

Healthy Generations

Ofrece a los niños de Tennessee un comienzo sano en la vida



Llegó la Primavera –

¡SALGAN A JUGAR!

Con el tiempo más cálido es más fácil que sus hijos se muevan. ¿Están listos?

Comienzo inteligente.

La mayoría de los niños son capaces de participar en actividades físicas. Pero aun así es una buena idea consultar a su doctor personal antes de comenzar algo nuevo. Los niños crecen y cambian a un ritmo diferente. La edad y la fuerza se tienen que tomar en cuenta en el momento de elegir una actividad. Por eso es una buena idea primero tener una charla con el doctor.

Elija diversión.

Mientras más disfruten los niños una actividad, más la harán.

Los deportes de equipo son divertidos, pero no la mejor opción para todos los niños. La Academia Americana de Pediatría no recomienda los deportes de grupo para los niños menores de 6 años.

A veces se nos olvida que los niños también necesitan jugar solamente. Si juega con ellos, usted se convierte en un ejemplo activo. Programe una caminata varias veces a la semana. Anden en bicicleta. Jueguen con la pelota. Fomentará la unión con su hijo así como la salud física.

Jugar precavidamente.

El equipo es importante. La ropa, el equipo de protección, los equipos para deportes y juegos infantiles tienen que estar en buena forma para que los niños no corran riesgo. A muchas personas les encanta ayudar a supervisar –un entrenador, otro padre de familia, el director del patio de juegos.



La dosis diaria

Los expertos recomiendan una hora de actividad física cada día para niños de 6 años en adelante. Es importante que el corazón lata más fuerte y sudar por parte de ese tiempo.

Pero no se tiene que hacer todo de una vez. Unos cuantos minutos a la vez se acumulan:

- 20 minutos de juego activo en el recreo
- 20 minutos de caminar con la familia
- 20 minutos con un video interactivo

Fuentes de apoyo y asesoramiento
healthychildren.org/English/healthy-living/healthiertn.com
bluecare.bcbst.com/healthwise

La obesidad infantil: ¿Qué tal vamos?

Hay noticias positivas sobre los niños estadounidenses. Las tasas de obesidad no están subiendo como antes. **La alimentación más sana y el aumento en la actividad física están dando resultados.**

Pero aún tenemos trabajo por hacer. Muchos de nuestros niños y adolescentes siguen siendo obesos. Las tasas de incidencia son más altas entre algunos grupos. La cultura y la genética juegan un papel en el peso de todos los niños.

También es importante dónde viven los niños. Las comunidades de menores ingresos a menudo tienen menos acceso a alimentos económicos y saludables o lugares seguros para jugar. Pero los ciudadanos están buscando soluciones – están construyendo parques infantiles y fomentando la apertura de nuevas tiendas de comestibles en estas áreas.

Hemos frenado un poco la tasa de obesidad infantil. Es porque todos queremos lo mejor para nuestros hijos. Al ayudarlos a mantener un peso saludable, es más probable que evitarán enfermedades como la diabetes y las enfermedades del corazón. Para obtener más información, visite bluecare.bcbst.com/healthwise o hable con su proveedor de atención primaria (PCP).

LAS CIFRAS RELACIONADAS CON LA OBESIDAD

Niños estadounidenses de entre 2 y 19 años de edad considerados obesos	17%
Niños hispanos	22.4%
Niños afroamericanos	20.2%
Niños blancos	14.3%

Fuente: stateofobesity.org/disparities



¿CÓMO SE MIDE LA OBESIDAD?

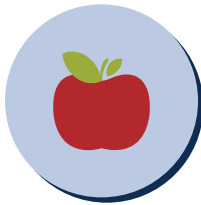


La obesidad se determina por el índice de masa corporal (en inglés usan la abreviatura BMI). Es una medida que se basa en la estatura y el peso. Para los niños y adolescentes, el BMI es específico según el sexo y a menudo se conoce como índice de masa corporal para la edad.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) consideran a un niño obeso cuando su índice de masa corporal se encuentra en el 5% superior, en comparación con otros niños de la misma edad y sexo.

En el sitio web de los CDC hay una calculadora de índice de masa corporal nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - cdc.gov/obesity/childhood



Comer más sanamente y sin gastar más

Cuando anda en la calle con sus hijos, sabe lo difícil que es encontrar alimentos saludables. Los restaurantes de comida rápida sirven alimentos con un alto contenido de grasa y calorías. Y aunque podría convencer a su hijo de comer una ensalada, sigue siendo menos costoso pasar por alto el restaurante de comida rápida e ir al supermercado.

Por el costo de una hamburguesa grande con papas fritas, puede comprar una bolsa de manzanas y un racimo de plátanos en el supermercado. O bien, podría comprar uvas y una bolsa de zanahorias chiquitas. Son fabulosos alimentos para comer entre comidas y se mantienen frescos durante toda la semana.

Generalmente se encuentran algunas buenas ventas en la sección de frutas y verduras. No se olvide de consultar los anuncios y libretas de cupones de la tienda. A menudo también puede encontrar cupones en el sitio web de la tienda.

Un truco sencillo es servir una fruta o verdura con cada comida. Además, si sustituye la carne roja con aves de corral y pescado magros, se puede ahorrar calorías y reducir el riesgo de que su hijo sufra enfermedades del corazón.

Recuerde que sus hijos siguen su ejemplo. Si usted come sanamente, es más probable que ellos lo hagan también.

Para más ideas sobre la alimentación saludable, visite choosemyplate.gov o bluecare.bcbst.com/healthwise



Ayuda para una mejor salud

Usted nos ha dicho que le gustaría algo de apoyo para conservar la salud y vivir con una afección médica. Nosotros le podemos ofrecer 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 sus necesidades de salud

Visite bluecare.bcbst.com para encontrar los cuestionarios de necesidades de salud en línea. Usted o su hijo adolescente lo puede imprimir, llenar y enviar por correo postal o correo electrónico 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.

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. Puede detectar problemas temprano y mandar a hacerle pruebas o darle 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:

- Infórmeles 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



¿ESTÁ LISTO PARA ENCONTRAR A SU MÉDICO PERSONAL?

bluecare.bcbst.com – Haga clic en Buscar médico o BlueAccessSM

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

Antes de acudir a un proveedor, asegúrese de preguntar si aceptan CoverKids. Si no lo aceptan, usted será responsable de la cuenta a menos que sea atención de emergencia. Consulte el manual para miembros para ver los detalles.



¿Está tomando su medicina de la manera indicada?

Las personas con muchas enfermedades, están viviendo vidas más largas y sanas. Eso es gracias, en parte, a los medicamentos que tratan estas enfermedades y ayudan a prevenir complicaciones. Las medicinas funcionan mejor cuando se toman de la manera indicada.

¿QUÉ SIGNIFICA ESO?

- Tome todas las dosis; no omita ninguna dosis.
- No deje de tomar ni reduzca la dosis.
- Hable con su doctor antes de cambiar la cantidad de medicamento que toma o cuándo lo toma.
- Mantenga la cantidad de medicamentos que necesita con regularidad.

Esto es importante para todos los medicamentos.

RECORDATORIOS PARA TOMAR SUS MEDICINAS

- Configure su reloj o el calendario de la computadora para que le recuerde cuando debe tomar su medicamento.
- Anote cuándo le toca pedir que le llenen sus medicamentos en su calendario para que no se quede sin ellos.



Cheques para adolescentes y preadolescentes

En los años de la preadolescencia sus hijos posiblemente no quieran ir a los chequeos médicos de rutina. Probablemente harán gestos y le responderán con enfado que “no están enfermos”. ¿Por qué tengo que ir?

Usted podría responder, “Porque yo lo digo”. O puede tratar de pedirles que se involucren más y hagan una lista de preguntas que quieren hacer en la consulta. Esto podría incluir:

- ¿Mi cuerpo es normal para mi edad?
- ¿Necesito bajar o subir de peso? ¿Cómo debo hacerlo?
- ¿Qué tipo de cambios podría esperar en el próximo año?

PÍDALES QUE ANOTEN OTRAS PREGUNTAS AQUÍ:

Anime a sus hijos a ser francos y honestos con su médico personal. A medida que los niños crecen, pueden pedir más privacidad durante las consultas. Eso es normal. Deles un poco de independencia, y quizás se interesen más en tomar decisiones sanas.



Los trastornos por uso de sustancias y el embarazo

Algunas mujeres piensan que un poco de vino, un cigarrillo, o incluso un poco de marihuana no dañará al hijo que esperan –especialmente al principio. Pero el uso de cualquier sustancia es preocupante cuando está embarazada.

Según March of Dimes, se debe evitar el alcohol, las drogas y el tabaco durante el embarazo.

¿Necesita ayuda con estos hábitos?

Encuentre los detalles de un programa gratuito para dejar de fumar en la página 9 de este boletín. Su proveedor de atención médica también puede ofrecerle apoyo y medios para dejar de fumar.

Ese mismo proveedor puede ponerla en contacto con un tratamiento para drogadicción y alcoholismo cubierto por sus beneficios de CoverKids. Pero usted no tiene que acudir a su doctor personal para conseguir esta ayuda. Puede buscar un proveedor de la red en bluecare.bcbst.com bajo "Find A Doctor" (Buscar a un médico). También nos puede llamar para encontrar un proveedor.

Si usted está luchando con un trastorno por uso indebido de sustancias, se podría sentir muy sola. Estamos aquí para ofrecerle ayuda y esperanza. Llame a Servicios al Miembro al 1-888-325-8386.

Recursos para las mujeres embarazadas que son miembros del plan

Programa de maternidad CaringStart® para las mujeres embarazadas que son miembros:

- Apoyo del personal de enfermería obstétrica (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 inscríbese en línea en text4baby.org.

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.

Ayuda de emergencia para problemas de salud conductual

- Llame al 9-1-1
- Vaya a la sala de emergencias más cercana o centro de atención de crisis de salud mental sin necesidad de cita
- Llame gratis a la línea de crisis de salud mental, 1-855-274-7471, las 24/7

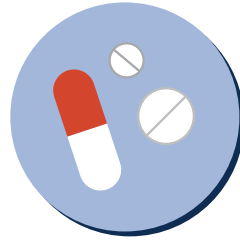


LOS BENEFICIOS POR EMBARAZO NO CUBREN A SU RECIÉN NACIDO.

Solicite la cobertura de su bebé llamando al **1-866-620-8864**.

Llame tan pronto como nazca su bebé.

¿Cuáles medicamentos son seguros durante el embarazo?



Los medicamentos de venta con receta nos ayudan con una amplia gama de afecciones médicas. El asma, la hipertensión arterial y la depresión son sólo algunas. ¿Podrían afectar a su bebé?

No hay una sola respuesta para todos. El proveedor que atiende su embarazo es la mejor fuente de orientación. Usted puede ayudar mostrándole una lista de todos los medicamentos que toma. Incluya las vitaminas y mezclas de hierbas medicinales de venta sin receta e informe a su proveedor si empieza a tomar algo nuevo.

Los medicamentos que son un gran motivo de preocupación en mujeres embarazadas son los opioides que requieren receta. Son fármacos utilizados para tratar el dolor después de una lesión o cirugía, e incluyen codeína, fentanilo, morfina y oxycodona. Pueden dañar a su hijo. Hable con su proveedor acerca de otros medicamentos o métodos para controlar el dolor.

Los opioides son muy adictivos. Si el uso excesivo es un problema para usted, su proveedor puede ayudarle. Existen medicamentos para ayudarle a dejar de usarlos. Y también hay tratamiento de la adicción a través de sus beneficios.

Seguramente está ansiosa por tomar las mejores decisiones para su bebé. Nosotros estamos ansiosos por ayudarle. Nuestro programa de maternidad CaringStart ofrece apoyo y asesoramiento y es parte de su plan de beneficios de salud. Encuentre los detalles en la página siguiente.

Fuente: March of Dimes - www.marchofdimes.org/pregnancy/is-it-safe.aspx

¿Necesita un OB/GYN o un proveedor de salud conductual?
bluecare.bcbst.com - Buscar médico
Servicios al Miembro, 1-888-325-8386



No se necesita referido para los servicios de salud de la mujer

Queremos que sea fácil usar sus beneficios. Por eso las miembros que sean mujeres pueden acudir a un especialista en salud de la mujer sin referido.

Estos especialistas incluyen a los obstetras o ginecólogos (en inglés usan la abreviatura OB/GYN). Ellos proporcionan atención médica durante el embarazo, hacen los chequeos médicos de rutina y las pruebas importantes como la de Papanicolaou.

Si usted prefiere acudir a su doctor personal para este tipo de atención, eso también está cubierto.

Solamente los OB/GYN de nuestra red están cubiertos. Verifique que todos los proveedores aceptan CoverKids antes de ir a cita.

Vacunas recomendadas para preadolescentes, adolescentes y adultos jóvenes

CONSULTE AL DOCTOR PERSONAL DE SU HIJO SOBRE LAS VACUNAS NECESARIAS.

CLAVE DE COLORES

	Recomendación para el rango de edades a menos que el proveedor indique lo contrario
	Póngase al día según el rango de edades con las vacunas que no le administraron antes
	Recomendación para el rango de edades con ciertas afecciones de salud

Vacunas	Edad 11-12	Edad 13-15	Edad 16-18	Edad 19-21
Gripe Influenza	Todos los años			
Td/Tdap Tétanos, difteria, tos ferina (pertussis) Refuerzo cada 10 años y durante el embarazo				
HPV Virus del papiloma humano	Serie de 2 inyecciones	Serie de 3 inyecciones para los mayores de 15 años o con sistema inmunitario debilitado		
Neumocócica				
Meningocócica Varones ACWY o MPSV4			Refuerzo a los 16	
Meningocócica Varones B				
Hepatitis A	Se puede administrar la primera dosis O la dosis para ponerse al día			
Hepatitis B				
Poliomielitis inactivada				
Varicela				
Hib Haemophilus influenza, tipo B				
MMR				

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades – cdc.gov



Siga un plan de acción para el asma

Un plan de acción para el asma es un plan escrito que le indica cómo tratar a diario el asma de su hijo. El plan también ayuda a hacer frente a los repentinos aumentos de los síntomas del asma.

El plan incluirá:

- Una lista de la medicina que se necesita todos los días
- Los pasos a seguir en un ataque de asma
- Cuándo debe llamar al doctor o acudir a la sala de emergencias

Puede encontrar un formulario de plan de acción para el asma en bluecare.bcbst.com/healthwise bajo el tema de salud "Asthma" (Asma). Es posible que su proveedor tenga un formulario diferente que él o ella prefiere utilizar.

Tenga un plan actualizado a la mano y en los expedientes de los cuidadores y las escuelas. Los niños mayores también deben tener su propia copia.

Vea un video sobre los planes de acción

Visite nuestra videoteca en bluecare.bcbst.com/healthwise y seleccione Asma.

Proteja a su hijo del contacto con el tabaco

Un mensaje del Gabinete de Niños del Gobernador

Cada año el tabaquismo conduce a muertes prematuras, es decir, muertes que ocurren antes de lo debido, en todo el país y en Tennessee. Los estudios demuestran que más de 100,000 habitantes de Tennessee menores de 18 años de edad podrían morir a causa de su vicio si no lo dejan. Es importante que tome medidas para protegerse y proteger a su hijo de los peligros del contacto con el tabaco. Esto incluye el contacto con el humo de segunda y tercera mano.

El humo de segunda mano es el humo de la quema de productos de tabaco o el humo exhalado cuando alguien está fumando. Millones de niños respiran humo de segunda mano en sus propios hogares y comunidades todos los días. Esto puede dañar la salud de su hijo debido a que sus pulmones todavía se están desarrollando.

El humo de tercera mano se refiere a las sustancias químicas del humo del cigarrillo que se quedan atrás. Estos productos químicos permanecen incluso después de que el humo se ha esfumado. Se quedan en cosas como alfombras, ropa y juguetes. No se pueden ver, pero usted y su hijo podría estar tocando los mismos productos químicos que se encuentran en el humo del tabaco que podría causar cáncer.



Estas son las cosas que puede hacer para mantenerse a salvo del humo de segunda y tercera mano:

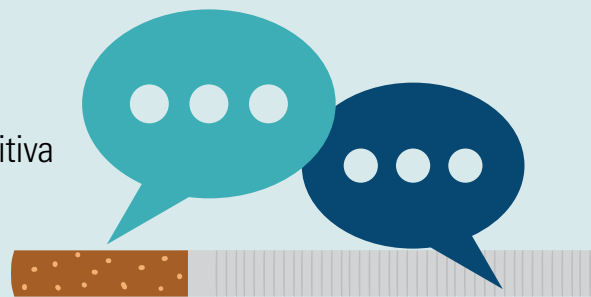
- No permita que nadie fume cerca de usted o su hijo. Esto incluye en su casa o automóvil.
- Vaya a restaurantes y a otros lugares públicos donde no se permite fumar.
- Si tiene familiares o amigos que fuman, hable con ellos acerca de dejar de fumar.
- Si usted fuma y quiere dejar de fumar, llame a su proveedor de atención médica. Ellos le pueden ayudar.

Línea de Tennessee para dejar el tabaco

- **Ayuda gratuita para dejar de fumar**
- **1-800-784-8669**
- **1-877-559-3816** para las personas con discapacidad auditiva
- **tnquitline.com**

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

LAW FORBIDS DIFFERENT TREATMENT

Federal and state laws don't allow CoverKids to treat you differently because of your race, national origin, religion, color, disability, age, sex, language, or other groups protected by civil rights laws. Are you getting unfair treatment? You have the right to file a complaint. By law, no one can get back at you for filing a complaint.

To complain about health care or mental health care, call: **1-888-325-8386 / 1-855-286-9085.**

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. ¿Está recibiendo un trato injusto? 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**

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. El teléfono se indica en su tarjeta de identificación y en este boletín.

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.

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.

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 y en la página 10 de este boletín.

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

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

Correo electrónico **Coverkids_GM@bcbst.com**

Sitio Web **bluecare.bcbst.com**

Apelación sobre beneficio de medicamentos **1-888-343-4232**
(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**

OTROS SERVICIOS

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

* 24/7 Nurseline (Línea de Enfermería de 24/7) ofrece apoyo y consejos de salud facilitados por Carewise Health, Inc., una compañía independiente que no ofrece productos ni servicios de la marca BlueCare Tennessee.

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 **kidcentraltn.com**
(enlaces a los servicios del estado, información y más)

Sitio web **tn.gov/coverkids**

Atención al cliente **1-866-620-8864**
(para asuntos de elegibilidad y afiliación)

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: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاری یارمەتی زمان، بەخۆرای، بۆ تۆ بەردەستە. کوردی 1-888-325-8386 (TTY: 1-866-591-2908) بەکە.



- ¿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 and BlueCare, licenciario independiente de BlueCross BlueShield Association
La información de este panfleto no pretende reemplazar el consejo de su proveedor de atención médica.



BlueCare
Tennessee

| CoverKids®

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

**Haga clic en Me gusta en Facebook®
en facebook.com/bluecaretn**

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

Healthy Generations

Ofrece a los niños de Tennessee un comienzo sano en la vida

En esta edición:

- ¿Cuánta actividad física es ideal para su hijo?
- Los niños y el humo de segunda mano
- El consumo de sustancias durante el embarazo
- Vacunas para adolescentes y preadolescentes