

Le ofrece a los niños de Tennessee un comienzo sano en la vida

# Healthy Generations



## LA TEMPORADA DE GRIPE YA VIENE

### Reciba Protección Gratuita Ahora

Las vacunas contra la gripe son gratis para nuestros miembros. Son la mejor protección que puede recibir contra la gripe.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), todos los adultos y niños mayores de seis meses deben vacunarse contra la gripe cada año. Los niños deben recibir dos vacunas contra la gripe antes de los 2 años.

Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes para las personas con mayor riesgo de complicaciones por la gripe. Esto incluye a niños menores de 5 años, adultos mayores de 65 años y mujeres embarazadas.

Llame a su proveedor de atención médica y haga una cita para su vacuna contra la gripe. Es también un buen momento para preguntar si usted o los miembros de su familia deben recibir la vacuna contra la neumonía.

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades [cdc.gov/flu/index.htm](http://cdc.gov/flu/index.htm) and [cdc.gov/pneumonia/index.html](http://cdc.gov/pneumonia/index.html)

Verdad: No le puede dar gripe por recibir una vacuna contra la gripe.



Cualquier persona que padezca asma le dirá que no es nada divertido. Las vías respiratorias se inflaman, lo cual dificulta la entrada y salida del aire y esto provoca tos, sibilancias y dificultad para respirar.

Cualquiera puede contraer asma. Pero en algunas personas los síntomas del asma parecen ser peores que en otras. Aunque hay muchas razones por las cuales esto podría ser cierto, la raza y los ingresos a veces influyen. Los niños afroamericanos son hospitalizados dos veces más frecuentemente que los niños blancos a causa de ataques de asma. Y los niños de familias de bajos ingresos o de minorías de hecho tienen una mayor probabilidad de contraer la enfermedad.

Es útil saber si corre riesgo porque hay muchas cosas que puede hacer para ayudar con el asma. Los “desencadenantes” son los lugares y las cosas que empeoran el asma, como el polvo, el humo o el polen. Si sabe lo que desencadena su asma, puede tratar de evitar esas cosas.

### **AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENERSE ALEJADO DE LOS DESENCADENANTES DEL ASMA MÁS COMUNES:**

- No permita que nadie fume cerca de usted o su hijo.
- Si usted fuma, hasta que pueda dejarlo, no fume en su casa o automóvil.
- aspire las alfombras y los muebles todas las semanas y sacuda a menudo con un paño húmedo.
- Lave las sábanas, fundas de las almohadas y los juguetes de peluche con agua caliente cada semana.
- Preste atención a la calidad del aire del exterior. Cuando las noticias locales digan que el aire es de mala calidad, intente quedarse adentro.
- Mantenga a las mascotas afuera, si es posible. Si no es posible, asegúrese de que no se suban a sus muebles y no entren a su dormitorio.

Para mantenerse en el mejor estado posible con el asma, sepa cómo lo afecta. Mientras más sepa, mejor podrá evitar las cosas que la empeorarán.

<https://www.tn.gov/health/article/healthy-places-health-disparities>  
<https://www.epa.gov/asthma/asthma-triggers-gain-control#actions>



Los niños se convierten en preadolescentes y luego en adolescentes. Y a medida que eso sucede, sus padres y cuidadores quieren mantenerlos a salvo. Hablar con su preadolescente o adolescente acerca de la seguridad al manejar es una manera de hacerlo. Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde.

### **ESTOS SON ALGUNOS DE LOS CONSEJOS DE SEGURIDAD AL MANEJAR QUE DEBE ABARCAR:**

- Lo que un conductor debe y no debe hacer mientras está conduciendo
- Qué debe hacer y no hacer un pasajero o un peatón mientras que otra persona está conduciendo Y cómo los conductores pueden ayudar a mantener a salvo a los pasajeros y peatones
- Lo que puede suceder cuando un conductor bebe alcohol o usa drogas y luego conduce
- Lo que puede suceder cuando un conductor utiliza un teléfono celular – especialmente para mensajes de texto – mientras está manejando
- Cómo los cinturones de seguridad pueden salvarles la vida a conductores y pasajeros

Manejar es un privilegio. Los adolescentes deben demostrar primero que pueden conducir con seguridad antes de que se les permita conducir.

Llegar a manejar un coche puede ser bien importante en la vida de un adolescente. También es bien importante mantenerlos a salvo. Pero los peligros de manejar no son lo único que los adolescentes enfrentarán a medida que crecen. Estas son algunas de las otras cosas sobre las que los padres y cuidadores deben hablar.

### **OTRAS INQUIETUDES DE SEGURIDAD**

El equipo deportivo y equipo o vestimenta de protección sólo funcionan cuando se utilizan de la manera correcta. Ayude a sus hijos y adolescentes a saber más sobre el equipo que tienen, cómo funciona y cómo usarlo de la manera correcta. Siempre deben saber las reglas del juego y cómo jugar con seguridad. Las lesiones, como las conmociones cerebrales – un golpe o sacudida en la cabeza que puede provocar desmayo – pueden tener efectos secundarios que duran mucho tiempo.

---

Los niños necesitan saber que el uso de drogas o alcohol, incluso una sola vez, puede dar lugar a la muerte. Empezar con algo pequeño o usar sólo un poco puede llevar a más y más y más. Probar drogas y alcohol puede conducir a abusarlos o incluso a convertirse en adictos.

---

La presión de la familia, la escuela, los grupos sociales, los compañeros y los amigos a veces es demasiado difícil de superar para los preadolescentes y adolescentes. Pueden tener una gran necesidad de ser aceptados. Y los sentimientos que tienen cuando no son aceptados pueden afectarlos negativamente. Eso puede causar depresión, daño a sí mismo o suicidio. ¿Le preocupa el comportamiento de su hijo? Hable con su doctor o un profesional de salud mental.

¿Le preocupa el comportamiento de su hijo en este momento? ¿Se siente inseguro? ¿Cree que podría hacerse daño o hacerle daño a alguien más? Si es así, llame a la línea estatal de crisis inmediatamente al 855-CRISIS-1 (855-274-7471).



## El comienzo sano de su hijo

¿Cuál es el secreto para la salud y la felicidad? Los expertos médicos como la Academia Americana de Pediatras creen que las respuestas pueden estar en los primeros tres años de vida. Usted puede hacer mucho para ayudar a su hijo durante estos años.

El mayor crecimiento del cerebro ocurre desde el nacimiento hasta los 3 años. Eso significa que los bebés y niños pequeños absorben todo lo que sucede a su alrededor –lo bueno, lo malo y lo intermedio.

Como padre, usted querrá asegurarse de que lo bueno sea más que todo lo demás. Su tacto, palabras y acciones deben hacerle saber a su hijo que está a salvo. Los agarra cuando se van a caer. Regresa cuando dice que lo hará. Usted les da la confianza para hacer frente al estrés.

No todo el estrés es malo. Puede ser de corta duración, como cuando su bebé recibe una vacuna en el consultorio del proveedor. Eso es estrés positivo, ya que el dolor desaparece.

Algunos tipos de estrés son más intensos, como las primeras veces que lo deja en la guardería. Es estrés tolerable pues lo están cuidando y usted regresa.

Desafortunadamente, el estrés también puede ser tóxico, causado por el abuso y la negligencia. El estrés persistente y tóxico puede cambiar el cerebro y conducir a problemas de salud física y mental.

### ¿CÓMO LE DA A SU HIJO EL MEJOR COMIENZO POSIBLE?

- Conéctese con ellos mediante juegos, abrazos, lectura y risa.
- Protéjalos de personas, lugares o cosas que puedan dañarlos.
- Pida ayuda. Podemos ponerlos en contacto con los recursos de su comunidad. Llámenos al número telefónico de Servicio al Cliente indicado en su tarjeta de identificación de miembro.

Obtenga más información sobre los efectos duraderos de las experiencias de la primera infancia.  
Visite [cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html](http://cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html).

Fuentes:

<http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain>

<http://www.urbanchildinstitute.org/articles/features/positive-early-experiences-pay-off-for-lifetime>

<http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>



## El doctor personal de su hijo es su aliado

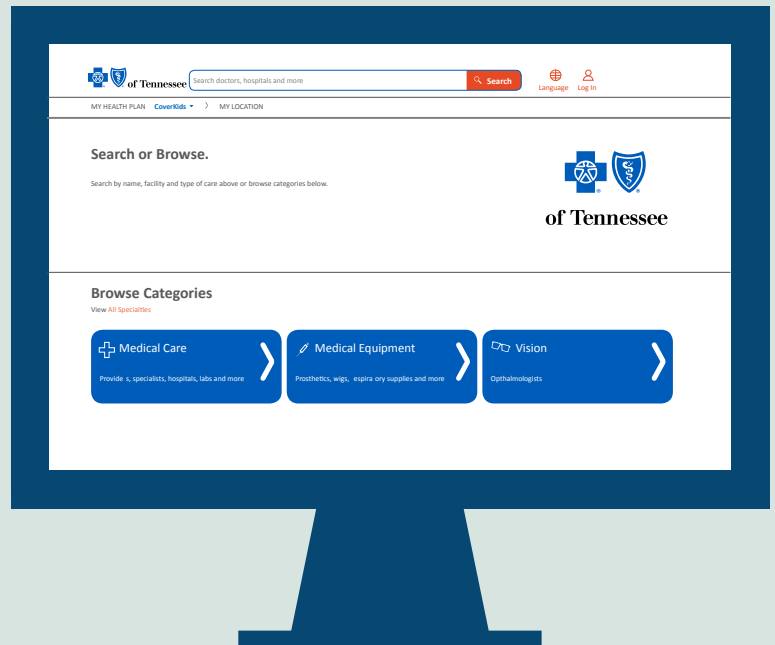
Es más fácil cuidar la salud de su familia si usted tiene un aliado. Por eso se recomienda que todos los niños tengan un doctor personal.

Al doctor personal de su hijo a veces se le llama pediatra o proveedor de atención primaria. Él o ella hace los exámenes de rutina y trata las enfermedades menores. También pueden detectar problemas temprano y mandar a hacerle pruebas para tratamiento adicional.

Las salas de emergencia y los especialistas son importantes cuando los necesita. Pero ellos no cuentan con el panorama completo de la salud de su hijo. Su doctor personal conoce la historia de su hijo y conoce a ustedes. Eso puede ayudar si tiene que tomar decisiones de salud importantes.

### **AQUÍ LE DAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE EL DOCTOR PERSONAL DE SU HIJO SIEMPRE ESTÉ AL DÍA CON SU SALUD:**

- Informe a los otros proveedores quién es su médico personal.
- Pídales a los otros proveedores que le envíen sus informes.
- Dígale a su PCP sobre todas las consultas con otros proveedores.



## UTILICE PROVEEDORES DE LA RED PARA REDUCIR COSTOS

Mantener bajos nuestros costos nos ayuda a ofrecer CoverKids a familias como la suya. Una manera de ahorrar es trabajar únicamente con proveedores de atención médica que acepten tarifas económicas por prestar atención médica.

Pregúnteles a todos los proveedores que lo atienden si aceptan CoverKids. De lo contrario, le cobrarán a menos que sea atención de emergencia.

**Para encontrar un proveedor de la red, visite nuestro sitio web o llámenos:**

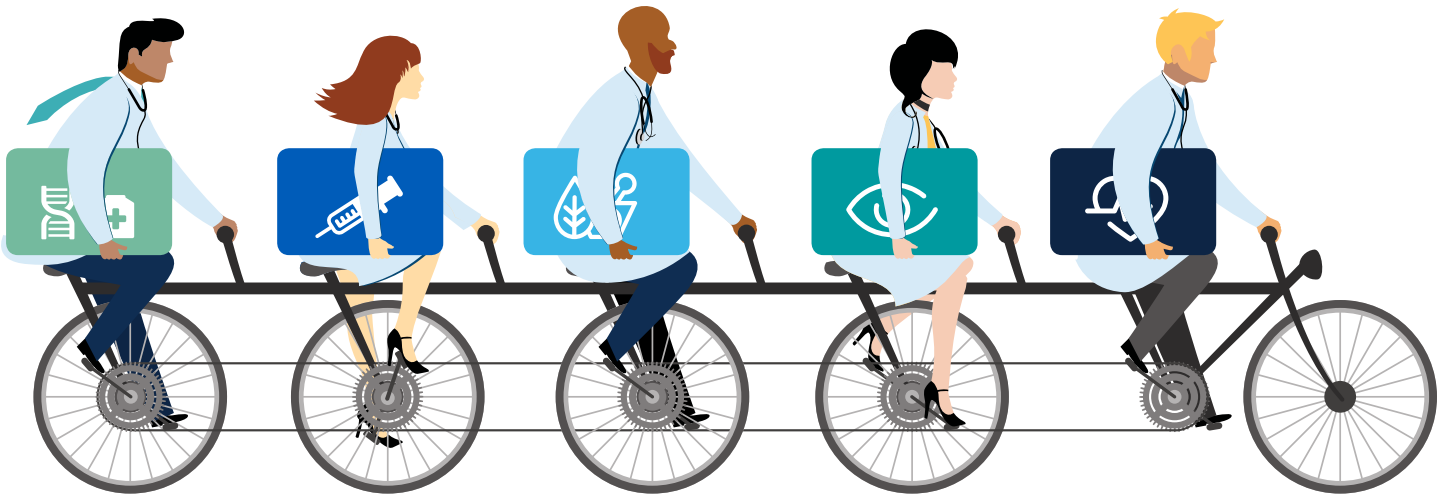


**bluecare.bcbst.com**

Haga clic en Buscar un médico o BlueAccess<sup>SM</sup>.



Servicios al Miembro  
**1-888-325-8386**



## OFRECER ATENCIÓN MÉDICA DE CALIDAD

Gracias por confiarnos su cobertura de seguro médico. No hay nada que tomemos más en serio que asegurarnos de que la atención que reciba sea segura, eficaz y oportuna.

### Cada año, nuestro Programa de Mejoramiento de Calidad (QIP) revisa nuestros datos para asegurar que:

- Usted obtenga atención y servicios de alta calidad
- Usted reciba la atención adecuada
- Sea fácil para usted obtener atención médica

Estamos particularmente interesados en ayudarlo a prevenir problemas de salud o vivir bien a pesar de un problema.

Si se detectan temprano, muchos problemas de salud pueden ser tratados antes de que afecten su salud a largo plazo. Pruebas y exámenes de detección ayudan a que esto sea posible. Por eso le recordamos sobre los chequeos y exámenes por teléfono, correo electrónico y correo postal. También es por eso que organizamos ferias de salud, exámenes de salud y eventos en todo el estado.

¿Quiere saber más? Visite [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) y busque el enlace Quality Improvement (Mejora de la calidad) en la parte inferior de cada página. O llámenos al **1-888-433-8221**.

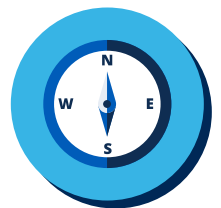
## Ayuda individualizada para lograr mejor salud

Usted nos ha dicho que le gustaría apoyo para conservar la salud o vivir con una afección médica. Le ofrecemos ambas cosas a través de nuestro Programa de Salud de la Población CareSmart.

Usted no tiene que pagar nada adicional por el programa. Es parte de sus beneficios como miembro. Usted escoge los servicios que necesita, independientemente de que usted o su hijo esté bien, tenga un problema de salud constante o sufra un grave episodio de salud. Nuestro apoyo es tan personal como ayuda individual o tan fácil como ir a [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com).

Díganos cómo podemos ayudarlo. Llame al **1-888-416-3025**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. horario del Este.

## ¿Va a perder su cobertura? Nosotros podemos ayudarlo a obtener la atención que necesite



Si le informaron que sus beneficios de CoverKids terminarán, por ejemplo, si está a punto de cumplir 19 años, podemos ayudarlo a seguir recibiendo atención médica. Nuestros administradores de casos pueden informarle sobre los recursos de la comunidad en su área para ayudarlo con sus necesidades de salud.

Llámenos antes de que su cobertura se termine. Estamos aquí para servirle.



Para prevenir un accidente antes de que ocurra, hable con sus hijos. Cuénteles sobre los peligros de tomar medicamentos que no sean para ellos. Dígalos que solo un doctor puede decir si pueden tomar medicamentos con receta.



## Resguarde a los niños contra el envenenamiento accidental por medicamentos

Los medicamentos pueden ser útiles cuando los receta un doctor para tratar una enfermedad. Pero una cosa buena puede volverse mortal si un niño tiene a su alcance un medicamento con receta de otra persona. Este año, aproximadamente 60,000 acudirán a la sala de emergencias por tomar medicamentos con receta que no debían haber tomado.

### **Usted puede hacer lo siguiente para proteger a sus hijos:**

**Tenga en cuenta los colores:** Muchas píldoras son coloridas, por lo que los niños pueden pensar que parecen dulces. Dígalos que no lo son. Nunca intente que un niño tome sus medicamentos comparándolos con dulces. Podría llevarlo a querer tomar medicamentos cuando no los necesite.

**Guárdelo bajo llave:** algunas personas dejan la medicina a la vista para que no se olviden de tomarla. Pero dejar su siguiente dosis en la cocina puede ser tentador para un niño que pase por allí. No se arriesgue. Mantenga bien cerrados todos los medicamentos y

vitaminas y guárdelos fuera del alcance de los niños. Además, asegúrese de dejar el medicamento en su envase original con la etiqueta puesta.

**No comparta:** el uso indebido de los medicamentos con receta puede comenzar como un juego inocente. Los niños que juegan al "doctor" podrían darles a sus amigos o hermanos menores medicina real para tomar. Es posible que no lo sepan, pero esto es peligroso e incluso puede generar el abuso de medicamentos recetados entre los adolescentes.



## Cómo protegemos su información médica

Tenemos políticas sobre cómo protegemos su información médica. Se basan en las leyes y las mantenemos actualizadas. Para asegurarnos de que estamos haciéndolo bien, entrenamos a nuestro personal cada año.

Protegemos todos los datos relacionados con su salud, independientemente de la forma en que se divulguen o almacenen, es decir verbalmente, por escrito o en forma electrónica.

Puede leer más sobre esto en su manual para miembros. También encontrará un aviso de privacidad en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) o puede llamar a Servicio al Cliente para pedir una copia.

## Díganos cuáles son las necesidades de salud de su adolescente

Visite **[bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)** para encontrar los cuestionarios de necesidades de salud en línea. Usted o su hijo lo puede imprimir, completarlo y devolverlo. O puede guardar la encuesta completada y adjuntarla a un correo electrónico enviado a **[coverkids\\_GM@bcbst.com](mailto:coverkids_GM@bcbst.com)**. Le responderemos con información para ayudar a su niño o adolescente a continuar por el camino saludable o recibir ayuda para problemas de salud.



# Recursos para las mujeres embarazadas que son miembros del plan

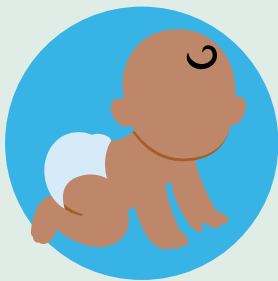
## PROGRAMA DE MATERNIDAD CARINGSTART® PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS QUE SON MIEMBROS:

- Apoyo de las enfermeras obstétricas (especialistas en embarazos)
- Información y materiales educativos sobre los cuidados antes, durante y después del embarazo
- Coordinación de los servicios.

Llame a CaringStart al **1-888-416-3025**, de lunes a viernes, de las 8:00 a.m. a las 6:00 p.m. hora del Este. La llamada es gratis.

## TEXT4BABY® LE ENVIARÁ MENSAJES DE TEXTO CADA SEMANA SOBRE CÓMO TENER UN EMBARAZO SANO Y UN BEBÉ SANO.

- Simplemente textee la palabra “**BEBE**” al número “**511411**” para comenzar.
- O inscríbbase en línea en [text4baby.org](http://text4baby.org).



Los recién nacidos necesitan su propia cobertura de seguro médico.

¿Sabía que sus beneficios de embarazo de Coverkids no cubren a su recién nacido? No se pierda ni un día de cobertura - llame al **1-866-620-8864** tan pronto como su bebé nazca.



## Ayuda para dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud y la salud de sus hijos. Hay ayuda gratuita disponible en la línea para dejar el tabaco, Tennessee Tobacco QuitLine:

- Llame al **1-800-784-8669** o al **1-877-559-3816** para personas con impedimentos auditivos
- **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 detalles en [tnquitline.com](http://tnquitline.com)



## ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

### CoverKids

El horario normal de atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m., horario del Este.

Servicios al Miembro

(para información sobre beneficios): **1-888-325-8386**

TDD/TTY (para las personas con discapacidad auditiva): **1-866-591-2908:**

Mensaje de correo electrónico: **Coverkids\_GM@bcbst.com**

Sitio web: **bluecare.bcbst.com**

Apelación sobre beneficios de medicamentos: **1-888-343-4232**

(número de fax)

Administración de la Atención Médica: **1-888-416-3025**

Programa de maternidad CaringStart: **1-888-416-3025**

Manejo de enfermedades CareSmart®: **1-888-416-3025**

## ES IMPORTANTE QUE SU CORREO NO SE LE PIERDA

¿CoverKids tiene su dirección postal correcta? Si no la tiene, usted no recibirá correspondencia importante acerca de su plan de seguro médico y sus beneficios. Actualícela llamando al Contratista de Elegibilidad de CoverKids al **1-866-620-8864**.

## SERVICIOS EN ESPAÑOL

Para solicitar una copia de este boletín en español, llame a la oficina de Servicios de Atención al Miembro al **1-888-325-8386**. Conceda varias semanas para la entrega. Otros materiales, como el manual para miembros, también están disponibles en español si llama a la oficina de Servicios de Atención al Miembro.

## LA LEY PROHÍBE EL TRATO DIFERENTE

Las leyes federales y estatales no permiten que CoverKids lo trate de manera diferente debido a su raza, origen nacional, religión, color de la piel, discapacidad, edad, sexo, idioma u otros grupos protegidos por las leyes de derechos civiles. ¿Está siendo tratado de manera diferente? Usted tiene el derecho a presentar una queja. Por ley, nadie se puede vengar porque usted se queje.

## OTROS SERVICIOS

Línea de enfermería de 24/7: **1-866-904-7477**

## STATE OF TENNESSEE

El horario normal de atención es de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., horario del Centro.

Sitio web para las familias de Tennessee (enlaces a los servicios del estado, información y más): **kidcentraltn.com**

Sitio web: **tn.gov/coverkids**

Atención al cliente: **1-866-620-8864:**

(para asuntos de elegibilidad y afiliación)

Para presentar una queja sobre atención médica o atención de salud mental, llame a:

**1-888-325-8386/1-855-286-9085.**

El formulario de queja por trato injusto (en inglés) se encuentra en línea en: [http://www.bcbst.com/members/cover-tennessee/fair\\_treatment/HCFACOMPFORM.pdf](http://www.bcbst.com/members/cover-tennessee/fair_treatment/HCFACOMPFORM.pdf)

## LAS LEYES PROHÍBEN EL TRATO DIFERENTE

Las leyes federales y estatales no permiten que CoverKids lo trate de manera diferente debido a su raza, lugar de nacimiento, religión, color de la piel, discapacidad, edad, sexo, idioma o cualquier otro grupo protegido por las leyes de derechos civiles. ¿Lo están tratando de una forma diferente? Usted tiene el derecho de presentar una queja. Por ley, nadie se puede vengar porque usted se queje.

Para quejarse sobre atención médica o atención de salud mental, llame al: **1-888-325-8386/1-855-286-9085**

Puede encontrar el formulario de Queja por Trato Injusto en línea en: [http://www.bcbst.com/members/cover-tennessee/fair\\_treatment/HCFACOMPFORM-spanish.pdf](http://www.bcbst.com/members/cover-tennessee/fair_treatment/HCFACOMPFORM-spanish.pdf)

**SPANISH: ESPAÑOL ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-325-8386. (TTY: 1-866-591-2908).

**KURDISH:** ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکمهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخواری، بو تو بهردهسته. کوردی پهیوهندی به 1-888-325-8386 (TTY 1-866-591-2908).



- ¿Usted necesita ayuda para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos?
- ¿Usted sufre de una discapacidad y necesita ayuda para que se le preste cuidado o para participar en uno de nuestros programas o servicios?
- ¿O usted tiene más preguntas acerca de su salud?

**Llámenos gratuitamente al número 1-888-325-8386. Le podemos poner en contacto con la oficina o servicio gratuito que necesita. (Para TTY llame al: 711 y pida el número 1-866-591-2908).**

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al CoverKids 1-888-325-8386 (TRS 711) gratuitamente.

BlueCare Tennessee, es un concesionario independiente de Blue Cross Blue Shield Association

24/7 Nurseline (Línea de Enfermería de 24/7) ofrece asesoramiento de salud y apoyo facilitados por Infomedia Group, Inc., d/b/a Carenet Healthcare Services, Inc., una compañía independiente que no ofrece productos ni servicios de la marca BlueCare Tennessee.

Text4baby es un servicio educativo de la Coalición Nacional para Madres y Bebés Sanos (National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition), facilitado por Voxiva Corporation, una compañía independiente que no proporciona productos ni servicios de la marca BlueCare Tennessee.

La información contenida en este boletín no tiene la intención de reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica.

17CKIDS227653 (12/17)



**BlueCare**  
Tennessee

| CoverKids®

1 Cameron Hill Circle, Suite 73  
Chattanooga, Tennessee 37402  
bluecare.bcbst.com

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

**Haga clic en Me gusta en Facebook®  
en [facebook.com/bluecaretn](https://facebook.com/bluecaretn)**

Correo electrónico: CoverKids\_GM@bcbst.com | Página web: bluecare.bcbst.com  
TDD/TTY (para las personas con discapacidad auditiva): 1-866-591-2908  
1-888-325-8386 (gratis) | lun. – vie., 8 a.m. – 6 p.m., horario del Este

**Servicios Al Miembro De Coverkids**

Oftrece a los niños de Tennessee  
un comienzo sano en la vida  
**Healthy  
Generations**

**En esta edición:**

- Proteja a su familia de la gripe
- Evite los desencadenantes del asma.
- Las experiencias tempranas de su hijo son importantes
- Seguridad de los medicamentos entre los niños