

TennCareSelect Fuente

bluecare.bcbst.com

2.º trimestre de 2016

Un boletín para miembros de TennCareSelect



Fuente:
<https://www.nami.org>

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

¿Usted o un ser querido ha observado pequeños cambios o la sensación de que “algo no está del todo bien” con respecto a sus pensamientos, sentimientos o conductas?

Quizás ha experimentado cambios en sus hábitos del sueño o la alimentación, una falta de energía o preocupaciones excesivas.

Estos síntomas pueden indicar una afección de salud mental o una enfermedad relacionada. Pero ¿cómo puede saber con seguridad? Hablar con un profesional sobre lo que le preocupa es el primer paso para determinar lo que está mal y tomar medidas para sentirse mejor.

Empiece aquí:

Su proveedor de atención primaria (PCP) le proporciona la atención médica regular y coordina la atención que usted recibe de un especialista. Su PCP está capacitado para escucharlo y responder a sus inquietudes. Su PCP está en un buen lugar para evaluar sus necesidades y trabajar con usted para elaborar un plan de tratamiento.

Quizás usted decida programar una cita directamente con un especialista en salud mental. Independientemente del tipo de profesional médico que usted elija para consultar sobre sus inquietudes, mientras más pronto acuda e inicia la conversación, mejor.

¿Necesita ayuda para hacer una cita o para encontrar un proveedor? Nosotros podemos ayudar.



Los miembros de TennCareSelect pueden llamar al **1-800-263-5479**. Todos los servicios y tratamientos son confidenciales.



VEA SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DESDE SU TELÉFONO MÓVIL

DESCARGUE LA APLICACIÓN MÓVIL GRATUITA

La aplicación myBlue TNSM le presenta información de salud en su teléfono inteligente Android o iPhone. Nuestra aplicación proporciona fácil acceso a las cosas que necesita cuando anda en la calle, como su tarjeta de identificación.

FORMAS DIVERTIDAS DE HACER EJERCICIO SI TIENE

MOVILIDAD LIMITADA

Los problemas de las articulaciones, los problemas de peso, las lesiones o las enfermedades pueden dificultar el ejercicio. Pero eso no quiere decir que sea imposible. El ejercicio puede ayudar a aliviar el dolor, el estrés y la depresión, incluso entre las personas con movilidad limitada.

Prepárese para tener éxito con el ejercicio. Hable con su proveedor de atención primaria, fisioterapeuta u otro profesional médico acerca de las actividades adecuadas para su afección o problema de movilidad.

Haga las siguientes preguntas:

- ☐ ¿Cuánto ejercicio puedo hacer cada día y cada semana?
- ☐ ¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?
- ☐ ¿Qué ejercicios o actividades debo evitar?
- ☐ ¿Debo tomar medicamento en un momento determinado en torno a mi rutina de ejercicios?



Consejos para hacer ejercicio con movilidad limitada

- ☐ Comience con una actividad que disfruta.
- ☐ Hágala a su propio ritmo.
- ☐ Propóngase metas que puede lograr.

El logro de objetivos de mejora física, por muy pequeños que sean, ayudará a que su cuerpo adquiera confianza y a que usted se mantenga motivado.

Fuente: <http://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>

Small Starts for Families

Adquirir mejor salud puede parecer una tarea de enormes proporciones. Todos nos enfrentamos a nuestros propios obstáculos, como tiempo limitado, falta de energía y falta de dinero, pero hay en línea una nueva herramienta de salud llamada "Small Starts for Families" que fue creada para que sea más fácil vivir sanamente.

Small Starts for Families presenta medidas simples que las familias pueden tomar cada día para vivir más sanamente. Las medidas están diseñadas para fomentar la actividad física, la alimentación nutritiva, los buenos hábitos de sueño y dejar el tabaco. Son fáciles y son gratuitos. Seleccione una sola cosa para empezar y comience a hacer seguimiento de su progreso hacia un estilo de vida más sano y más activo. Cuando menos se dé cuenta, las pequeñas medidas se sumarán en grandes cambios en la salud general de su familia.

Small Starts se puede encontrar en www.healthiertn.com/families.

Servicios de internación hospitalaria para rehabilitación



Buscamos maneras de proporcionar la mejor atención de rehabilitación para tratar su afección. Esto puede ser en una clínica, en un centro de rehabilitación o en el consultorio del proveedor (atención ambulatoria). Si es necesario por razones médicas, es posible que tenga que permanecer en un hospital. Nosotros colaboramos con su proveedor para asegurar que su atención médica sea adecuada y económica.



Ayuda GRATIS para la mujer embarazada

Las mujeres embarazadas que son miembros pueden obtener información y apoyo importantes GRATIS 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)

Asegúrese de que sus hijos vayan a 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 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 proveedor, llame a Servicio al Cliente al **1-800-263-5479**.

El boletín para adolescentes se encuentra en bluecare.bcbst.com

Just For You incluye orientación para ayudar a los adolescentes a convertirse en adultos sanos. Quizás se haya acostumbrado a recibir por separado este boletín para adolescentes por correo. Ahora lo puede encontrar en nuestro sitio web en <http://bluecare.bcbst.com/Members/Newsletters.html>.

Lo animamos a hacer Me gusta en la página de Facebook de BlueCare Tennessee para encontrar consejos útiles para los adolescentes. Utilice la página para las preguntas, inquietudes y/o sugerencias que pueda tener. ¡Estamos a sus órdenes!

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 médica:

1 ¿Es adecuado para su estado este servicio o atención?

2 ¿Su plan lo cubre?

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

Usted tiene transporte GRATIS con tan solo hacer una llamada por teléfono

Llame las 24 horas del día, los 365 días del año para pedir transporte gratis para:

- ☐ Ir a su proveedor
- ☐ Obtener atención médica o de salud conductual
- ☐ Volver a casa después de un alta hospitalaria
- ☐ Recoger medicina en la farmacia



Los miembros de TennCare *Select* deben llamar a Southeastrans**** gratis al **1-866-473-7563**.

Todos los viajes de más de 90 millas de ida, deben ser aprobados por BlueCare Tennessee antes de pedir el transporte. Llame a Servicio al Cliente al **1-800-263-5479**.

Llame por lo menos tres días antes de su consulta de atención médica para garantizar su transporte.



LA PRIMERA CONSULTA ANTES DEL PRIMER CUMPLEAÑOS

¿Cuándo es el mejor momento para que un bebé vaya a su primera consulta con el dentista? Según la Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD), el mejor momento es antes de su primer cumpleaños.

Los dientes de leche de su hijo corren riesgo de caries tan pronto como salen. Tan pronto como le salga el primer diente a su hijo, es el momento para hacer una cita con el dentista. No espere para llevar a su hijo al dentista hasta que tenga dolor o una emergencia.

Sin embargo, si comienza el cuidado adecuado a tiempo, la caries dental en niños es muy prevenible. En promedio, también es mucho menos costoso que esperar hasta los 4 o 5 años de edad. Arreglar las caries es muy caro.

Una consulta con el dentista antes de 1 año de edad le permitirá al dentista evaluar el riesgo de que su hijo tenga caries. También les da a los padres la oportunidad de hablar sobre muchos otros problemas de salud oral con el dentista, tales como:

- Cómo cuidarle la boca a su hijo
- El uso adecuado del fluoruro
- La dentición
- Cómo prevenir los accidentes

Asegúrese de buscar un dentista pediátrico. Esto es un dentista experto en atender a niños y bebés.

¿Necesitas 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 nuestro sitio web en www.dentaquest.com.

Fuentes:

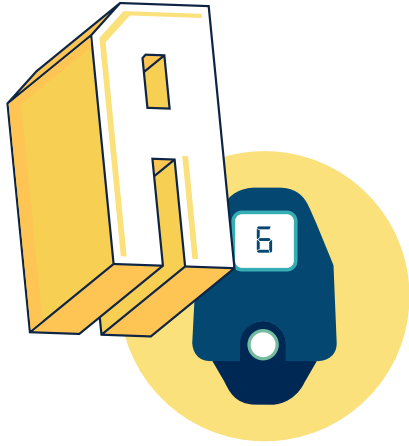
<http://www.mychildrensteeth.org/assets/2/7/GetItDoneInYearOne.pdf>

<http://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=1&ContentID=1509>

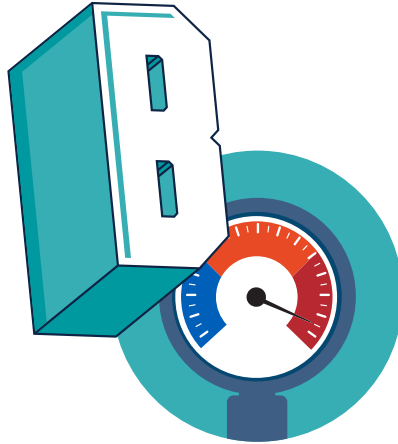
Conozca su ABC de la diabetes

Pídale a su equipo de atención médica que le ayuden a establecer y alcanzar metas de control del azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. A esto también se le conoce como el ABC de la diabetes.



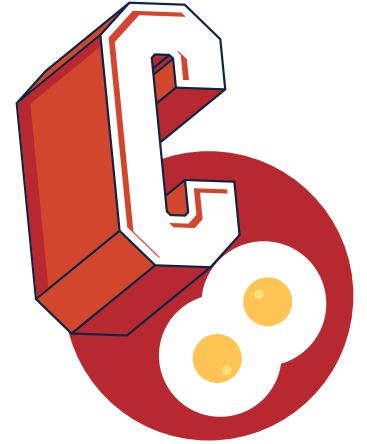
A se refiere al análisis A1C

El análisis A1C muestra lo que su glucosa en la sangre ha sido durante los últimos 2 a 3 meses. La meta del A1C para muchas personas es menos de 7. Sin embargo, su proveedor de atención médica podría establecer diferentes objetivos para usted.



B se refiere a la presión arterial

La presión arterial elevada causa las enfermedades del corazón. El objetivo de presión arterial para la mayoría de las personas con diabetes es estar por debajo de 140/90. Podría ser diferente para usted. Pregunte cuál debe ser su objetivo.



C se refiere al colesterol

El LDL o colesterol “malo” se acumula y obstruye los vasos sanguíneos. El HDL o colesterol “bueno” ayuda a eliminar el colesterol “malo” de los vasos sanguíneos. Pregunte cuáles deben ser sus cifras de colesterol.

Fuentes:

<http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-communication-programs/ndep/living-with-diabetes/know-your-abcs/Pages/knowyourabcs.aspx>; <http://www.cdc.gov/diabetes/managing/health.html>



Derechos y obligaciones de los miembros

Como miembro de *TennCareSelect* y *TennCare*, usted tiene derechos. Hay muchas leyes y normas cuyo objeto es asegurar que usted reciba atención médica de una manera justa y equitativa. Usted también tiene obligaciones —lo que debe hacer para obtener sus beneficios de atención médica.

Los derechos y obligaciones del miembro se detallan en la parte 7 del Manual para Miembros de *TennCareSelect*. Si usted no tiene la copia impresa del manual, búsquelo en línea.

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

El enlace directo es: bluecare.bcbst.com/Members/Member-Assistance/Member-Handbooks.html

Si no tiene acceso a la Internet, llame al número telefónico de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de identificación.

CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL ASMA PARA LOS PADRES



Cuidar a un niño con asma puede ser aterrador. Pero mientras mejor entienda el diagnóstico de asma de su hijo, más podrá hacer para ayudar a su hijo a mantenerse sano y prevenir las crisis asmáticas. Colabore estrechamente con el doctor de su hijo para mantenerse informado. Estas son las respuestas a tres preguntas comunes de los padres:

1 ¿Cómo se pueden controlar los síntomas en la escuela o lejos de casa?

Asegúrese de que las demás personas que cuidan a su hijo —maestros, entrenadores, personal de guardería, familiares, etc.— entiendan la afección de su hijo. Ellos son una parte importante del equipo de control del asma de su hijo. Proporcione a todos los adultos en la vida de su hijo una copia de su plan de acción para el asma.

2 ¿Mi hijo debe hacer ejercicio?

Una vez que el asma de un niño está controlada (por lo general con la ayuda de los medicamentos adecuados) el ejercicio debe formar parte de sus actividades diarias. Por supuesto que los niños con asma pueden sobresalir en los deportes.

3 ¿Mi hijo superará el asma?

Los niños generalmente no superan el asma. El asma de un niño puede mejorar o empeorar con el tiempo. Algunos niños muy chiquitos con asma pueden mejorar muchísimo a medida que ellos (y sus pulmones) crecen. Para la mayoría, el asma estará presente el resto de su vida.

Una relación continua con el doctor es clave para decidir qué funcionará mejor para su hijo, ahora y durante toda su infancia.

Fuentes: <http://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/at-a-glance/childhood-asthma.aspx>; <http://www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/managing-asthma/your-childs-asthma-guide.html>

Trate y controle los síntomas del asma con medicamentos

Las medicinas para el asma pueden salvarle vida —y permitirle vivir una vida activa, a pesar del asma. El tratamiento del asma con medicamentos consiste en dos partes.

- 1. Control del asma a largo plazo.** Muchas personas toman medicamentos de control todos los días, incluso cuando no tienen síntomas. Esto ayuda a reducir la inflamación de las vías respiratorias y prevenir los ataques.
- 2. Trate los ataques de asma.** Las medicinas de alivio rápido se utilizan para los ataques de asma. El uso excesivo de las medicinas de alivio rápido puede ser perjudicial. Si necesita usar el inhalador de alivio rápido con más frecuencia de lo habitual, hable con su proveedor de atención médica. Esto puede ser una señal de que no está controlada su asma y podría causar problemas.

Su plan de acción para el asma le indica qué medicamentos tomar. También le ayuda a llevar un control de sus síntomas y saber qué tan bien está funcionando el tratamiento. Su proveedor puede ajustar sus medicinas dependiendo de qué tan bien está controlada el asma.

No permita que se le acabe el medicamento para el asma

- ☐ Pregúntele a su proveedor o farmacéutico cuánto tiempo le durará su medicina y en una agenda o calendario anote cuándo le toca ir por medicina.
- ☐ Vaya por su medicina antes de que se le acabe la que tiene.
- ☐ Pídale a su farmacéutico que le llame por teléfono un par de días antes de que le toque renovar su medicina.

Fuente: Healthwise

Para reportar fraude o abuso

Puede reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) o puede llamar gratis al 1-800-433-3982 o visitar www.state.tn.us/tenncare y hacer clic en 'Report Fraud' (Reportar fraude). Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.



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 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 a Largo Plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS) 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.

Conozca las reglas acerca de atención de enfermería en el hogar

Los beneficios de TennCareSM incluyen servicios de atención médica 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 proveedor de atención médica
- ☑ Prestado por una enfermera que no es un pariente inmediato
- ☑ Seguro y eficaz
- ☑ Menos caro que otros servicios para el tratamiento de la afección
- ☑ No experimental



Miembros de CHOICES: Ayúdenos a ayudarles

Llame a su Coordinador de Atención de TennCare *Select* 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 una consulta con su proveedor de atención médica

¡Nosotros podemos ayudarle y es GRATIS! Llame a Servicio al Cliente al **1-800-263-5479**.

TennCare pagará

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



Atención en un centro de enfermería para los miembros de CHOICES

La atención en un centro de enfermería es un beneficio cubierto para los miembros del Grupo 1 de CHOICES.

Los miembros del Grupo 2 y del Grupo 3 de CHOICES reciben atención en el hogar. Sólo pueden recibir atención en un centro de enfermería:

- ☑ Cuando sea necesaria por razones médicas y
- ☑ Por un periodo de hasta 90 días por internación

Si tiene preguntas acerca de sus beneficios de CHOICES, llame a su Coordinador de Atención Médica. Si no sabe cómo comunicarse con su Coordinador de Atención Médica, llame al número de Servicio al Cliente que figura al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

LA SEGURIDAD DE LAS VACUNAS: SEPA LA VERDAD



Con tanta información —y a veces información incorrecta— que se puede consultar en la actualidad, es muy importante averiguar la verdad antes de tomar decisiones sobre la salud de sus hijos.

Mito: Las vacunas causan autismo.

Verdad: No hay relación entre las vacunas y el autismo.

Mito: El sistema inmunitario de mi hijo no puede manejar tantas vacunas.

Verdad: Los niños están expuestos a cientos de virus y bacterias durante las actividades normales como comer y jugar. Recibir vacunas no supone ninguna carga adicional para el sistema inmunitario, incluso para los bebés. Es muy seguro recibir vacunas combinadas, como la triple vírica (que protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola) o recibir varias vacunas durante una consulta.

Mito: Es seguro esperar tiempo entre las vacunas.

Verdad: Omitir o retrasar las vacunas expone a su hijo al riesgo de contraer enfermedades graves a una menor edad —cuando estas enfermedades son más peligrosas.

Mito: Una vacuna puede infectar a mi hijo con la enfermedad que está tratando de prevenir.

Verdad: No es posible con una vacuna inactivada (muerta). Los virus o bacterias muertos no pueden causar una enfermedad. Con las vacunas vivas, a algunos niños les da lo que parece ser un caso leve de la enfermedad (por ejemplo, lo que parece una erupción de sarampión o varicela, pero con tan sólo unas cuantas ronchas). Esto no es dañino y de hecho puede demostrar que la vacuna está surtiendo efecto.

Fuentes:

[http://www.publichealth.org/public-awareness/understanding-vaccines/vaccine-myths-debunked/;](http://www.publichealth.org/public-awareness/understanding-vaccines/vaccine-myths-debunked/)

<http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/parents-guide/parents-guide-part4.html>

No se necesita referido para obtener los servicios médicos para la mujer

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

Usted puede obtener estos servicios a través de su proveedor de atención primaria (PCP) o de un especialista llamado obstetra/ginecólogo. A este tipo de especialista en inglés a veces se le llama OB/GYN.

Usted no tiene que ir primero a su PCP para poder ir a un doctor OB/GYN. Sin embargo, el OB/GYN tiene que estar en la Red de Proveedores de TennCare *Select* para que TennCare pague esos servicios.

Para encontrar un PCP o un OB/GYN de la red, visite bluecare.bcbst.com:

- ☑ Haga clic en Find a doctor (Busque un médico) y siga las instrucciones.
- ☑ O bien, inicie sesión en su cuenta BlueAccessSM para obtener información más detallada, como evaluaciones de los pacientes y calificaciones de calidad.

Si no tiene acceso a la Internet, llame a Servicio al Cliente al **1-800-263-5479**.



Usted puede obtener una segunda opinión

La mayoría de nosotros queremos saber lo más posible acerca de nuestra salud. A veces eso significa tener otro punto de vista. Si desea una segunda opinión, le ayudaremos a conseguirla a través de un proveedor de la red.

O podemos concertar la segunda opinión fuera de la red. Las segundas opiniones de proveedores de atención médica fuera de la red cuestan lo mismo que de los proveedores de dentro de la red.

¿Necesita ayuda con una segunda opinión? Llame al número telefónico de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de identificación.



¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

Servicio al Cliente de TennCareSelect

- ☐ 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. **1-800-263-5479**

¿Necesita ayuda con este boletín?

¿Es porque padece un 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 TennCareSelect al **1-800-263-5479** 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. Llame gratis al **1-800-758-1638**.
- ☐ ¿Habla español y necesita ayuda con este boletín?
- ☐ Llámenos gratis a TennCareSelect al **1-800-263-5479**.

¿Necesita ayuda en otro idioma?

Los servicios de interpretación y traducción son gratuitos para los miembros de TennCare.

- ☐ Puede llamar a TennCareSelect al **1-800-263-5479** o a los teléfonos indicados abajo para asistencia con otros idiomas.

Interpretación telefónica en idiomas extranjeros

Llame si necesita ayuda y necesita hablar con alguien en alguno de estos idiomas:

العربية (Arabic)	1-800-758-1638
Bosanski (Bosnian)	1-800-758-1638
كوردی - بادینانی (Kurdish-Badinani)	1-800-758-1638
كوردی - سۆزانی (Kurdish-Sorani)	1-800-758-1638
Soomaali (Somali)	1-800-758-1638
Español (Spanish)	1-800-758-1638
Người Việt (Vietnamese)	1-800-758-1638

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:

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 proveedor de atención médica, acudir a la sala de emergencias (ER) o tratar el problema usted mismo. Llame al **1-800-262-2873**.

Para solicitar TennCare

- ☐ En 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** (lun – vier, 8 a.m. – 4:30 p.m., horario del Centro)

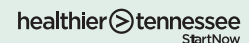


Su afiliación incluye nuestro programa GRATUITO Population Health Care Smart. El programa le proporciona apoyo e información de salud importante sin costo alguno. Los servicios de Population Health se proporcionan independientemente de que usted esté bien, tenga un problema de salud constante o sufra 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.



Healthiertn.com

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

Observación: Este boletín no tiene la intención de reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica.

BlueCare Tennessee y BlueCare son concesionarios 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. 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 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 boletín para miembros de TennCareSelect

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

En esta edición:

- 📍 Ejercicio con movilidad limitada – Página 2
- 📍 Primera consulta dental – Página 4
- 📍 Conozca su ABC de la diabetes – Página 5
- 📍 Conocimientos básicos del asma – Página 6
- 📍 Sepa la verdad sobre la seguridad de las vacunas – Página 9



16BCM827 (4/16)

Fuente
TennCareSelect

Ya está aquí
la última edición de

!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

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



PRSR1 STD
U.S. POSTAGE
PAID
BLUECROSS
BLUESHIELD
OF TENNESSEE, INC.