

HEALTHY GENERATIONS



Una publicación para los miembros de CoverKids



**ATENCIÓN
CONTINUA
PARA LAS
MUJERES
EMBARAZADAS**
...página 5



**CÓMO PUEDE
PREVENIR EL
SUICIDIO**
...página 7

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

¡Estamos aquí para servirle mientras sus hijos vuelven a la escuela!

Estimado(a) Miembro:

Sabemos que ahora que ya comenzó la escuela, usted está ocupado y estamos aquí para servirle cuando se trata de la salud de su hijo.

Su plan de seguro médico proporciona chequeos médicos de rutina y vacunas gratuitos. Son dos de las cosas más importantes que puede hacer por la salud de su niño o adolescente. Encontrará más información sobre los chequeos en la página 10 y en nuestro sitio web en bluecare.bcbst.com/types-of-coverage/coverkids/.

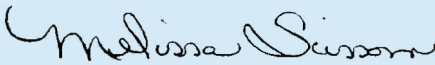
En este boletín, hemos incluido algunos consejos de salud para el regreso a la escuela, entre otros:

- Ideas para refrigerios sanos para después de la escuela
- Cuando hay que tomar medicamentos para el asma en la escuela
- Participar en deportes escolares sin correr riesgo

Para nuestras afiliadas embarazadas, hay noticias importantes en la página 5 y detalles sobre programas especiales en la página 11.

Esperamos que los primeros meses de clases sean excelentes y que su otoño empiece sana y felizmente. Llámenos si podemos ayudar.

Deseándole la mejor salud,



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

Contenido

Participar en deportes escolares sin correr riesgo	2
5 refrigerios fáciles y sanos para después de la escuela	3
Tabaquismo: ¿está listo para dejar el vicio para siempre?	4
La historia de un miembro: “No sabía que estaba poniendo en peligro a mi bebé”.	5
Atención continua para las mujeres embarazadas	5
Lista de verificación para el asma para el regreso a la escuela	5
Cómo puede prevenir el suicidio	7
El doctor personal de su hijo es su aliado	8
Utilice proveedores de la red para reducir costos	8
BlueAccess: Su hogar de miembro en línea	9
Díganos cuáles son las necesidades de salud de su adolescente	9
Se requieren vacunas importantes antes de cumplir 2 años de edad	10
Haga cita para un chequeo	10
Beneficios gratuitos para nuestros miembros	11
Usted puede pedir una segunda opinión	11
Más recursos	12
¿Cómo podemos ayudarle?	13

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/members/member-info/ en inglés y español.



PARTICIPAR EN DEPORTES ESCOLARES SIN CORRER RIESGO

Que los niños regresen a la escuela significa que los deportes escolares están por comenzar. Bien sea que su hijo sea un atleta escolar o que solo haga deportes los fines de semana, asegúrese de que esté listo para salir a la cancha y prevenir las lesiones.

Siga los consejos a continuación para asegurarse de que su hijo se mantenga lo más seguro posible cuando suene el silbato.

4 consejos para hacer deportes sin correr riesgo

1. **Usar el equipo adecuado:** Independientemente de que su hijo sea un deportista competitivo o simplemente salga a jugar pelota para divertirse, asegúrese de que esté usando el equipo de protección adecuado. Dependiendo del deporte, esto puede incluir cascos, muñequeras, protectores bucales y rodilleras y coderas.
2. **Verifique que le quede bien:** Asegúrese de que el equipo deportivo esté en buena forma y le quede bien a su hijo. Los cascos no deben estar sueltos. Los equipos desgastados pueden ser incómodos y carecen de protección.
3. **Tenga en cuenta la temperatura:** Es importante que se mantenga hidratado. Especialmente cuando todavía hace mucho calor y humedad, asegúrese de que su hijo beba agua antes, durante y después de cualquier deporte.
4. **Debería hacerlo todo el año:** No espere a que comience la próxima temporada para recordarle a su hijo que haga actividad física. Jugar deportes —aunque solo sea pelota con los amigos— todo el año es bueno para su hijo. Mantenerse activo también ayuda a desarrollar huesos y músculos fuertes, mantener un peso saludable y disminuir el riesgo de adquirir diabetes tipo 2.

5 REFRIGERIOS

fáciles y sanos para después de la escuela

La mayoría de los días su hijo llega a casa con hambre. Tener ciertos tipos de refrigerios a la mano puede ayudar a saciar el hambre hasta la hora de la cena. Además, le proporcionarán a su hijo el combustible adecuado que necesitan para hacer la tarea y el ejercicio.



Con un poco de preparación de antemano, puede ofrecerle a su hijo un refrigerio fresco y saludable.

1. **Frutas, verduras y crema de cacahuete/mantequilla de maní**

Rebane un poco de apio y media manzana para que su hijo le ponga crema de cacahuete/mantequilla de maní

2. **Mini pizzas caseras**

Los niños mayores pueden hacer una versión fresca de una comida chatarra favorita cubriendo mitad de un “English muffin” de trigo integral con un poco de salsa de espagueti, algunas verduras sobrantes y queso mozzarella bajo en grasa rallado. Meta al microondas para derretir el queso.

3. **Haga palomitas de maíz**

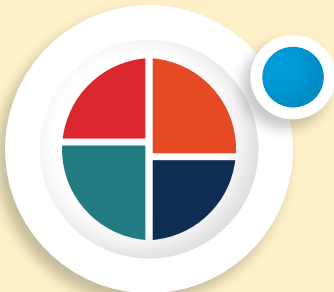
Una bolsita pequeña de palomitas sin mantequilla y con poca sal le da a su hijo granos enteros y es un refrigerio que llena.

4. **Hierva algunos huevos**

Los huevos duros son un bocadillo económico y rápido. Hierva unos cuantos el fin de semana para tenerlos listos cuando comience la semana escolar.

5. **Un poco de pavo**

Rebane media manzana y envuelva en rebanadas de pavo bajo en sodio comprado en la salchichonería.



Encuentre otros excelentes refrigerios y sugerencias de comida en **choosemyplate.gov**.



¿Está Listo Para Dejar El Vicio Para Siempre?

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**

¿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, llámenos al **1-888-325-8386. Estamos aquí para usted.**



PROGRAME UN CHEQUEO

Bebés y niños pequeños

Por lo menos 12 chequeos antes de los 3 años de edad.

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

Necesitan un chequeo cada año

Fuente: Academia Americana de Pediatría

“ME PREOCUPABA DECIRLE A MI MÉDICO SOBRE LA MEDICINA QUE HABÍA ESTADO TOMANDO. PERO ME DA GUSTO HABERLO HECHO. NO SABÍA QUE ESTABA PONIENDO EN PELIGRO A MI BEBÉ.”

María y su esposo estaban listos para tener un bebé. Hablaban de su nueva familia a menudo. María se sometió a una cirugía dental y tomaba medicamentos opiáceos recetados.

“Me ayudaban a aliviar el dolor”, dice María. “Pero tomaba más de lo que necesitaba. Fui a un chequeo con mi doctor. Le dije que estaba lista para comenzar una familia. Ella me preguntó acerca de todos los medicamentos que estaba tomando. Le dije sobre los analgésicos. Fue entonces cuando supe que mis analgésicos podrían perjudicar a mi bebé antes de quedar embarazada.”

El médico de María explicó que los opiáceos, los analgésicos conocidos como oxicodona, hidrocodona, morfina

y fentanilo, podrían ser perjudiciales para su bebé incluso antes de quedar embarazada. Los resultados de tomarlos justo antes y durante el embarazo pueden incluir la pérdida de su bebé, nacimiento prematuro y defectos de nacimiento.

“Cuando me enteré lo peligroso que era esta medicina, supe que tenía que dejarla. Mi doctor me ayudó lenta y seguramente a dejar de tomar analgésicos. Después de que dejé de tomarlos y sabía que no correría peligro, quedé embarazada. Tuvimos una niña sana gracias a la ayuda de mi doctor.”

Hable con su doctor si está tomando opioides. Él o ella puede ayudarle a explorar otras opciones para tratar su dolor.

Atención continua para las mujeres embarazadas

Queremos que usted reciba la atención que necesita mientras está embarazada. Eso incluye facilitar que se quede con el proveedor que desea. Por lo general, si uno de los proveedores de atención médica se sale de la red de CoverKids, usted tiene que cambiar a alguien que esté en la red. Sin embargo, este no es el caso para muchas mujeres miembro embarazadas.

Si tiene cuatro o más meses de embarazo, puede quedarse con el mismo doctor incluso aunque él o ella se salga de nuestra red. Puede acudir al mismo doctor hasta seis semanas después de que su bebé nazca para lo que se llama “atención postparto”. Llámenos si tiene alguna pregunta o necesita encontrar un proveedor para atención durante su embarazo. Puede buscar un proveedor en línea en bluecare.bcbst.com bajo Buscar un médico. Busque bajo obstetras/ginecólogos (OB/GYN).



El asma y el nuevo año escolar



Volver a clases después de las vacaciones de verano significa que usted y su hijo tienen muchas preguntas: ¿Tienen un nuevo horario de autobú? ¿Sus amigos están en sus clases? ¿A qué hora es el almuerzo? Si su hijo tiene asma, tiene una pregunta más importante: **¿Mi hijo está listo para recibir el medicamento que necesita todos los días en la escuela?**

Lista de verificación para el regreso a la escuela



○ **Asma 101**

Sepa todo lo que pueda sobre el asma de su hijo para que pueda mantener el control. Dependiendo de su edad, asegúrese de que su hijo también entienda las señales de advertencia de un ataque y qué hacer.

○ **Llame a la escuela**

Una breve llamada a la enfermera de la escuela de su hijo antes de que comience el año escolar puede ayudarlo a planificar cómo y cuándo tomará su medicamento durante el día escolar. También conviene hablar con los maestros sobre los factores desencadenantes y las señales de advertencia.

○ **Llévelo a un chequeo de asma**

Haga una cita con el doctor de su hijo. El doctor se asegurará de que su hijo tome la medicina correcta y puede ayudar a actualizar el plan de acción para el asma de su hijo.

○ **Haga una lista**

Envíe a la escuela de su hijo una lista completa de los medicamentos, dosis y horario e instrucciones de conservación. Proporcione a la escuela el plan de acción para el asma para que sepan exactamente qué hacer en caso de emergencia.

○ **Pregunte**

Si van a guardar la medicina en la escuela, pregunte con frecuencia si hay suficiente. Asegúrese de que la escuela guarde la medicina en el envase original con la etiqueta. Si su hijo lleva su medicina a la escuela todos los días, acostúmbrese a empacar su mochila la noche anterior para asegurarse de que no se la olvide en las mañanas ajetreadas.

El asma puede afectar a cualquiera. 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 por ataques de asma dos veces más que los niños blancos. Y los niños de familias de bajos ingresos o de minorías de hecho tienen una mayor probabilidad de contraer la enfermedad.

Cómo puede prevenir el suicidio

Como padre, usted puede ayudar a prevenir el suicidio. Aprenda cuáles son los factores de riesgo y esté atento a las señales de advertencia. Posiblemente pueda conseguir ayuda para su hijo.



Factores de riesgo

Ciertas cosas pueden dar lugar a que un hijo corra más riesgo de suicidarse. Incluyen:

- Antecedentes familiares de suicidio
- Antecedentes de depresión u otros problemas de salud mental
- Consumo de alcohol y drogas
- Abuso infantil, intimidación o violencia sexual

Reconozca los signos

Si observa algunos de estos signos en su hijo, es hora de obtener ayuda:

- Habla sobre el suicidio
- Busca una manera de matarse
- Aumenta el abuso de sustancias
- Se siente desesperado
- Suspende las actividades normales
- Está más enojado
- Cambia mucho de humor

¿Qué puede hacer usted?

Mantenga lazos estrechos con su hijo y hable con su hijo sobre su día. Preste mucha atención a los cambios en su comportamiento y estado de ánimo.

Si está preocupado, hable con el doctor de su hijo. Le puede hacer exámenes, recomendar un tratamiento o remitirlo a un especialista en salud conductual.

Si observa algunos de estos signos en su hijo, consígale ayuda. Usted o su adolescente puede llamar a la Línea Telefónica de Crisis del Estado de Tennessee al **1-855-274-7471** o la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255**.

También puede ir a la sala de emergencias o al centro de crisis de salud mental sin cita previa. Si piensa que es una emergencia, llame al **911**.

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

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 BlueAccessSM.



Díganos cuáles son las necesidades de salud de su adolescente



Queremos brindarle a usted ya su hijo la mejor atención médica posible.

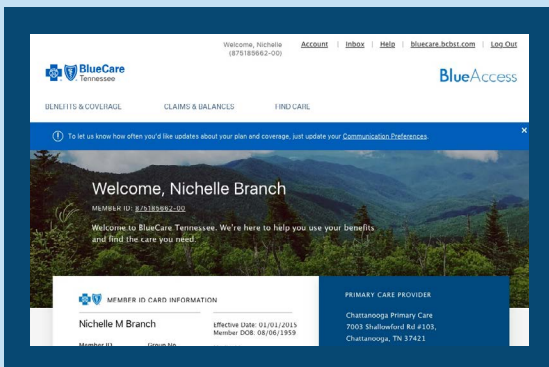
Usted puede ayudarnos tomándose un minuto para completar una mini evaluación de la salud. Es una breve encuesta sobre sus necesidades de salud y mantendremos todas sus respuestas privadas.

Hay varias maneras de completar la encuesta. Lo llamaremos. O puede encontrar la mini evaluación de salud en **bluecare.bcbst.com** en la sección Member Info (Información para miembros). 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.

La encuesta es parte de nuestro programa de Salud de la Población –un servicio gratuito para todos los miembros. Podemos ayudarle a bajar de peso, controlar el estrés o una enfermedad crónica y mucho más. Llame al **1-888-416-3025**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. horario del Este. O conozca los detalles en bluecare.bcbst.com en la sección Su salud. Gracias por su ayuda.

Su casa como miembro en bluecare. bcbst.com – BlueAccessSM

Como miembro, tiene un enlace personal donde encontrará información en nuestro sitio web. A este enlace se le llama BlueAccess y es fácil de usar. Puede buscar un doctor, reponer una tarjeta de identificación perdida y más.



Si no ha ido al sitio web desde hace tiempo o necesita registrarse, vaya a **bluecare.bcbst.com**. Haga clic en BlueAccess en la esquina superior derecha. Es una manera rápida y sencilla de recibir ayuda con preguntas y necesidades comunes.

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

Con CoverKids, su hijo tiene un chequeo médico de rutina al año. No cubren los exámenes físicos separados para la escuela, el campamento o trabajo. Su hijo puede tener los chequeos médicos de rutina en el consultorio de su doctor personal, en la escuela o en una feria de la salud. Si recibimos un reclamo de chequeo médico de rutina, contará como el chequeo médico de rutina anual.

Su hijo puede recibir los beneficios de CoverKids solo hasta los 18 años de edad. Sin embargo, los expertos aconsejan que los chequeos anuales de rutina continúen hasta los 21 años de edad.

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

Se Requieren Vacunas Importantes Antes De Cumplir 2 Años De Edad

Antes de los 2 años, su hijo necesita un importante grupo de vacunas. Quizás el doctor personal de su hijo u otro proveedor de atención médica 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 de edad.



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



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.

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 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.

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

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



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

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

3er Trimestre de 2018

Healthy Generations

EN ESTA EDICIÓN:

5 REFRIGERIOS FÁCILES Y SANOS PARA DESPUÉS DE LA

ESCUELA || CÓMO PUEDE PREVENIR EL SUICIDIO || LA

HISTORIA DE UN MIEMBRO: LOS OPIOIDES Y EL EMBARAZO

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 Infomedia 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.