

HEALTHY

GENERATIONS



Una publicación para los miembros de CoverKids



**AHORRO EN
LOS COPAGOS
PARA LA
MUJER
EMBARAZADA**
...Página.2



**AYUDE A SU HIJO
A ENFRENTAR LA
ENFERMEDAD
MENTAL**
...Página 8

1 Cameron Hill Circle, Suite 73
Chattanooga, TN 37402-0001

bluecare.bcbst.com

¡Estamos aquí para usted durante esa ajetreada época del año!

Estimado(a):

La temporada decembrina es siempre una época ocupada del año. No suele ser el momento en que pensamos o planificamos los chequeos médicos de rutina de nuestros hijos. ¡Pero es muy buen momento para hacerlo! Puede ser más fácil hacer citas para sus chequeos a la hora más conveniente para usted cuando los niños ya están fuera de la escuela durante las vacaciones de invierno.

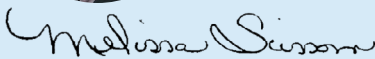
Y si necesita ayuda para hacer una cita, estamos aquí para ayudarle.

Su plan de seguro médico proporciona chequeos médicos gratuitos de rutina y vacunas gratuitas. 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 7 y en nuestro sitio web en bluecare.bcbst.com/types-of-coverage/coverkids/.

Para nuestras afiliadas embarazadas, hay noticias importantes en la página 2 y detalles sobre programas especiales en la página 11.

Esperamos que tenga una feliz y saludable temporada decembrina.

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

Ahorros en los copagos para la mujer embarazada	2
10 consejos para cuando coma fuera de casa	3
El riesgo de la obesidad y los ingresos	4
Utilice proveedores de la red para reducir costos	4
Haga actividad física para conservar la salud	5
Se Requieren Vacunas Importantes Antes De Cumplir 2 Años	5
El asma y el ejercicio	6
¿Va a perder su cobertura?	6
Por qué los doctores no recetan antibióticos para la gripe	7
Programe Un Chequeo	7
Ayude a su hijo a enfrentar la enfermedad mental	8
Ofrecer atención médica de calidad	9
Mantenga Sano A Su Hijo Con Chequeos Preventivos	9
El doctor personal de su hijo es su aliado	10
Derechos y obligaciones de los miembros	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 licenciario 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 en inglés y español.



Ahorros en los copagos para la mujer embarazada

Si está embarazada, tenemos buenas noticias. A partir del 15 de agosto, usted no tiene que pagar un copago por la atención que reciba a través de CoverKids. Esto incluye la atención relacionada con el embarazo y atención que no tiene que ver con el embarazo.

Esto significa que no tendrá que pagar nada por:

- Consultas con el doctor
- Hospitalizaciones
- Procedimientos cubiertos
- Medicamentos recetados

Lo que usted debe hacer

- No se olvide de acudir a un proveedor de atención médica de su red para asegurar que su atención esté cubierta.
- Cuando reciba una receta para un medicamento, infórmele al farmacéutico que está embarazada. Él o ella puede eliminar el copago en la caja.

Si tiene alguna pregunta o si le cobran un copago a pesar de que le dijo al médico o al farmacéutico que está embarazada, estamos para ayudarla. Por favor llámenos al 1-888-325-8386.



10 consejos

para cuando coma fuera de casa

No siempre es posible que su familia coma todas las comidas en casa. Pero los restaurantes, las tiendas de abarrotes y los establecimientos de comida rápida en su mayoría ofrecen opciones poco saludables y porciones grandes. Quizá no le ayude en su dieta, pero no tiene que ser así. Le mostraremos maneras de tomar decisiones más saludables cuando necesite comer fuera de su casa:

1. Elija agua, leche descremada o semidescremada, té sin azúcar y otras bebidas sin azúcares agregados.
2. Comience su comida con una ensalada repleta de verduras para que se sienta satisfecho pronto. Pida el aderezo a un lado y use solo una pequeña cantidad.
3. Divida un plato principal entre dos o más personas para reducir calorías.
4. Ordene una guarnición o una porción del tamaño de un aperitivo en lugar de un plato regular. Suelen ser porciones más pequeñas.
5. Prepare sus propios refrigerios cuando viaje en automóvil para no tener que detenerse a comprar comida chatarra. Elija frutas, verduras rebanadas, queso semidescremado o nueces sin sal.
6. Elija comidas salteadas, brochetas o elementos del menú vegetariano para cargar su plato con verduras.
7. Busque alimentos que sean más bajos en calorías, grasas saturadas y sodio. Muchos menús ahora incluyen información nutricional. O puede preguntarle al mesero.
8. Pida platos al vapor, a la parrilla o asados. Tienen menos calorías que los alimentos que se fríen en aceite o se cocinan en mantequilla.
9. Cuando sean una opción, pida pan, panecillos y pastas de harina 100% integral.
10. No piense que tiene que "dejar limpio el plato". Mejor llévese las sobras a casa para otra comida.

Fuente: www.choosemyplate.gov/ten-tips-eating-foods-away-home

El riesgo de la obesidad y los ingresos

Muchas personas creen que la obesidad se debe solamente a comer demasiado. Eso no es del todo cierto. Hay estudios que demuestran que la cantidad de dinero que ganamos es factor que influye en nuestro peso. Los niños y adultos de familias con bajos recursos presentan tasas más altas de obesidad.



A menudo, el problema comienza con el lugar donde viven las familias. Muchos de los supermercados en barrios de bajos recursos no ofrecen muchas opciones de alimentos saludables y frescos. Y si lo hacen, los precios pueden ser altos. Estas opciones pueden llevar a consumir productos procesados con alto contenido calórico.

Puede comer más saludable sin gastar mucho dinero.

Preparar sus propios alimentos es un buen punto de partida.

- Compre productos como pollo y carne para hamburguesa cuando estén en oferta. Congélelos para consumirlos en otro momento.
- Busque ofertas en productos enlatados como ejotes/judías verdes y tomates que le pueden ayudar a complementar comidas más saludables.
- Los frijoles sin cocer son menos costosos y una bolsa puede alcanzarle para un par de comidas.
- Las frutas como manzanas y plátanos siempre son una opción menos costosa.
- Planee sus comidas y refrigerios para toda la semana, escriba una lista y haga todas las compras en un mismo día, ¡con esto ahorrará tiempo y dinero!

Fuentes: choosemyplate.gov, cdc.gov

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 Encuentre un médico o BlueAccessSM.

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

Haga actividad física para conservar la salud

La actividad física es la clave para ayudar a los niños a ponerse en forma y conservar la salud por toda la vida. Como padre, usted puede ayudarles a encontrar maneras de hacer las cosas que ya les gustan para mantenerse activos. ¿No está seguro cómo comenzar? Estas son algunas de las actividades que podrían considerar:

- Inscribálos en un deporte de equipo. Consulte con la escuela o busque ligas en su área.
- Si en la escuela ofrecen educación física como clase electiva, aliente a su hijo a inscribirse. Es gratis y aprenderá a mantenerse activo y a tomar decisiones sanas.
- La hora del juego debe ser una prioridad. Salir a correr un rato o jugar al escondite es una forma fácil hacer ejercicio del que ni siquiera se quejarán.

¿Cuánto ejercicio es suficiente?

Los expertos dicen que los niños y adolescentes necesitan por lo menos una hora de actividad física cada día. Si su hijo hace actividad física en ráfagas cortas, está bien. ¡Mientras que todo su tiempo de juego activo sume 60 minutos o más, cuenta!

¿Quiere más ideas para ayudar a su hijo a estar en forma y hacer actividad física? Visite choosemyplate.gov/physical-activity.

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 u otro proveedor de atención médica las haya mencionado y hay cosas que usted debe tener en cuenta:

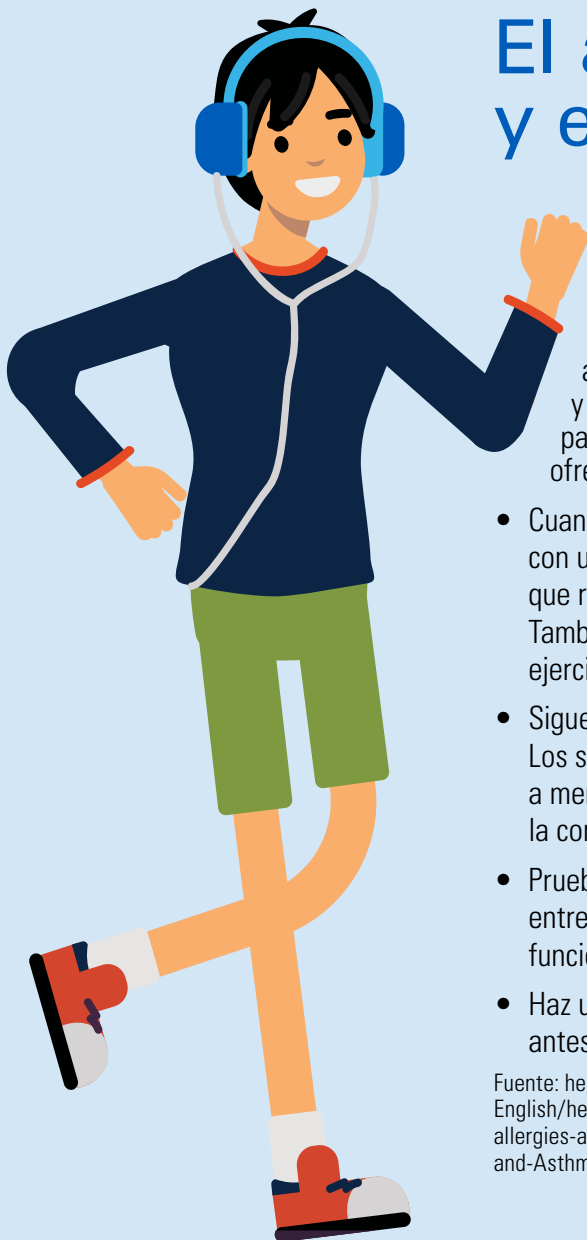
- La Academia Americana de Pediatría y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dicen que estas vacunas son seguras y necesarias. Ellos son los más expertos en salud y enfermedades infantiles en los EE.UU.
- Las vacunas protegen contra enfermedades graves. Quizás piense que las 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.



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

El asma y el ejercicio



El asma no debe impedir que los niños hagan ejercicio. En algunos niños, los síntomas parecen empeorar con el ejercicio. Pero para la mayoría de los niños con asma la actividad física es segura y se recomienda. Si el ejercicio parece causar brotes de asma, ofrézcale a su hijo estos consejos:

- Cuando haga frío afuera, envuélvete la cara con una bufanda o máscara. Así el aire que respira será más cálido y más húmedo. También puede probar hacer ejercicio adentro.
- Sigue esforzándote por ponerte en forma. Los síntomas del asma por el ejercicio a menudo mejoran a medida que mejora la condición física.
- Prueba diferentes deportes o tipos de entrenamiento para encontrar lo que funciona mejor.
- Haz un breve ejercicio de calentamiento antes de la sesión de ejercicios principal.

Fuente: [healthychildren.org/English/health-issues/conditions/allergies-asthma/Pages/Exercise-and-Asthma.aspx](https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/allergies-asthma/Pages/Exercise-and-Asthma.aspx)



¿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.**

Por qué los doctores no recetan antibióticos para la gripe

Es temporada de gripe y frío otra vez. Cuando su hijo ha estado tosiendo y congestionado durante días, piénselo dos veces antes de ir al consultorio del doctor y pedir un antibiótico.

La respuesta probablemente será no. Los antibióticos combaten las bacterias. Pero muchas enfermedades comunes — como la gripe/influenza — son causadas por virus, no bacterias. Los antibióticos no funcionan para los resfriados, la gripe, el chorro de la nariz, la mayoría de los dolores de garganta, la mayoría de las bronquitis ni la mayoría de las sinusitis.

Peor aún, tomar antibióticos cuando no sean necesarios puede significar que no surtirán buen efecto cuando lo sean. Debido a que pueden ser medicamentos que salvan vidas cuando funcionan, es importante no usarlos indebidamente.

Consejos para el tratamiento de la gripe y los resfriados

- Hable con el doctor de su hijo. Solo él o ella puede determinar si se trata de la gripe. Si su hijo tiene faringitis estreptocócica o alguna otra enfermedad, un antibiótico le puede ayudar.
- Solo dele a su hijo los medicamentos que el doctor le haya recetado. Nunca le dé medicamentos “sobrantes” de su botiquín.
- Pruebe medicamentos de venta libre: pregúntele a su médico o farmacéutico qué es lo adecuado para su hijo.
- Mantenga a su hijo en casa para que descanse. No es fácil faltar a la escuela, pero la mejor decisión es no propagar la gripe.
- Dele a su hijo líquidos calientes y manténgalo alejado del humo.

Para obtener más información sobre los antibióticos, consulte nuestro sitio web en bluecare.bcbst.com/members/your-health/ bajo “Find a Health Topic” (Buscar un tema de salud).



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

Ayude a su hijo a enfrentar la enfermedad mental

Cuando a su hijo le diagnostican una afección de salud mental, puede ser abrumador pensar en el futuro.

¿Cuánto tiempo durará esto?

¿Necesitará tratamiento para siempre?

Como padre, ¿qué puedo hacer para ayudar?

Tenemos algunos consejos para ayudarle a comenzar a encontrar las respuestas que está buscando.



Aprenda más sobre el problema de su hijo.

Este podría ser un nuevo territorio para usted, pero otros han andado por este camino. Aprenda todo lo que pueda de recursos fiables, como nami.org. Sabrá qué esperar y se sentirá más preparado para ayudar a su hijo tanto ahora como en el futuro.

Conozca al doctor de su hijo.

El doctor y los proveedores de salud mental de su hijo son sus aliados en esta travesía. Podrían remitir a su hijo a un terapeuta que puede enseñarles técnicas de afrontamiento o recetarle medicamentos. Hable con ellos abiertamente y con frecuencia sobre el tratamiento de su hijo. Como padre, usted tiene algo que decir sobre su cuidado y él o ella podría necesitar su ayuda para darse cuenta de los problemas.

Ayude a su hijo a tomar decisiones sanas.

El bienestar, tanto físico como mental, comienza en el interior. La dieta y el ejercicio pueden no ser una cura, pero para la mayoría de las personas, son un buen paso para mejorar la salud en general. Hable con el médico de su hijo sobre la mejor manera de comenzar. ¿Necesita ideas para comer sana y económicamente? Aquí hay un enlace a un libro de cocina en PDF gratuito diseñado para ayudar a las personas a comer por \$4 por día por persona.

www.leannebrown.com/cookbooks/

Esfuércese por entender a su hijo.

Como padre, debe establecer límites y reglas de conducta. La terapia y hablar con el médico pueden ayudar. Pero es posible que su hijo no pueda controlar todos sus comportamientos. Por lo que usted debe encontrar el equilibrio. Es diferente para todos, pero la clave es tratar de entender y respetar a su hijo. Establezca normas de conducta, pero asegúrese de que sean razonables y acordes con la salud mental de su hijo.

Ofrecer atención médica de calidad

Gracias por confiarnos su cobertura de seguro médico. No hay nada que nos preocupe más 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 reciba atención y servicios de alta calidad
- Usted reciba la atención adecuada
- Le sea fácil recibir atención

¿Cómo se compara nuestra calidad con la de otros planes de seguro médico?

El Comité Nacional de Control de Calidad (NCQA) califica los planes de seguros médicos con base en el cuidado clínico, la satisfacción de los miembros y los resultados de la encuesta general. Ellos califican sobre la base de los resultados de la atención que reciben las personas y en las opiniones que tienen estas personas

sobre dicha atención.

En 2017, a CoverKids se le otorgó el estatus de “Encomiable”. Este es un nivel por debajo del puntaje NCQA más alto posible de 5 estrellas (o un estado “Excelente”).

Nuestro objetivo es ayudarle a prevenir problemas de salud, o vivir bien si tiene un problema de salud.

Los exámenes y las pruebas de detección ayudan a detectar problemas de salud en una etapa temprana. A menudo eso significa que pueden ser tratados antes de que afecten su salud a largo plazo. Por eso le recordamos que vaya a sus 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 y busque el enlace Quality Improvement (Mejora de la calidad) al pie de cada página. O puede llamarnos al 1-888-325-8386.

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. Sin embargo, los expertos aconsejan que los chequeos anuales de rutina continúen hasta los 21 años.

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

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.



Derechos y obligaciones de los miembros

Muchas leyes y reglas protegen a nuestros miembros. Usted tiene derecho a recibir atención médica justa e igualitaria. Usted también tiene obligaciones, es decir, lo que debe hacer para obtener sus beneficios de atención médica. Sus Derechos y Obligaciones se encuentran en la sección 6 del Manual para miembros de BlueCare.

Si no tiene una copia impresa del manual, puede consultarlo en bluecare.bcbst.com/types-of-coverage/coverkids/.

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



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 قسه دهکەیت، خزمهتگوزاریهکانی 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

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

4. ° 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 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.