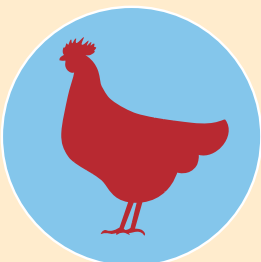


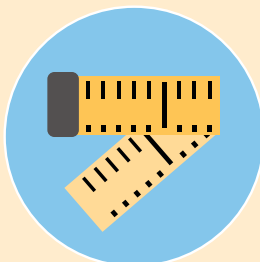
# HEALTHY GENERATIONS



*Una publicación para los miembros de CoverKids*



**UTILICE  
PROVEEDORES  
DE LA RED  
PARA REDUCIR  
COSTOS**  
...Página 4



**CUANDO LA  
DIETA ES  
EXTREMISTA**  
...Página 6

1 Cameron Hill Circle, Suite 73  
Chattanooga, TN 37402-0001  
bluecare.bcbst.com

## Ya empezó otro año, y como siempre, ¡estamos aquí para usted!

Estimado(a) miembro:

Muchos de nosotros, en las primeras semanas de un nuevo año, nos proponemos objetivos para cambiar algo en nuestra vida con el fin de mejorar. Estamos aquí para ayudarle a alcanzar algunos de esos objetivos sanamente.

Bien sea que por fin se ha comprometido a una alimentación sana para toda la familia, que desee dejar de fumar o que quiera ayudar a su hijo a atender mejor sus problemas de salud a largo plazo (como la diabetes o el asma), tenemos algunos consejos para ayudarle a alcanzar esos objetivos.

Y recuerde que un año nuevo significa que su niño o adolescente necesitará otro chequeo médico de rutina durante el año 2019. En las páginas 3 y 10 encontrará más detalles sobre las vacunas y los chequeos gratuitos que su hijo necesita. Y, si está embarazada, en la página 11 tenemos información para que disfrute de un embarazo saludable.

Lo mejor de la salud en el año 2019,



Melissa Scissom  
Directora de operaciones  
de CoverKids

**¡Únase a  
nosotros  
en línea!**

*Infórmese mejor acerca  
de sus beneficios y  
obtenga consejos  
de salud y bienestar.*

Visítenos en  
[bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

## Contenido

<b>No es demasiado tarde para ir a que le pongan una vacuna contra la gripe</b>	<b>2</b>
<b>Vacunas importantes que se requieren antes de cumplir dos años</b>	<b>3</b>
<b>Haga cita para un chequeo</b>	<b>3</b>
<b>Utilice proveedores de la red para reducir costos</b>	<b>4</b>
<b>Las dietas y los trastornos de la alimentación</b>	<b>6</b>
<b>Cuidarse la diabetes debe ser una prioridad</b>	<b>8</b>
<b>El doctor personal de su hijo es su aliado</b>	<b>9</b>
<b>Tasas de embarazo entre adolescentes</b>	<b>9</b>
<b>Recetas sanas y económicas</b>	<b>10</b>
<b>Beneficios gratuitos para nuestros miembros</b>	<b>11</b>
<b>Usted puede pedir una segunda opinión</b>	<b>11</b>
<b>Más recursos</b>	<b>12</b>
<b>¿Cómo podemos ayudarle?</b>	<b>13</b>

*Healthy Generations* es una publicación trimestral de BlueCare Tennessee, un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica.

Healthy Generations se publica en [bluecare.bcbst.com/CoverKids-News](http://bluecare.bcbst.com/CoverKids-News) en inglés y español.



## ¿Ya le administraron la vacuna contra la gripe?

Aún no es demasiado tarde.

Quizás crea que ya superó la temporada de la gripe, pero los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que no es así. La temporada de gripe dura hasta mayo y vacunarse contra la gripe es su mejor protección contra la gripe. Si no se vacunó en el otoño o principios del invierno, no es demasiado tarde.

Las mujeres embarazadas corren mayor riesgo de enfermarse gravemente de la gripe. Los CDC dicen que las vacunas contra la gripe son seguras y eficaces para las mujeres embarazadas. Hable con su doctor acerca de vacunarse contra la gripe si aún no lo ha hecho.

¿Su hijo es menor de 2 años? Los CDC recomiendan dos dosis de la vacuna contra la gripe antes de su segundo cumpleaños.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



## Se requieren vacunas importantes antes de cumplir 2 años

Antes de los 2 años, su hijo necesita un importante grupo de vacunas. Quizás el doctor personal de su hijo las haya mencionado y hay cosas que usted debe tener en cuenta:

- La Academia Americana de Pediatría y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que estas vacunas son seguras y necesarias. Ellos son los más expertos en salud y enfermedades infantiles en los EE.UU.
- Las vacunas protegen contra enfermedades graves. Quizás piense que las enfermedades comunes de la infancia no son gran cosa. Pero, el sarampión, las paperas, la varicela, la gripe y otras enfermedades pueden y de hecho dan lugar a problemas de salud graves e incluso la muerte. Por eso las vacunas son importantes para todos los niños.

Le recomendamos que proteja a sus hijos con estas vacunas antes de que cumplan los 2 años.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Academia Americana de Pediatría



## Programe un chequeo



### Bebés y niños pequeños

Por lo menos 12 chequeos antes de los 3 años.



### Niños de 3 años en adelante, incluidos los adolescentes

Necesitan un chequeo cada año





# *RECETAS SANAS Y ECONÓMICAS*

## ¿PIENSA QUE ES DEMASIADO CARO COMER SANAMENTE?

¡Piénselo otra vez! La Internet está repleta de recetas y consejos para ayudarle a tomar decisiones saludables para su familia, incluso si tienen un presupuesto ajustado. Simplemente busque cosas como “comidas saludables y económicas”. Encontrará cientos de recetas que se adaptan a cualquier presupuesto o gusto.

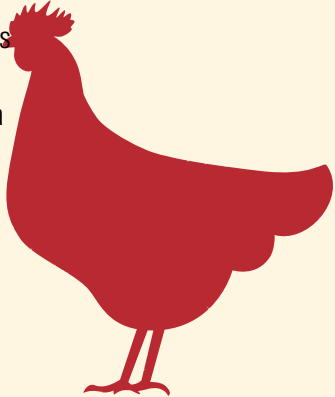

Aquí hay una para empezar. Food Network dice que cuesta \$ 2.72 por porción.

Consulte su lista completa de 10 comidas saludables aproximadamente por \$10 en <https://www.foodnetwork.com/healthy/photos/10-healthy-dinners-for-about-10>.



### ***POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y HIERBAS Y VERDURAS***

#### **INGREDIENTES**

- 
- 
- 1 libra de papas pequeñas de piel roja, en cuartos
  - 2 zanahorias medianas, en trozos de 1 pulgada
  - 2 tallos de apio, pelados y en trozos de 1 pulgada
  - 1 cebolla roja mediana, en gajos de 1/2 pulgada
  - 2 cucharaditas de aceite de oliva
  - Sal Kosher y pimienta negra recién molida
  - 3 pechugas de pollo con hueso y con piel (aproximadamente 1 ¾ de libra)
  - 1 cucharadita de condimento para aves
  - 1 limón, en mitades
  - ¼ taza de perejil fresco picado

#### **MODO DE PREPARAR**

- Precaliente el horno a 450 grados F. Combine las papas, las zanahorias, el apio y las cebollas con 1 cucharadita de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de sal y un poco de pimienta negra. Extienda las verduras en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee durante unos 20 minutos: voltee las verduras a los 10 minutos.
- Mientras tanto, frote la piel de la pechuga de pollo con 1 cucharadita de aceite y espolvoree con el condimento para aves y 1/2 cucharadita de sal. Ponga las pechugas de pollo sobre las verduras asadas y vuelva meter al horno. Hornee hasta que la piel esté dorada y el pollo alcance una temperatura interna de 165 grados F, entre 20 y 25 minutos.
- Retire las pechugas de pollo y déjelas reposar unos minutos. Mezcle las verduras asadas con el jugo de medio de limón y el perejil. Deshuese las pechugas y rebánelas. Divida el pollo y las verduras asadas en 4 platos. Si lo desea, puede cortar la otra mitad del limón y servir junto al pollo.

DOBLEZ

# CUANDO LA DIETA ES EXTREMISTA



Nosotros somos grandes fanáticos de la alimentación sana. Creemos que es una parte importante de llevar un estilo de vida saludable, y nunca es demasiado joven para comenzar. Pero ponerse a dieta es otro cuento. Estar a dieta, especialmente si se trata de un niño o adolescente, puede crear una actitud poco sana con respecto a la comida. Incluso podría conducir a trastornos de la alimentación.

El problema con hacer dieta es que a menudo el enfoque es solamente en la apariencia y no en la buena salud. Las adolescentes pueden hacer lo que sea necesario para ser más delgadas o usar una talla más pequeña. Eso podría significar privarse de comida o comer de una manera que les roba energía y daña su salud.

**Los buenos hábitos comienzan en casa. Aquí hay algunos consejos para ayudar a su adolescente a tener una actitud sana con respecto a la comida.**



**Hablen de cómo la comida afecta al cuerpo.**

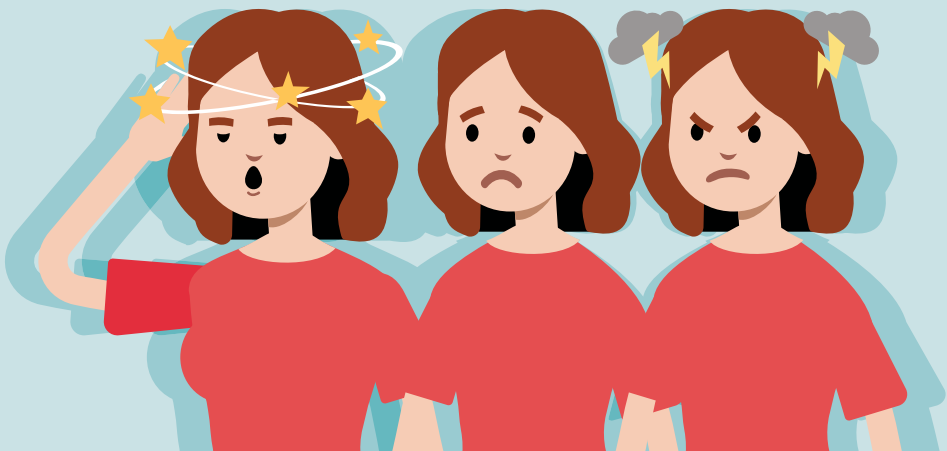
La comida no solo le hace gordo o flaco. Es el combustible necesario para que el cuerpo funcione como debería. Afecta todo, desde la apariencia hasta los sentimientos y pensamientos. Los diferentes alimentos le dan al cuerpo lo que necesita, por lo que las dietas de moda que permiten comer solo una cosa (como jugo de toronja/pomelo o limonada) nunca son una buena idea.



**Hablen sobre hábitos y opciones saludables.**

Fórmense el hábito de comer juntos en familia. Dígale a su adolescente qué debe comer cuando tenga hambre. Anímelo a elegir frutas, verduras





y proteínas saludables, como carne y huevos. Eviten los alimentos envasados y procesados que no le dan al cuerpo los nutrientes que necesita.



**Explique los peligros de hacer dieta y comer según sus sentimientos.**

Explíquelo a su adolescente que hacer dieta puede afectar su crecimiento y su salud. Incluso puede dar lugar a comer en exceso cuando deje de hacer la dieta. Dígale cómo algunas personas comen en exceso o se privan de la comida como una forma de controlar sus emociones. Aliente a su adolescente a que en lugar de eso hable sobre sus problemas con un amigo, familiar o consejero.

Si le preocupa que su hijo adolescente ya tenga ideas poco sanas con respecto a la comida, hable con su doctor de inmediato. El doctor puede ayudarle a obtener la atención que necesite.

Estas son algunas de las conductas a las que debe poner atención:

- Saltarse las comidas, poner excusas para no comer o comer en secreto
- Enfocarse excesivamente en la comida o el ejercicio
- Preocuparse constantemente o quejarse de estar gorda
- Usar indebidamente laxantes, diuréticos o enemas después de comer
- Ir al baño con regularidad justo después de comer o durante las comidas
- Comer mucha más comida de lo que se considera normal en una comida o refrigerio
- Expresar depresión, disgusto, vergüenza o culpa por los hábitos alimenticios

# CUIDARSE LA DIABETES DEBE SER UNA PRIORIDAD



Cuando Allison tenía 17 años, tuvo que ser ingresada en el hospital por complicaciones de la diabetes. Fue una sorpresa para sus padres enterarse de que ella no se había estado midiendo el azúcar en la sangre y, a menudo, se le olvidaba la insulina en las comidas. Como resultado, se le descontroló la diabetes y requirió una hospitalización para mejorar.

Las historias como la de Allison son comunes entre adolescentes e incluso entre adultos. Parte del problema es que la vida es muy ajetreada. Los niños tienen actividades escolares, deportivas, laborales y sociales que los mantienen muy ocupados. No siempre comen las comidas en un horario regular. Están aprendiendo a ser independientes y no siempre les gusta que sus padres les recuerden lo que tienen que hacer. Y aparte de todo eso, el cuidado de la diabetes no es fácil. Hay que medirse la glucosa con frecuencia, tener suministros, inyectarse la insulina en el momento adecuado y contar los carbohidratos.

**Entendemos. Y estamos aquí para ayudarle con algunos consejos para mantener a su hijo adolescente por el buen camino y sin limitar su independencia.**

**Manténgase involucrado.** Sin asumir toda la responsabilidad usted mismo, busque la manera de hacerle saber a su adolescente que no está solo. Pruebe preguntándole qué puede hacer usted para ayudar. Hagan un plan juntos y pídale que decida cuál función desempeñará.

**Conozca al doctor de su hijo.** Si su adolescente tiene una buena relación con su doctor, es más probable que siga sus consejos. Es posible que su adolescente necesite ayuda para aprender a hacerse oír y hablar con el doctor sobre los problemas que tenga. Esté allí para animarlo, pero trate de ayudarle a aprender a hablar con el doctor por su cuenta.

**Ayúdele a incorporar el cuidado de la diabetes en su vida.** Si su adolescente está demasiado ocupado para poder cuidarse la diabetes, es posible que usted tenga que intervenir. Explíquelo que su salud es más importante que algunas actividades y ayúdele a decidir cuáles debería dejar. Es posible que también necesite ayudarle a organizar sus suministros para que pueda llevarse fácilmente lo que necesita cada día.

Si usted desea ayuda adicional para controlar la diabetes de su niño o adolescente, estamos aquí para ayudarle. Para obtener ayuda personalizada de un enfermero, por favor llame al **1-888-416-3025**. No le costará nada. Es parte de sus beneficios médicos.

# 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 al doctor personal de su hijo los informes.
- Dígale a su PCP sobre todas las consultas con otros proveedores.



## ¿Ya está muy grande su adolescente para el pediatra?

¿Sabía que la mayoría de los pediatras dejan de ver a los pacientes entre las edades de 18 y 21? Quizás ya es el momento de ayudar a su hijo a encontrar un nuevo doctor personal. Para muchos adultos jóvenes, elegir a un doctor personal es el primer paso en la toma de sus propias decisiones de salud.

Fuente: [kidshealth.org/teen/expert/doctors/new\\_doctor.html#cat20877](https://kidshealth.org/teen/expert/doctors/new_doctor.html#cat20877)

# Tasas de embarazo entre adolescentes

En nuestro país, la tasa de embarazo en la adolescencia ha estado bajando durante 25 años. Eso significa que más mujeres jóvenes se están esperando y planean cuándo tener un hijo.

Pero todavía hay más nacimientos entre adolescentes que en otros países como el nuestro. Hay muchas razones para ello y la mayoría tienen que ver con los ingresos y una vida familiar estable.

Una cosa es segura: las adolescentes que participan activamente en la educación y las actividades escolares tienen menos probabilidades de quedar embarazadas. Esa es una razón más por la que la escuela es tan importante.

¿Le preocupa el embarazo? Hable con su adolescente o con el doctor de su adolescente. Hay muchas opciones de control de la natalidad y decidir esperarse a tener relaciones sexuales es 100% efectivo.

## Mantenga sano a su hijo con chequeos preventivos

Todos los niños deben acudir a chequeos preventivos regulares cuando están sanos. Los pequeños problemas pueden detectarse a tiempo, antes de que se vuelvan graves. El calendario de chequeos se basa en la edad del niño.

### Los beneficios de CoverKids de su hijo incluyen:

- Exámenes físicos y evaluaciones con regularidad.
- Vacunas para proteger contra enfermedades
- Ayuda con un plan de alimentación si su hijo lo necesita por razones médicas

Por favor consulte su Manual para Miembros de CoverKids o llame a Servicios al Miembro al **1-888-325-8386** si necesita información sobre los beneficios.

Los beneficios de CoverKids incluyen un chequeo médico de rutina por año para los niños de 3 años en adelante. Los bebés y los niños pequeños acuden al doctor con más frecuencia hasta los 3 años. No cubren los exámenes físicos separados para la escuela, el campamento o trabajo. Los niños pueden ir a sus chequeos médicos de rutina al consultorio de su doctor personal, en la escuela o en una feria de salud. Si presenta un reclamo a CoverKids para un chequeo médico de rutina, se contará como el chequeo médico infantil de rutina anual.

Los beneficios de CoverKids duran hasta los 18 años. Sin embargo, los expertos aconsejan que los chequeos anuales de rutina continúen hasta los 21 años.

## Para la máxima economía, acuda a proveedores de la red

Si usted no acude a proveedores de la red CoverKids, será responsable de los gastos por servicios fuera de la red. La única excepción es la atención de emergencia. Consulte el manual para miembros para obtener más información.

¿Cómo puede encontrar proveedores de la red?

- Utilice la herramienta Encuentre un médico en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com).
- O llame gratis a Servicios al Miembro al 1-888-325-8386, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. horario del Este.

## ¿Va a perder su cobertura? Nosotros podemos ayudarle 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 ayudarle a seguir recibiendo atención. Nuestros administradores de casos pueden informarle sobre los recursos de la comunidad en su área para ayudarle con sus necesidades de salud.

Antes de que termine su cobertura, por favor llámenos al **1-888-325-8386**. Estamos aquí para usted.





# Beneficios gratuitos para nuestros miembros

*En nuestra capacidad de proveedor de su plan de seguro médico, creemos que es importante que sepa cuáles servicios tiene a su disposición. Hemos enumerado algunos de ellos aquí, pero, por favor, consulte el Manual para Miembros para obtener la información completa.*

## **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 ayudarle. Llame al **1-888-416-3025**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. horario del Este.

## **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**. 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 inscribese en línea en [text4baby.org](http://text4baby.org).

## **Usted puede obtener una segunda opinión**

La mayoría de nosotros queremos saber lo más posible acerca de nuestra salud. Eso puede significar obtener una segunda opinión. Estamos encantados de ayudarle a encontrar un proveedor de CoverKids para eso. Si no podemos encontrar un proveedor de la red, le ayudaremos a obtener una segunda opinión de un proveedor fuera de la red sin costo adicional.

Llámenos para obtener más información. El número de Servicio al cliente se indica en su tarjeta de identificación de miembro y en la página 13 de este boletín.

## **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.



## **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** o puede llamar a Servicio al Cliente para pedir una copia.

## **No Recompensamos Por Decir No A Los Miembros**

Queremos ayudarle a obtener la atención que necesita. Nosotros evaluamos sus necesidades médicas y los servicios cubiertos antes de dar el visto bueno para su atención médica. No les damos a sus proveedores ni a nuestros empleados sueldo extra o regalos que le faciliten menos atención de la que necesita.

## **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.

## **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.

## **Usted Tiene El Derecho De Apelar Nuestras Decisiones**

Evaluamos cuidadosamente todas las solicitudes médicas. Si nuestros doctores deciden que algo no es lo que usted necesita, usted tiene el derecho de solicitar que lo consideremos de nuevo. Simplemente presente una queja de miembro y volveremos a evaluar. Si sigue sin estar de acuerdo, también puede solicitar una revisión por parte del estado. Su plan no incluye revisiones externas. Eso significa que no puede pedirle a un grupo o individuo independiente que haga una revisión y nos la envíe o se la envíe al estado.

## **Línea de Tennessee para dejar el tabaco**

Gratuito para todos los residentes de Tennessee: asesoramiento individualizado en inglés o español.

- **tnquitline.org**
- **1-800-784-8669**
- **1-800-969-1393** para personas sordas o con dificultades auditivas

## **Más recursos**

**Línea de Enfermería 24/7 (NurseLine)**  
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 - [tn.gov/coverkids](http://tn.gov/coverkids)

Sitio web para las familias de Tennessee (enlaces a los servicios del estado, información y más) [kidcentraltn.com](http://kidcentraltn.com) – [tn.gov/CoverKids](http://tn.gov/CoverKids)

Servicio al cliente (para elegibilidad e inscripción) - 1-866-620-8864

## **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. 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: <https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf>

# ¿Cómo podemos ayudarle?

## SERVICIOS AL MIEMBRO

lun. a vie., de 8 a.m. a 6 p.m. horario  
del Este **1-888-325-8386** (llamada gratis)  
TDD/TTY: **1-866-591-2908**

CoverKids\_GM@bcbst.com  
bluecare.bcbst.com

Apelación sobre beneficios de  
medicamentos: **1-888-343-4232**  
(número de fax)

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



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

**Kurdish:** ناگاداری: ئه‌گهر به زمانی کوردی قهسه دهکەیت، خزمه‌نگوزاریه‌کانی کوردی یارمه‌تی زمان، به‌خۆرای، بۆ تو به‌رده‌سته. په‌یوه‌ندی به 1-888-325-8386 TRS (1-866-591-2908) بکه.

- ¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos?
- ¿Tiene alguna discapacidad y necesita ayuda para su cuidado o para tomar parte en uno de nuestros programas o servicios?
- ¿O tiene más preguntas sobre su atención médica?

**Llámenos gratis al 1-888-325-8386. Podemos conectarlo con la ayuda o servicio gratuito que necesite. Para el sistema TRS (Para los sordos) llame al: 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 o al TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.

## 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:  
<https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintformSP.pdf>



**BlueCare**  
Tennessee

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

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

1.er trimestre de 2019

## Healthy Generations

EN ESTA EDICIÓN:

NO ES DEMASIADO TARDE PARA IR A QUE LE PONGAN

UNA VACUNA CONTRA LA GRIPE CUIDARSE LA

DIABETES DEBE SER UNA PRIORIDAD TASAS DE

EMBARAZO ENTRE ADOLESCENTES

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

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

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

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

**Infórmese mejor acerca de sus beneficios y obtenga consejos de salud y bienestar.**