

CUÍDESE



Una publicación para miembros de BlueCareSM y TennCare Select



**RECUPERÁNDOSE
DE BULIMIA**

... página 3



**VACUNAS PARA
PREADOLESCENTES**

... página 10

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

Ayudamos a un miembro a la vez

Estimados miembros:

Uno de los mejores aspectos de mi trabajo es escuchar excelentes historias sobre cómo ayudamos a los miembros. Esta es una que les quiero compartir.

Machelle Lewis, una especialista en educación, llamó a un miembro para verificar si había ido a ver a su doctor. Él no se sentía bien, así que ella le hizo otra cita.


Tenía una infección grave y podría ser necesaria una amputación. Machelle no se dio por vencida, junto con el programa de farmacia, sus doctores y otros individuos logró obtener los medicamentos y la atención que necesitaba.

Como resultado, no hubo amputación y él está muy agradecido. El resultado podría haber sido diferente sin la ayuda de Machelle.

Por favor, no dude en llamarnos cuando nos necesite. Nosotros también seguiremos comunicándonos con usted, porque estamos con usted a todo lo largo del camino.

Deseándole la mejor salud,




Amber Cambron
Presidenta y CEO,
BlueCare Tennessee

¡Únase a nosotros en línea!

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

Visítenos en
bluecare.bcbst.com

Por favor haga clic en Me
gusta en Facebook[®] en
facebook.com/bluecaretn

Síguenos en Instagram en
instagram.com/bluecaretn

CUÍDESE

Tabla de contenido

¿Necesita asesoramiento?	2
La recuperación de la bulimia: La historia de Chrissy	3
No se necesita referido para los servicios de salud de la mujer	4
Qué hay en el menú cuando come por dos?	4
Llegó la primavera - ¡Váyanse a jugar!	5
Las alergias primaverales y el asma: ¿quién corre riesgo?	6
Ideas de comida fresca para la primavera	7
Miembros de CHOICES ¿Estuvo hospitalizado?	8
Miembros de Employment and Community First CHOICES ¿Está colaborando con su coordinador de apoyo?	8
Lo básico sobre las recetas médicas	9
¿Su preadolescente está al día con las vacunas?	10
Avisos para los miembros	11
Un mensaje de DentaQuest	12
Un mensaje de TennCareSM	13
Beneficios gratuitos para nuestros miembros	14
Sus derechos	16
Más recurso	16
¿Cómo podemos ayudarle?	17

Cuídense 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.

Cuídense se publica en bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News en inglés y español.

¿Necesita asesoramiento?



De vez en cuando todos nos estresamos o nos sentimos deprimidos. A menudo superamos esos sentimientos por nuestra cuenta, pero a veces necesitamos ayuda. Eso puede incluir terapia de conversación con un consejero autorizado, como un psicólogo o psiquiatra.

¿Qué es lo adecuado para usted?

Antes de decidir, tenga en cuenta que si necesita ayuda está lejos de ser el único. Cada año, uno en cinco americanos sufre algún problema de salud mental.* Demasiados no reciben tratamiento, y sus problemas se vuelven mucho más grandes y difíciles de resolver.

Algunas señales de que podría necesitar ayuda incluyen:

- Sentirse desconectado o separado de su vida diaria.
- Dormir demasiado o muy poco
- Ideas aceleradas
- Recurrir a la bebida, las drogas o el sexo con cualquiera para olvidarse de sus problemas

Incluso aunque no tenga ninguno de estos signos de advertencia, la terapia de conversación puede ayudarle en los momentos difíciles. Algo difícil podría ser divorcio, separación, muerte u otros acontecimientos importantes.

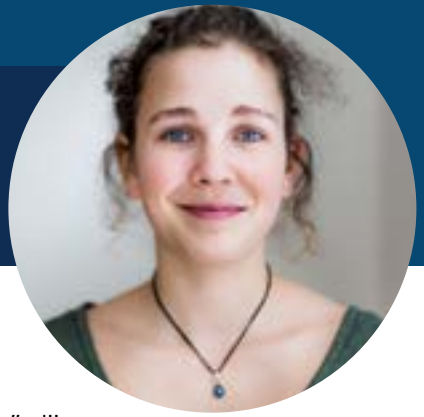
Nosotros podemos ayudar.

Sus beneficios médicos cubren la atención de la salud conductual, incluido el tratamiento por trastornos por abuso de sustancias. Si cree que necesita ayuda pero no está seguro por dónde empezar, llámenos a Servicio al Cliente.



Someterse a una evaluación de salud mental es una de las maneras más rápidas y fáciles de ver si tiene signos de una afección de salud mental. Visite mentalhealthamerica.net para buscar medios de evaluación.

LA RECUPERACIÓN DE LA BULIMIA: LA HISTORIA DE CHRISSY



Chrissy* tenía 15 años la primera vez que se provocó el vómito después de comer.

“Pensé que estaba gorda y no quería subir de peso”, dijo.
“Sabía que eso no era bueno, pero seguí haciéndolo”.

La madre de Chrissy, Deborah, se enteró más de un año después cuando el dentista observó daños en los dientes de su hija por los vómitos repetidos.

“Me sorprendió, pero sabía que ella necesitaba ayuda”, dijo Deborah. “BlueCare Tennessee me ayudó a encontrarle el asesoramiento que necesitaba”.

El camino hacia la recuperación

Chrissy tiene bulimia. Ella comía bolsas enteras de papas fritas o dulces y luego se provocaba el vómito. A pesar de que su peso era normal, estaba dañando su cuerpo y no recibía los nutrientes necesarios para conservar la salud.

¿Qué la causó? Chrissy estaba deprimida y tenía problemas de imagen corporal y autoestima. De una manera extraña, el ciclo de vomitar y atascarse la hacía sentir que tenía las riendas del control.

Meses después, el asesoramiento y la medicina para la depresión han marcado una gran diferencia. Ella sigue acudiendo a un consejero.

“Me estoy recuperando”, dijo ella. “No siempre es fácil, pero lo estoy haciendo un día a la vez con apoyo”.

Hay ayuda a su disposición

¿Usted o alguien que conoce está sufriendo como sufría Chrissy? Estamos aquí para usted. Puede encontrar un proveedor que trata los trastornos de la alimentación en bluecare.bcbst.com o llamándonos a Servicio al Cliente.

Un problema común

Los trastornos alimentarios son la tercera afección a largo plazo más común entre las mujeres jóvenes. Pero pueden afectar a cualquier persona sin importar su edad o sexo.

Fuentes: [webmd.com https://www.webmd.com/mental-health/eating-disorders/bulimia-nervosa/understanding-bulimia-symptoms#1](https://www.webmd.com/mental-health/eating-disorders/bulimia-nervosa/understanding-bulimia-symptoms#1)

[Eatingdisorderscoalition.org http://www.eatingdisorderscoalition.org/inner_template/facts_and_info/facts-about-eating-disorders.html](http://www.eatingdisorderscoalition.org/inner_template/facts_and_info/facts-about-eating-disorders.html)

*Por privacidad se han cambiado los nombres.

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

Queremos que sea fácil usar sus beneficios. Por eso las mujeres miembro 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 de atención primaria para este tipo de servicios, eso también está cubierto. Pero debe acudir a un proveedor de nuestra red para que la atención recibida esté cubierta. Verifique que todos los proveedores acepten BlueCare o TennCare*Select* antes de que lo atiendan. En ocasiones hacemos una excepción, pero necesitará nuestra autorización para no recibir una factura inesperada.

Para encontrar proveedores dentro de la red, use "Buscar un médico" en bluecare.bcbst.com o inicie sesión en BlueAccessSM. Los miembros de BlueCare pueden llamar al **1-800-468-9698** y los miembros de TennCare*Select* al **1-800-263-5479**.



Qué hay en el menú cuando come por dos?

Cuando está embarazada, tal vez necesite más energía para compensar el trabajo duro que está haciendo su cuerpo.

La mayoría de los doctores recomiendan:

- Hacer diariamente 3 comidas normales o 6 con porciones más pequeñas
- Llevar una dieta balanceada con diversos alimentos, frutas y verduras
- Reducir el consumo de azúcar y grasas
- No beber alcohol (cerveza, vinos, licores)
- Consumir carnes magras, frijoles, verduras verdes de hoja que aportan proteína, hierro y ácido fólico además de otras vitaminas y minerales
- Beber entre 6 y 8 vasos de agua al día
- Reducir el consumo de café, bebidas de cola y otros productos con cafeína

Los alimentos que debe evitar cuando está embarazada incluyen los productos lácteos no pasteurizados y los alimentos crudos como huevo, carne, pescado y mariscos. Su doctor le dará una lista completa con todos los alimentos que debe evitar o puede encontrarla en marchofdimes.org.



LLEGÓ LA PRIMAVERA - ¡VÁYANSE 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. Tenga en cuenta la edad y la fuerza. Es una buena idea consultar a su proveedor de atención primaria antes de comenzar algo nuevo.

Elija diversión.

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

Los deportes de equipo son divertidos, pero no son 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 pondrá un ejemplo activo y además hará ejercicio. 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.

Jugar precavidamente.

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. También conviene asegurarse de que los niños estén supervisados.

Fuentes de apoyo y asesoramiento

healthychildren.org | healthiertn.com | kidcentraltn.com



Las alergias primaverales y el asma: ¿quién corre riesgo?

Las plantas florecientes que embellecen la primavera también pueden desencadenar ataques de asma. Para algunos niños eso significa tener un cuidado especial.

Los niños hispanos y afroamericanos tienen más probabilidades de padecer asma que los niños blancos. Pero es menos probable que los niños de esos grupos tomen medicamentos para el asma. Esto puede dar lugar a ataques más frecuentes, idas al hospital y muertes por asma.

Hay mucho que los padres pueden hacer para proteger a sus hijos:

- Aprenda cuáles son los síntomas del asma
- Consulte al doctor regularmente y prepare un plan de acción para el asma.
- Administre los medicamentos para el asma de acción prolongada según las indicaciones
- Tenga cerca los medicamentos de acción corta (rescate) para el asma en caso de emergencia.

¿Necesita más ayuda? Hable con su médico y visite el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre en [nhlbi.nih.gov](https://www.nhlbi.nih.gov).

Referencia: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-pro/resources/lung/naci/discover/disparities.htm>

Ideas de comida fresca para la primavera

La comida de temporada es más sabrosa. En Tennessee, lo que está en temporada ahora incluye el brócoli y más adelante las fresas. Use estas recetas para aprovechar lo que está fresco.

¡Ligeramente más bajo en carbohidratos para las personas con diabetes!

SENCILLO PAY DE FRESA

INGREDIENTS


- 1 cuarto (o más) de fresas, en rodajas (si lo desea, puede agregar un edulcorante artificial)
 - 2 cajas chicas de pudín de vainilla "Cook and Serve", sin azúcar (sugar-free)
 - 2ajas pequeñas de gelatina de fresa, sin azúcar
 - 2 ½ tazas de agua
 - 2 cortezas de pay, horneadas y enfriadas
- Crema batida congelada, sin grasa o lite

DIRECTIONS

- En una cacerola, mezcle el agua y el pudín y deje hervir para espesar. Retire de la estufa y agregue la gelatina de fresa. Mezcle bien. Deje enfriar hasta que comience a espesar. Coloque las fresas rebanadas en las cortezas de pay cocidas y vierta la mezcla sobre las fresas. Refrigere hasta que cuaje. Cubra con la crema batida y sirva. Rinde 12 porciones.

BRÓCOLI ASADO AL HORNO

INGREDIENTS

- 
- 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 4 tazas de arbolitos de brócoli
 - 1 taza de puerro o cebollines en rodajas finas
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ cucharadita de pimienta negra

DIRECTIONS

- Agregue el aceite a una bandeja para hornear poco profunda.

Caliente en un horno a 450 °F durante 1 minuto. Revuelva el brócoli en el aceite caliente. Hornee, tapado, durante 15 minutos. Incorpore el puerro, la sal y la pimienta en la bandeja para hornear. Ase, tapado, durante 5-7 minutos más o hasta que el brócoli esté tierno y crujiente. Rinde 4-6 porciones.

Miembros de CHOICES

¿Estuvo hospitalizado?



Una hospitalización a veces es inesperada y puede cambiar el ritmo de otros cuidados que reciba. Eso es cuando su coordinador de atención de CHOICES puede ayudarle.

Por favor, llame a su coordinador de atención médica si va al hospital y cuando esté listo para volver a casa. Él o ella colaborará con su equipo de atención médica (médicos y otros servicios y apoyos) para asegurarse de que reciba lo que necesite, cuando lo necesite. Eso incluye cualquier servicio nuevo o especial.

Si no tiene a la mano el teléfono de su coordinador de atención cuando acuda al hospital, llame por teléfono a Servicio al Cliente al número que aparece en su tarjeta de identificación de miembro. Estamos aquí para ayudarle.

Miembros de Employment and
Community First CHOICES

¿Está colaborando con su coordinador de apoyo?

En Employment and Community First CHOICES, usted cuenta con un coordinador de apoyo que le ayuda a obtener los servicios que necesite para alcanzar sus metas. Él o ella es su contacto principal para todas sus necesidades.

Colaborar con él o ella es una parte importante de cómo funciona el programa. De hecho, si no habla regularmente con su coordinador de apoyo, sus beneficios podrían terminar.

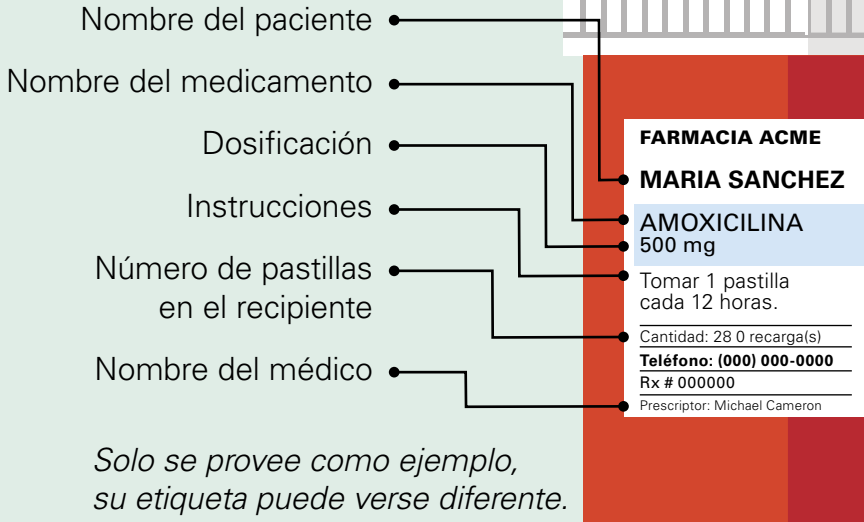
Para mantenerse en contacto, devuelva las llamadas de su coordinador de apoyo y reúnanse con él o ella. Le ayudará a obtener atención de salud física y mental y servicios de apoyo, y hacer cosas como conseguir un trabajo, comenzar un pasatiempo o disfrutar actividades con otros.

Usted no tiene que esperar a que su coordinador de apoyo se comunique con usted. Usted puede llamar en cualquier momento que tenga preguntas o cambios en lo que necesita. Si después de horas hábiles necesita ayuda que no puede esperar hasta el día siguiente, nos puede llamar al **1-800-468-9698**.

Lo básico sobre las recetas médicas

Cuando su doctor le da una receta, la elige con cuidado.

Considera cosas como su edad, peso e historial médico. También considera todos los medicamentos que usted ya toma, incluidos los medicamentos de venta libre. Por lo tanto, es importante que tome su medicamento de la manera indicada.



Tome la cantidad correcta. Tómela a la hora correcta.

Si tiene preguntas, llame a su doctor.

Nunca conviene dejar de tomar su medicamento sin hablar con su doctor. Si algo parece estar mal y tiene efectos secundarios, avísele de inmediato. Puede haber otro medicamento que funcione tan bien para usted sin efectos secundarios.

Elija su farmacia principal.

Recibir todas sus recetas de la misma farmacia tiene sentido por varias razones.

El farmacéutico ve todas las medicinas que está tomando. Diferentes doctores podrían

recetarle medicamentos que son seguros por sí solos, pero no cuando se toman juntos. Los farmacéuticos están capacitados para saber cuándo ese es el caso.

Recibir todos sus medicamentos de una sola farmacia también le ayuda a establecer una relación. Se sentirá más a gusto haciendo preguntas. Por ejemplo, ¿debería tomar un medicamento antes o después de una comida?

Finalmente, ir a una sola farmacia ahorra tiempo y molestias. Es una buena opción en todos los sentidos.

¿Su preadolescente está al día con las vacunas?

La necesidad de proteger a los niños de las enfermedades infecciosas continúa a medida que crecen. Se recomiendan cuatro vacunas para los niños de 11 a 12 años de edad.

1. La **vacuna meningocócica conjugada** ayuda a proteger contra bacterias que pueden causar infecciones graves del cerebro, la médula espinal y el torrente sanguíneo. Estas infecciones pueden propagarse rápidamente de una persona a otra.
2. La **vacuna Tdap** se recomienda para la protección contra tétanos, difteria y tos ferina.
3. Las **vacunas** contra el **virus del papiloma humano (HPV)** ayudan a proteger tanto a las niñas como a los niños de la infección por el HPV y los cánceres causados por el HPV. Los niños y niñas de 11 o 12 años de edad deben recibir dos inyecciones de la vacuna contra el HPV a intervalos de seis a doce meses.
4. La **vacuna contra la gripe** se recomienda cada año para todas las personas mayores de 6 meses, incluidos los preadolescentes.



¿Necesita hacer la cita para las vacunas de su hijo? Consulte al proveedor de atención primaria (PCP) que figura en su tarjeta de identificación de miembro o en el departamento de salud local. Y nos complacerá hacerle una cita. Simplemente llámenos a Servicio al Cliente.

¿Tiene preguntas sobre las vacunas?

El PCP de su hijo estará encantado de hablar con usted. Hay más información en [cdc.gov](https://www.cdc.gov). Estas vacunas son recomendadas por los principales expertos en salud, entre otros:

Academia Americana de Pediatría
Academia Americana de Médicos de Familia
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Reference for TennCare: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/protecting-children/years-11-12.html>

AVISOS PARA LOS MIEMBROS

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 7 del Manual para miembros de BlueCare. Si no tiene una copia impresa del manual, puede consultarlo en bluecare.bcbst.com.

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

Atención en un centro de enfermería para los miembros de CHOICES

Si usted es miembro del Grupo 1 de CHOICES, sus beneficios incluyen atención en un centro de enfermería. La atención a domicilio es parte de la cobertura para miembros de los Grupos 2 y 3 del programa Community Based Services CHOICES y de los Grupos 4, 5 y 6 del programa Employment and Community First CHOICES.

Los beneficios para los Grupos del 2 al 6 pueden cubrir estancias en un centro de enfermería por motivos médicos. Estas tienen un límite de 90 días. Si se necesita más tiempo, su equipo de CHOICES y su proveedor de atención primaria colaborarán con usted para asegurarse de que reciba el cuidado apropiado.

Por favor, llame a su Coordinador de Atención Médica si tiene preguntas sobre estos beneficios. ¿No sabe con seguridad cómo comunicarse con ellos? Llame al número telefónico de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Servicios de internación hospitalaria para rehabilitación

Buscamos maneras de proporcionar la mejor atención de rehabilitación para tratar su afección. Esto puede ser en una clínica, en un centro de rehabilitación o en el consultorio del proveedor (atención ambulatoria). Si es necesario por razones médicas, es posible que tenga que permanecer en un hospital. Nosotros colaboramos con su proveedor para asegurar que su atención médica sea adecuada y económica.

Usted puede obtener una segunda opinión

La mayoría de nosotros queremos saber lo más posible acerca de nuestra salud. En ocasiones, eso significa escuchar otro punto de vista, una segunda opinión. Le ayudaremos a consultar la opinión de otro proveedor de la red.

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. ¿Necesita ayuda con una segunda opinión? Llame al número telefónico de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de identificación.

Importancia de la salud bucal en la infancia



¿Sabía que las caries son la enfermedad más común de la infancia? Las caries en los niños son cuatro veces más comunes que el asma en los niños. Una boca poco saludable puede significar faltas a escuela y el trabajo para las familias. La buena noticia es que las caries son casi 100% prevenibles. Una boca sana es importante para el crecimiento y desarrollo de un niño. Aquí hay algunas cosas que los padres pueden hacer para mantener sana la boca de sus hijos.

Bebés:

- Limpie el interior de la boca de su bebé después de cada alimentación con un paño tibio.
- Lleve a su bebé a su primer chequeo dental antes de su primer cumpleaños.

Bebés que empiezan a caminar:

- Cepille los dientes de su niño dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Cante una canción durante el tiempo de cepillado para que sea más agradable.
- Lleve a su niño a un chequeo dental cada 6 meses para ayudarlo a acostumbrarse a ir al dentista.

Niños

- Tómese el tiempo para enseñarle a su hijo cómo cepillarse y usar hilo dental. Ponga un ejemplo positivo cepillándose y utilizando el hilo dental con su hijo. Obsérvelo cepillarse y ofrezca ayuda.
- Lleve a su hijo a un chequeo dental cada 6 meses.

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita?

Llámenos al **1-855-418-1622** o TTY/TDD **1-800-466-7566**.

O visite nuestro sitio web en **www.dentaquest.com**.

Fuentes:

https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/dental_caries.html
https://www.health.ny.gov/prevention/dental/birth_oral_health.htm



Nuevo sitio web: tenncareconnect.tn.gov

Esta primavera, TennCare planea lanzar un nuevo sitio web. Se llama TennCare Connect. Los miembros de TennCare pueden ir a **tenncareconnect.tn.gov** ahora y crear una cuenta en línea con TennCare Connect. Lo único que necesita es su nombre y su dirección de correo electrónico.

Cuando crea una cuenta, puede conectar los detalles de su cobertura de TennCare a su cuenta en línea. Podrá ver la información de su caso y las fechas de cobertura de elegibilidad.

Con TennCare Connect, podrá:

- Enviar solicitudes
- Hacer cambios (como cambiar su dirección o actualizar sus ingresos)
- Completar las renovaciones anuales
- Cargar los documentos solicitados, tales como recibos de pago o documentos fiscales
- Recibir avisos electrónicos

También hay una aplicación móvil GRATUITA. Simplemente busque TennCare en la tienda de aplicaciones de Apple o en Google Play. Al utilizar la aplicación móvil, los miembros y solicitantes de TennCare pueden cargar documentos, ver avisos y hacer cambios de dirección y de otros tipos.

¡Simplemente busque TennCare descargue la aplicación hoy mismo!

Beneficios gratuitos para nuestros miembros



En nuestra capacidad de proveedor de su plan de seguro médico de TennCare, 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 información completa.

Chequeos médicos de rutina

Como parte de TennCare Kids, los niños desde el nacimiento hasta los 21 años reciben chequeos gratuitos. Estas consultas son para ver si su hijo ha logrado importantes indicadores del desarrollo y para ponerle las vacunas necesarias.

También tienen cobertura de la atención médica necesaria para tratar los problemas que se descubran en el chequeo. Eso incluye atención médica, dental, del habla, del oído, de la vista y de conducta o de salud conductual.

Los adultos también reciben chequeos médicos de rutina gratuitos cada año. Estos incluyen pruebas importantes para prevenir enfermedades.

Atención dental y de la vista para niños

Los niños desde el nacimiento hasta los 21 años reciben servicios de atención de la vista y los dientes.

Los servicios de la vista incluyen exámenes de la vista, armazones, lentes y lentes de contacto (cuando son necesarios por motivos médicos). Puede buscar un proveedor en **bluecare**.

bcbst.com bajo Buscar médico. O llame a Servicio al Cliente al **1-800-468-9698**.

Los servicios dentales incluyen chequeos regulares y limpiezas. Los niños también tienen cobertura de brackets/frenos y otros servicios (cuando sean necesarios por razones médicas). Para obtener más información, llame a DentaQuest al** **1-855-418-1622** o visite dentaquest.com.

Cobertura de medicamentos con receta

Todos los medicamentos de receta y reclamos son administrados por Magellan Health^{SM**} – una compañía independiente. Para obtener más información, llame a Magellan al **1-888-816-1680**.

Apoyo de salud personal – 1-888-416-3025, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., horario del Este.

Programa CareSmart® Population Health

¿Quiere aprender cómo manejar una afección médica o prevenir enfermedades? Podemos proporcionarle información y asesoramiento a través de los asesores y entrenadores de salud. Es gratis para todos los miembros, ya sea que estén bien o tengan problemas de salud. Usted puede inscribirse o cancelar en cualquier momento.

Programa de maternidad CaringStart

Las mujeres embarazadas que son miembros pueden obtener información y apoyo importantes GRATIS antes, durante y después del embarazo. El programa es gratuito.

Atención de la salud conductual

Si usted tiene problemas de salud mental o problemas con alcohol o drogas, podemos ayudarle. No se requiere referido de su PCP.

Transporte gratis a las consultas médicas

¿Necesita transporte a sus consultas médicas o para ir por su medicina? Llame a Southeastrans** para obtener transporte gratuito que no sea de emergencia. Deberá pedirlo por lo menos con tres días de anticipación.

Este programa también puede pagar la gasolina si usted u otra persona maneja a una consulta de atención médica. O es posible que pueda obtener un pase de autobús.

Reservar el transporte en línea es fácil en member.southeastrans.com. O llame al número de su región:

BlueCare East **1-866-473-7563**

BlueCare Middle **1-866-570-9445**

BlueCare West **1-866-473-7564**

TennCare *Select* en todo el estado
1-866-473-7565

Línea de Enfermería de 24/7, Nurseline*

Llame y hable con una enfermera capacitada sobre cualquier pregunta o inquietud de salud que tenga. El personal de enfermería atiende todo el día, todos los días en el **1-800-262-2873**.

Servicios y apoyos a largo plazo para personas mayores o discapacitadas

A través del programa CHOICES de TennCare, los miembros reciben apoyo y ayuda con las actividades cotidianas. Llame a su Coordinador de Atención Médica de CHOICES para obtener ayuda:

- Antes o después de ser ingresado o dado de alta del hospital
- Cuando necesite transporte de ida o vuelta al hospital, a un proveedor de atención médica o a una farmacia

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de BlueCare o a BlueCare Tennessee CHOICES al **1-888-747-8955**.

Atención médica en el hogar

Los beneficios de TennCare incluyen servicios de enfermería para salud en el hogar y de enfermera privada. Es posible que pueda recibir los servicios que necesite por menos costo en un centro, por lo que debe asegurarse de saber lo que está cubierto. Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de BlueCare o visite tn.gov/tenncare.

Ayuda para miembros con diferencias intelectuales y del desarrollo

Muchos de nuestros miembros necesitan ayuda para encontrar un trabajo y cuidarse a sí mismos. El programa Employment and Community First CHOICES está aquí para estos miembros. Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de BlueCare o visite tn.gov/tenncare.

BlueAccessSM en bluecare.bcbst.com

- Pida un repuesto de su tarjeta de identificación de miembro si la extravió
- Imprima una tarjeta provisional
- Pida un cambio de proveedor de atención primaria (PCP)
- Busque un proveedor de atención médica en su red
- Repase los detalles de su plan de seguro médico

BlueAccess es su página personal de BlueCare Tennessee, creada solo para usted. Es privada y segura. Visite bluecare.bcbst.com y haga clic en BlueAccess en la esquina superior derecha. Configurar su página es fácil y rápido.

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

** Magellan Health, DentaQuest y Southeastrans son compañías independientes que prestan servicio a BlueCare Tennessee. No proporciona productos ni servicios de Blue Cross Blue Shield.

Sus derechos

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.

TennCare no permite el trato injusto

Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad.

- ¿Cree que lo han tratado de una manera diferente?
- ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda?
- Si piensa que lo han tratado de una manera diferente, llame gratis a Tennessee Health Connection al **1-855-259-0701**.

El formulario de queja por trato injusto (en inglés) se encuentra en línea en: <https://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/TennCare%20Discrimination%20Complaint%20Form.PDF>.

Reporte el fraude o abuso

Para presentar una denuncia de fraude o abuso en la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General OIG) puede llamar gratis al **1-800-433-3982** o vaya a <http://www.tn.gov/tenncare/fraud.shtml>. Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, MFCU), llame gratis al **1-800-433-5454**.

Apelaciones de TennCare

Encuentre ayuda para presentar una apelación por un servicio de TennCare (servicio médico o de salud mental, tratamiento por abuso de alcohol o drogas). Unidad de Soluciones de TennCare (TennCare Solutions Unit), gratis en el **1-800-878-3192** (lunes a viernes, 8 a.m. a 4:30 p.m., horario del Centro).

Más recursos

Solicite TennCare

Use el Mercado de Seguros de Salud en healthcare.gov. O llame gratis al **1-800-318-2596**

Línea de información de TennCare

Obtenga más información sobre TennCare. Informe de los cambios de su dirección, ingresos, tamaño de la familia y si obtiene otro seguro. Llame al **1-800-342-3145** (TTY o TDD: 1-877-779-3103) o tn.gov/tenncare.

Ayuda para crisis psiquiátrica

Línea directa de 24/7 en todo el estado de Tennessee - **1-855-274-7471**

Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios – tspn.org

¿Cómo podemos ayudarle?

SERVICIO AL CLIENTE

8 a.m. a 6 p.m., horario del Este

Para preguntas sobre el uso de su plan de seguro, atención de la vista, cambio de su proveedor de atención primaria o para obtener ayuda en otro idioma.

Miembros de BlueCare
1-800-468-9698

Miembros de TennCareSelect
1-800-263-5479

TTY: marque **711** y pida el
888-418-0008



Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al BlueCare 1-800-468-9698. Llame al TennCareSelect 1-800-263-5479 (TRS: 711: 1-888-418-0008).

Kurdish: کوردی

ئەگەر بە کوردی سۆرانى قسە دەکەن، خزمەتگوزارییهکانی وەرگیران بەخۆرایى دەخرێتە بەردەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە 1-800-468-9698 BlueCare 1-800-263-5479 TennCareSelect (TRS:711: 1-888-418-0008)

¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis al: BlueCare 1-800-468-9698 o TennCareSelect 1-800-263-5479 (TTY: 711: 888-418-0008).

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 BlueCare 1-800-468-9698, TennCareSelect 1-800-263-5479 o al TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.

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



La ayuda para las familias de Tennessee incluye enlaces con servicios estatales, información y mucho más.

healthier  tennessee
StartNow

Healthiertn.com

Trabajemos juntos para una mejor salud para usted y una mejor salud en Tennessee.



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

2do trimestre de 2019

Cuídese

EN ESTE NÚMERO

ELEGIR UNA FARMACIA

INMUNIZACIONES PARA PREADOLESCENTES

IDEAS FRESCA PARA LAS COMIDAS DE PRIMAVERA

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

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

Síganos en
 Instagram en
instagram.com/bluecaretn

