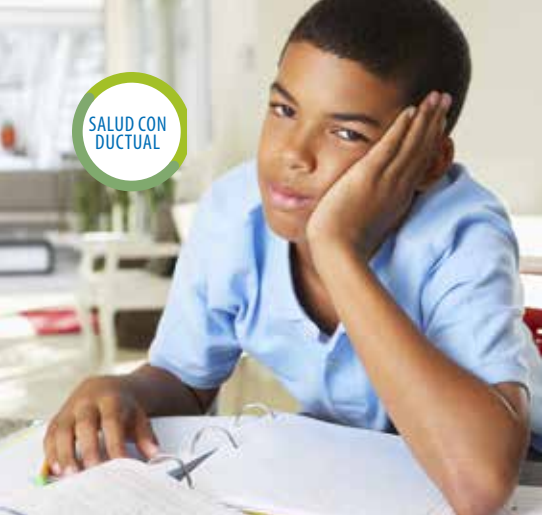
### El mejor valor

Por ejemplo, la atención médica a domicilio y los servicios de enfermería privada son beneficios cubiertos cuando son necesario por razones médicas y cuando están indicados por el doctor que brinda 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 efectivo menos costoso, TennCare podrá proporcionar los beneficios de atención médica a más personas. Y esa es una buena noticia para todos. ■



## REDUCIR EL COSTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### Entender el ADHD

Todos los niños tienen dificultad para quedarse quietos y comportarse, por momentos. Los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad tienen algunos problemas más que otros niños.

Si cree que su hijo tiene ADHD, busque los siguientes signos. Es posible que los niños con ADHD:

- Tengan dificultad para prestar atención
- No sigan bien las indicaciones
- Les cueste controlar el comportamiento
- Se distraigan con facilidad de las tareas escolares
- Olviden o pierdan cosas
- Estén en constante movimiento
- Hablen demasiado
- Actúen y hablen sin pensar

### Cómo ayudar a su hijo

El primer paso es hablar con el doctor de su hijo. Solo un doctor puede decir si su hijo tiene ADHD. Los doctores tienen reglas y pruebas especiales que utilizan para diagnosticar el ADHD.

¿Tiene alguna pregunta sobre el ADHD? ¿Quiere obtener más información? Los miembros de BlueCare y TennCareSelect pueden llamar a la línea de enfermería Nurseline al 1-800-262-2873. Puede obtener la respuesta a sus preguntas de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Fuentes: American Academy of Pediatrics - [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org); Centers for Disease Control and Prevention - [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov); KidsHealth.org (Nemours Foundation) - [kidshealth.org](http://kidshealth.org); National Institute of Mental Health (National Institutes of Health) - [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Los estudios indican una estrecha relación entre los niveles de ingresos más bajos y los índices de obesidad más elevados, especialmente en el caso de las mujeres. El motivo parece ser que los alimentos procesados son bajos en costo pero altos en calorías. Esto incluye las comidas preenvasadas, las carnes preparadas y las comidas congeladas.

Cocinar su propia comida le permite controlar cuánta grasa, sal y azúcar consume. No tiene que ser más costoso. Algunas sugerencias para comer bien por menos:



#### Planifique sus comidas para toda la semana.

Busque recetas fáciles y nuevas. Mantenga su atención en los alimentos frescos que no excedan su presupuesto. El verano es un excelente momento para utilizar frutas y verduras.



#### Haga una lista de compras.

Obtenga todo lo que necesita en un solo viaje. No ir de compras tan seguido también reduce la tentación de gastar de más.



#### Prepárese.

Descongele la carne y corte los vegetales con tiempo. Haga que cocinar sea tan práctico que no tenga que depender de los alimentos preparados que engordan para hacer comidas rápidas.

Fuentes: Web MD - [www.webmd.com/food-recipes/features/healthy-cooking-tricks](http://www.webmd.com/food-recipes/features/healthy-cooking-tricks)  
Population Reference Bureau - [www.prb.org/Publications/Articles/2010/usobesity.aspx](http://www.prb.org/Publications/Articles/2010/usobesity.aspx)



## El nuevo programa BlueCare-Fitness<sup>SM</sup> puede ayudarle a bajar de peso

El nuevo programa BlueCareFitness le proporciona herramientas para ayudarle a bajar de peso y a mejorar su salud. Le ofrecemos dos opciones de programa según sus objetivos de acondicionamiento físico.

### BlueCareFitness es para aquellos miembros que quieren:

- ➕ Bajar de peso y no recuperarlo
- ➕ Adoptar hábitos saludables
- ➕ Aumentar la actividad física

### BlueCareFitness Plus<sup>SM</sup> es para aquellos miembros que:

- ➕ Tienen que perder más peso
- ➕ Están actualmente siguiendo un plan para bajar de peso
- ➕ Tienen un índice de masa corporal (IMC) superior a 30\*
- ➕ Pesan menos de 500 libras\*
- ➕ Pueden ponerse de pie por al menos cinco segundos\*

Dé su primer paso hacia un peso más saludable hoy mismo.

LLámenos al 1-800-225-8698.

\* Determinado durante la Evaluación de riesgo de salud (un examen realizado por un profesional de atención médica)

+ 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?

### Oficina de Servicios de Atención al Cliente de TennCareSelect

- 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.

**1-800-263-5479. 1-800-263-5479 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; TTY/TDD 1-800-466-7566.**

### Línea de ayuda de enfermería de 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 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.**

### Solicitud para TennCare

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

### Solicitud para CHOICES (TennCare CHOICES en la atención médica 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

Reciba ayuda para presentar una apelación respecto de un servicio de TennCare (servicio médico o de salud mental, tratamiento para uso indebido 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 gratis las 24 horas del día, los 365 días del año.

**1-866-473-7565.**

(Programa el transporte por lo 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 a la línea gratuita, de lunes a viernes. Los horarios de cada consultorio pueden ser diferentes

**1-800-263-5479.**

(TennCareSelect)

**1-800-758-1638.**

(línea de defensa para socios de TennCare)

**1-800-263-5479 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 ingrese en **www.state.tn.us/tenncare** y haga clic en "Report Fraud" (Informar 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.**

## NO PERMITIMOS EL TRATO INJUSTO EN TENNCARE.

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 considera que ha sido tratado de manera injusta, llame gratis a Tennessee Health Connection al 1-855-259-0701.**

### ¿Necesita ayuda en otro idioma?

Puede llamar para recibir asistencia con el idioma. Llame al **1-800-263-5479.** Los servicios de traducción e interpretación son gratuitos para miembros de TennCare.

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

BlueCare Tennessee y BlueCare<sup>SM</sup> son licenciatarios independientes 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 con la marca BlueCross BlueShield.

\*\* DentaQuest es una compañía independiente que presta servicios a los miembros de BlueCare Tennessee 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 de la marca BlueCross BlueShield.

+ Una agencia gubernamental.



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

PRSR 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/BlueCare](https://facebook.com/BlueCare).

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

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



# Fuente

TennCareSelect

Un boletín para los miembros de TennCareSelect

## En esta edición:

- Vacunas para el regreso a la escuela: página 1
- Evite regresar al hospital: página 2
- Un paseo al dentista: página 3
- Es hora de realizarse una mamografía: página 4
- Ayuda gratuita para dejar de fumar: página 5
- Ayuda para perder peso: página 6

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