

BOLETÍN



Una publicación para miembros de BlueCareSM y TennCareSelect



**QUÉ NECESITA
SABER
SOBRE LOS
OPIOIDES...**

Página 2



**CHEQUEOS
PARA
ADOLESCENTES...**

Página 14

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

Aquí estamos – Conéctese con nosotros en redes sociales

Nos gusta estar en contacto con usted para que sepa que estamos aquí para ayudarle con sus necesidades de salud. Por eso le enviamos este boletín y otras noticias por correo y texto. Pero sabemos que a muchos de ustedes les gusta obtener información en redes sociales

Podemos conectarnos por Facebook e Instagram para información sobre cómo aprovechar sus beneficios y conservar la salud. Por favor, haga comentarios y suba fotos en nuestras páginas.

Las redes sociales también son una forma de encontrar miembros con sus mismos intereses o desafíos de salud. Si comparte sobre sus medidas para comer más sanamente, dejar de fumar o criar a sus hijos, puede inspirar y motivar a otros.

Incluso hemos organizado algunos concursos y retos divertidos en Facebook e Instagram. Así que no se los pierda. Únase a nuestra familia en redes sociales.

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

Haga clic en Me gusta en Facebook® en [facebook.com/bluecaretn](https://www.facebook.com/bluecaretn)

Síguenos en Instagram en [instagram.com/bluecaretn](https://www.instagram.com/bluecaretn)

BOLETÍN

Contenido

Qué necesita saber sobre los opioides	2
La adicción puede comenzar rápidamente	4
Para recuperación de adicciones – se trata de a quién conoce	5
4 consejos para mantenerse firme de pie	6
Employment and Community First CHOICES	7
Hablemos sobre sus necesidades de salud	8
Hable con su doctor sobre una prueba de clamidia	8
¿Ya le toca su mamografía?	9
Cuidado continuo para mujeres miembro embarazadas	10
Analgésicos y el embarazo	10
Consejos para cuidar su peso este verano	11
Viva bien con diabetes: Protéjase la vista	12
Un vínculo entre raza y asma	13
Medicamentos para ADHD	13
Chequeos para adolescentes	14
Mantenga altos niveles de energía – sin cafeína	15
Un mensaje de DentaQuest	16
Avisos para los miembros	17
Beneficios gratuitos para nuestros miembros	18
Sus derechos	20
Más recursos	20
¿Cómo podemos ayudarle?	21

Take Care of You 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.

Take Care of You se publica en bluecare.bcbst.com/members/member-info en inglés y español.



Lo que necesita saber acerca de los opioides

*Por Cheryl McClatchey, Vice Presidenta,
Behavioral Health Program, BlueCare Tennessee*

Cuando tiene dolor, quiere sentirse bien pronto. Su doctor tal vez le recete un tipo de medicamento contra el dolor llamado opioides.

Quizá conozca los opioides con nombres como fentanilo, hidrocodona, morfina u oxicodona. Son medicamentos fuertes. Pueden ser buenos para aliviar el dolor. Pero eso también significa que hay un alto riesgo de que causen daño, incluso la muerte, si se usan indebidamente.

Algunas personas corren mayor riesgo de volverse adictas a los opioides, por ejemplo:

- Cualquiera con antecedentes de trastornos de abuso de sustancias
- Adolescentes
- Adultos mayores
- Gente que padece depresión
- Gente con apnea del sueño
- Gente que toma ciertos medicamentos que son peligrosos cuando se combinan con opioides

¿Cómo protegerse y proteger a otros?

- Pregúntele a su doctor si debe probar primero con medicamentos de venta sin receta. Cuando el dolor no es demasiado intenso quizás le sirva tomar Tylenol (acetaminofeno) o Advil (ibuprofeno).
- Pregúntele a su doctor cuándo debe dejar de tomar el medicamento si ya se siente mejor. Quizá cambie a medicamentos sin receta hasta que el dolor haya desaparecido.
- Nunca tome analgésicos que no le hayan sido recetados por su doctor. Tomar medicina que le recetaron a otra persona puede causarle una enfermedad. Tampoco debería darle sus medicamentos a ninguna otra persona.
- Deshágase de los restos de medicamentos de forma rápida y segura. Guardarse unas cuantas pastillas “por si las dudas” es un riesgo para usted y para los demás. Busque un contenedor de desechos o un evento de recuperación de medicamentos en **countitlockitdropit.org**.
- Asegúrese de que su doctor conozca toda su información, incluso si tiene uno de los factores de alto riesgo.
- Los beneficios de su plan de salud incluyen tratamiento de salud mental para trastornos de uso de sustancias. No necesita un referido de su proveedor de atención primaria para recibir ayuda. Encuentre un médico en **bluecare.bcbst.com** y seleccione “Encuentre un médico”.



La lucha contra las adicciones en todo el estado

En nuestro estado, todos los días al menos tres personas mueren por sobredosis relacionadas con opioides.

Son más muertes que por accidentes viales.

TN Together es una iniciativa encabezada por el Gobernador Haslam. Los objetivos son la prevención, el tratamiento y el alto a la venta ilegal de analgésicos.

¿Qué puede hacer para ayudar? Lea más al respecto en **tn.gov/governor/2018-legislative-priorities/tn-together**.



LA ADICCIÓN PUEDE COMENZAR RÁPIDAMENTE

Después de lastimarse la espalda, Carol* encontró algo de alivio con la terapia física y medicamentos contra el dolor. Pero debido a que el dolor persistía, pronto comenzó a tomar más pastillas que las recetadas por su doctor.

Un día, cuando se dio cuenta estaba esculcando el botiquín de su abuela en busca de analgésicos restantes. Notó que lo único en lo que pensaba era en conseguir más pastillas. ¿Cómo le sucedió esto en cuestión de semanas?

Carol pudo recibir ayuda, pero no es la única en adquirir una adicción con tanta rapidez. Un estudio de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades descubrió que después de cinco días de usar opioides, una persona es 10 por ciento más propensa a tomar los medicamentos a largo plazo. Las adicciones pueden comenzar así de rápido.

*Por privacidad se ha cambiado el nombre.
Fuente: [cdc.gov/vitalsigns/opioids](https://www.cdc.gov/vitalsigns/opioids)



Para recuperación de adicciones – se trata de a quién conoce

Esta es la historia de John* y Mary* y sus experiencias a lo largo del camino hacia una vida sin drogas.

Se hicieron amigos en un programa para recuperación de adicciones. Ambos no solo intentaban dejar los opioides, también tenían en común antecedentes de abuso infantil. Los dos luchaban contra la depresión.

Al término del programa, se sentían fuertes y en control. “Sabíamos que lo lograríamos,” dice Mary.

Tristemente John recayó en su antigua vida mientras que Mary en la actualidad sigue sin consumir drogas. ¿Cuál fue la diferencia?

“Me deshice de las malas influencias en mi vida,” comenta Mary. “John volvió a la gente que le recordaba las malas decisiones que había tomado. Parecía que querían que fracasara.”

Mary permaneció en un programa para pacientes ambulatorios, encontró apoyo de sus iguales y conoció nuevos amigos que no consumían drogas.

“Ojalá que John estuviera aquí conmigo,” expresa. “Me encantaría ayudarlo como otros me han ayudado.”

Hay estudios que han demostrado que el abuso infantil es similar a una enfermedad mental y a trastornos de uso de sustancias. El alcohol y las drogas lo hacen sentir mejor por un tiempo, sin embargo no solucionan los problemas reales.

Pero tener a la gente adecuada en su vida es de gran ayuda para lograr una verdadera recuperación.

Estamos aquí para ayudarle

Si está listo para comenzar con su recuperación de problemas de adicción, el tratamiento está cubierto bajo su plan de salud. Nuestro programa de Salud Conductual puede guiarlo hacia el apoyo que necesite. Contar con transportación gratis puede ayudarle a asistir a sus citas. (Consulte la página 19). Llámenos hoy al **1-888-416-3025**.



Con el apoyo de nosotros, esperamos que pueda ser como Mary, que se encuentre bien para tomar la decisión rodearse de personas que quieren verlo triunfar.

*Por privacidad, se han cambiado los nombres.

Fuentes: samhsa.gov/elementsbehavioralhealth.com/drugabuse.gov



4 consejos para mantenerse firme de pie

Miembros de CHOICES, ¿está tomando precauciones para evitar caídas?

Hay medidas fáciles que puede tomar para mejorar su equilibrio y disminuir el riesgo de caer.

1. Evite que haya objetos en el suelo que puedan ocasionar que se tropiece o se resbale como: tapetes o cables eléctricos.
2. Cerciórese de que sus ojos y oídos estén sanos. En el siguiente chequeo, hable con su doctor sobre los exámenes que pueda necesitar.
3. Comience a moverse para mejorar su equilibrio. Podría empezar por caminar. Hable con su doctor antes de iniciar cualquier plan de ejercicio.
4. Informe a su doctor si ha sufrido caídas en el pasado o si tiene nuevos anteojos con aumento o si está tomando medicamentos sin receta. Cuando se combinan algunos medicamentos pueden afectar el equilibrio.

Encuentre más consejos para evitar caídas en **mayoclinic.org**.



Miembros de Employment and Community First CHOICES

¿Está listo para tener un trabajo?

Employment and Community First CHOICES es para personas de todas las edades que tienen una discapacidad intelectual o del desarrollo (I/DD).

Un trabajo puede ayudarle a aprender nuevas habilidades, a conocer nuevas personas y a jugar un papel importante en su comunidad. Y ganará dinero, lo cual siempre es bueno. ¿Cree que tener un trabajo es lo adecuado para usted? Estamos para ayudarle.

Su primer paso será comunicarse con su coordinador de apoyo. Esta persona le ayudará a:

- **Decidir qué le gusta hacer como:** coleccionar monedas o ver películas. Un trabajo que incluya estas cosas podría ser divertido.
- **Descubrir para qué es realmente bueno como:** seguir indicaciones o trabajar durante mucho tiempo.
- **Trabaje en las cosas que necesita mejorar para conservar un trabajo como:** hablar con la gente o ser más organizado. Puede trabajar en ello durante un año antes de comenzar a buscar un trabajo.
- **Buscar un trabajo,** hablar con empresas locales, llenar solicitudes y conseguir entrevistas. Aquí estaremos en cada paso del camino, incluso después de que haya conseguido el trabajo.

¿Le interesa tener un trabajo? Llame a su coordinador de apoyo y háblenlo juntos. Si no tiene su número, llame al **1-800-468-9698**.



Hablemos sobre sus necesidades de salud

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). O podemos enviarla por correo si nos llama al **1-800-468-9698**.

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, dejar de fumar, controlar el estrés o una enfermedad crónica y mucho más. Llámenos al número anterior. O conozca los detalles en **bluecare.bcbst.com** en la sección Su salud. Gracias por su ayuda.

Para ayudarnos a estar informados sobre sus necesidades de salud, le pedimos que responda esta breve evaluación de salud. ¡Gracias!

Hable con su doctor sobre una prueba de clamidia



La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual que puede ser muy grave. A menudo no tiene síntomas. Pero si no se trata, la clamidia puede dificultarle tener un hijo. Las mujeres sexualmente activas menores de 29 años y las mujeres mayores con factores de riesgo deben hacerse una prueba cada año.

El riesgo de contraer clamidia y enfermedades de transmisión sexual aumenta si tiene relaciones sexuales con:

- una nueva pareja
- más de una pareja
- alguien que tiene otras parejas
- alguien que no use un condón de látex correctamente
- alguien que no ha tenido un resultado negativo en análisis de detección de enfermedades de transmisión sexual

Pregunte acerca de una prueba de clamidia cuando vaya a su chequeo anual de rutina para la mujer. Puede hacérsela al mismo tiempo que su prueba de Papanicolau. Y BlueCare pagará la prueba si su doctor la recomienda.

Fuente: cdc.Tennessee Code Annotated - <https://codes.findlaw.com/tn/title-56-insurance/tn-code-sect-56-7-2606.html>



¿YA LE TOCA SU MAMOGRAFÍA?

Por Jeanne James, M.D., Vicepresidenta y Directora Médica de BlueCare Tennessee

Las mamografías ven si hay signos tempranos de cáncer de mama. Producen una radiografía de los senos y a menudo encuentran bultos antes de que usted los sienta al palpar. Se les recomienda a las mujeres hacerse mamografías porque el tratamiento a menudo es más fácil cuando el cáncer se encuentra temprano.

BlueCare cubre las mamografías:

- Por lo menos una vez para las mujeres de 35 a 40 años
- Cada dos años para las mujeres de 40 a 49 años (o más a menudo si su proveedor dice que es necesario)
- Cada año para las mujeres mayores de 50 años

Las mamografías son gratuitas para los miembros y no hay copago. Así que hable con su proveedor de atención primaria para saber cuándo debe programar la suya. También puede llamar a Servicio de Atención al Cliente al **1-800-468-9698** para hacer su cita y pedir transporte.

Consulte más información sobre las detecciones necesarias para todas las mujeres en bluecare.bcbst.com/Members/Your-Health.

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 regular, si uno de sus doctores deja las redes de BlueCare o TennCare*Select*, usted tiene que cambiarse con alguien que sí 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 proveedor incluso aunque él o ella se salga de nuestra red. También puede acudir al mismo proveedor hasta seis semanas después de que su bebé nazca para lo que se llama "atención postparto".

Llámenos a Servicios al Cliente 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).

Un mensaje especial sobre analgésicos y embarazo

Probablemente ha visto mucho en las noticias sobre el aumento en las adicciones a los medicamentos contra el dolor llamados opioides. ¿Cómo le afecta esto a usted si está embarazada?

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades dicen que el consumo de drogas como la hidrocodona y la codeína está relacionado con defectos congénitos. Incluso usar estos analgésicos durante los meses previos al embarazo puede ocasionar daños.

Informe a su doctor si está tomando estos medicamentos. Puede recibir ayuda contra su adicción y proteger a su bebé mientras transcurre el resto del embarazo.

Hable honestamente con su doctor sobre cualquier punto. Incluyendo todos los medicamentos que toma, con y sin receta.

Consejos para cuidar su peso este verano

Esperamos que se esté divirtiendo este verano. Durante esta época del año es tentador dejar de lado la dieta “ y el ejercicio. Pero a veces con solo tomar unas decisiones distintas puede cambiar su verano.



¿Cómo reduce calorías?

Las calorías son unidades de energía y se encuentran en todo lo que come. Con el tiempo, comer algunas calorías de más cada día puede hacerle subir algunas libras. Reducir algunas calorías puede ser bueno para su peso. Pero no se preocupe, no tiene que dejar de comer por completo hamburguesas y helados. Optar por algunas opciones más saludables puede marcar la diferencia.

Observe lo que puede ahorrarse con intercambiar algunos alimentos.

Lo que quizá comería	Calorías*	Las opciones que le ahorrarían calorías	Calorías*
Hamburguesa de comida rápida (mediana)	520	Sándwich de pollo a la plancha de comida rápida	350
Helado de vainilla (1 vaso)	273	Yogurt de vainilla bajo en grasa (6 oz)	150
Barra de caramelo con maní (1.9 onzas)	250	Manzana	95
		Plátano	48
Papas fritas (bolsa pequeña)	160	Palomitas (1 taza)	59
		Pretzels (1 onza)	110
Latte con caramelo (12 onzas)	255	Agua	0
Refresco de cola regular (20 onzas)	233		

Recuerde, si está tratando de bajar de peso, es recomendable que lo hable con su doctor.

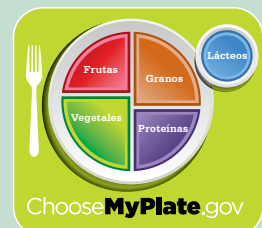
*Calorías basadas en bebidas

Fuente: calorieking.com/foods/

Lleve un registro de su comida y estado físico

MyPlate.gov

Use el SuperTracker en línea para iniciar un grupo de alimentación saludable con sus amigos y familiares. ¡Apóyense los unos a los otros para alcanzar sus metas! Obtenga la aplicación gratuita – MyPlate Calorie Tracker.





Viva bien con diabetes: Proteja su visión

Si tiene diabetes, probablemente sepa que podría tener problemas de la vista. Es un trastorno llamado retinopatía diabética. Es por eso que es tan importante hacerse un examen anual con retinas dilatadas* (DRE). Si se detectan problemas con prontitud pueden tratarse y salvar su visión.

¿Qué pasa durante la prueba?

Su doctor usará gotas oculares para ampliar (dilatar) sus pupilas y ver el fondo de los ojos. Tarda de 15 a 20 minutos. Dígale a su doctor si usted o alguien de su familia tiene glaucoma y si es alérgico a algún tipo de gotas oculares. Su doctor puede usar también gotas oculares para adormecer la superficie de los ojos.

Cuando sus pupilas estén dilatadas, el doctor dirigirá una luz brillante a los ojos para examinarlos.

¿Qué pasa después de la prueba?

Su visión estará borrosa durante varias horas. Pero probablemente podrá irse a casa y retomar sus actividades normales de inmediato. Use gafas de sol. No conduzca por varias horas después de que se le hayan dilatado las pupilas, a menos que su doctor le diga que puede hacerlo.

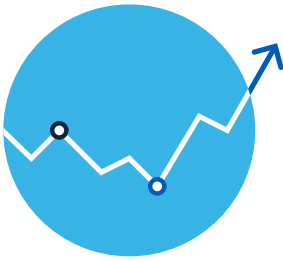


Use sus beneficios

Necesitará ver a un doctor especialista en ojos (oftalmólogo u optometrista) para un DRE.

Está cubierto para miembros con diabetes como parte de los beneficios médicos, no como beneficio para la visión.

Fuente: bluecare.bcbst.com/members/your-health, "Find A Health Topic"



Un vínculo entre raza y asma

Distintas razas corren distintos riesgos de padecer enfermedades. Por ejemplo, los niños afroamericanos tienen el doble de probabilidad de padecer asma que otros niños. También tienen cuatro veces más probabilidad de ir al hospital a causa del asma.

Los motivos pueden ser genéticos, algo dentro de las células de nuestros cuerpos. Los científicos están tratando de descubrirlo. Hasta que lo logren, los mejores cuidados para un niño con asma son:

- Acudir al doctor con regularidad
- Crear un plan de acción contra el asma con medicamentos y actividades
- Educar a todos los cuidadores y al niño sobre cómo reaccionar ante una emergencia respiratoria.
- Evitar los detonantes del asma tanto como sea posible, como: polvo, polen, moho y humo.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - cdc.gov.
Departamento Estadounidense de Salud y Servicios Humanos (U.S. Department of Health and Human Services), Oficina de Salud de Minorías (Office of Minority Health) - minorityhealth.hhs.gov
Fundación de Asma y Alergias de Estados Unidos (Asthma and Allergy Foundation of America), - aafa.org



Medicamentos para ADHD

Si su hijo es diagnosticado con Trastorno de Hiperactividad con Déficit de Atención El doctor quizá recete medicamentos que pueden ayudar.

Como todos los medicamentos recetados, estos necesitan tomarse en la dosis indicada, a la hora indicada. Dejar de usar un medicamento sin hablarlo con el doctor podría causar problemas serios.

Si su hijo inicia un medicamento para ADHD, acuda al doctor en los próximos 30 días. Acuda al menos dos veces más en los 90 días posteriores. El doctor debe ver a su niño o adolescente con regularidad para asegurarse de que el medicamento siga siendo seguro y eficaz.

Conserve los medicamentos para ADHD en un lugar seguro, alguien podría darles mal uso.

Informe de inmediato al doctor de su hijo sobre cualquier efecto secundario.

Fuente: Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder - CHADD.org

¿Necesita un examen físico para deportes?



Mejor, hágase un chequeo general completo.

Cualquiera que sea el deporte que practique, necesitará un chequeo físico para asegurarse de que no tenga problemas médicos que podrían ser un impedimento para usted. Pero una opción aún mejor podría ser un chequeo general completo.

¿En qué se diferencia un chequeo general?

Durante un chequeo físico deportivo, el proveedor de atención médica evaluará su salud en general. Buscará específicamente algo que podría impedirle a usted practicar dicho deporte.

Un chequeo general va más allá. Incluye una exploración al desnudo. Le inspeccionarán la vista, los dientes y la audición, también le harán pruebas de laboratorio y le aplicarán vacunas según sea necesario.

Además es un buen momento para hablar de sus sentimientos, por ejemplo, si se siente decaído o alterado todo el tiempo. Puede preguntar sobre los cambios en su cuerpo y sobre cualquier problema con el consumo de alcohol o drogas. Su proveedor le dará buenos consejos para asegurarse de que reciba el cuidado que necesite.

La mayoría de los adolescentes son muy saludables, pero en ocasiones pueden detectarse pequeños problemas que se pueden resolver. Por ese motivo, todos nosotros, niños, adolescentes y adultos, necesitamos chequeos periódicos.

Fuente: Kidshealth.org - <http://kidshealth.org/en/teens/sports-physicals.html#>

Los chequeos de TennCare Kids son gratis hasta los 20 años.

También está cubierta la atención de seguimiento médicamente necesaria.

Consulte al proveedor de atención primaria (PCP) señalado en su identificación de miembro o en su departamento de salud local.



Mantenga altos niveles de energía – sin cafeína

Como país, somos adictos a la cafeína. En la mañana, una rápida descarga de cafeína. En la comida, un refresco grande. Después de la escuela, una bebida energizante. Todo va bien, hasta que colapsa. Entonces usted se siente lento, malhumorado y ansioso, y necesita más y más cafeína. Hay una mejor opción.

1. Lleve una dieta balanceada. Es un viejo consejo pero muy cierto. Recibe la mayor parte de la energía a través de proteínas, granos enteros, vegetales verdes, así como de cantidades adecuadas de grasas, azúcares y carbohidratos.

2. Beba mucha agua. El agua lo mantendrá alerta y concentrado. Beba suficiente hasta que su orina sea ligeramente amarilla.

3. Dele combustible a su cuerpo con alimentos energizantes

- Media taza de una mezcla de nueces y pasas
- Un plátano con una cucharada de crema de maní
- Una taza de cereal integral con leche baja en grasa
- 12 almendras

Esto no significa que no pueda volver a tomar cafeína. Solo tenga algo de autocontrol. Busque consumir no más de 100 miligramos de cafeína al día. Es más o menos lo que consumiría en:

- Dos refrescos de 12 onzas
- Una taza de 8 onzas de café de cafetera
- Un shot de espresso (se encuentra en las bebidas con café como lattes y cappuccinos)

¿Quiere saber más sobre cómo comer saludable? Visite **choosemyplate.gov** para recibir los mejores consejos y recomendaciones.

¿Qué es el fluoruro diamino de plata?

El fluoruro diamino de plata (diamine silver fluoride) es un tratamiento mínimamente invasivo de bajo costo usado a menudo para evitar caries dental sin perforaciones. Se aplica como pintura sobre los dientes.

¿Cómo funciona el fluoruro diamino de plata?

El fluoruro diamino de plata está hecho de dos ingredientes principales: plata y flúor. La plata actúa para matar las bacterias o evitar que crezcan. También fortalece la capa protectora subyacente de los dientes, llamada dentina. El flúor detiene las caries dentales y ayuda a prevenir que se formen más.

Durante la consulta dental de su hijo, se le cepillan los dientes sin pasta y se enjuagan, como preparación para el tratamiento. Se secan los dientes y se retira la placa. El dentista pone El fluoruro diamino de plata en los dientes afectados con un pequeño cepillo. Se deja la solución en el diente durante dos minutos para que seque. Después de terminar, el dentista le recomienda a los pacientes no comer ni beber nada durante al menos una hora.

La prevención oportuna es fundamental para tener una buena atención de salud dental. También ayuda a que su hijo tenga una buena experiencia dental.

Llame al **1-855-418-1622** para localizar un Dentista.

Fuentes:

kidscaresdental.com/blog/silver-diamine-fluoride/

astdd.org/www/docs/sdf-fact-sheet-09-07-2017.pdf

ada.org/en/publications/ada-news/2017-archive/october/aapd-issues-first-evidencebased-guideline-on-silver-diamine-fluoride-use



Avisos para los miembros

Sepa más acerca de la atención de enfermería en el hogar

¿Sabía que sus beneficios de TennCare incluyen servicios de atención médica domiciliar y de enfermera privada en el hogar? Para que su plan los cubra, los servicios deben ser necesarios por razones médicas. También deben ser:

- Ordenados por un proveedor de atención médica
- Seguros y eficaces
- No experimentales
- Por parte de un Enfermero Registrado (RN) o un Enfermero Práctico con Licencia (LPN) que no sea un familiar directo.
- Menos caros que otros servicios para el tratamiento de la afección

Si usted puede obtener la atención que necesita en una institución por menos que el costo de atención médica en el hogar, TennCare cubrirá la cantidad más baja. Usted puede recibir la atención en su hogar, pero tendrá que pagar cualquier cargo adicional.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de BlueCare al **1-800-468-9698**.

Tenga la seguridad de que se toman decisiones imparciales sobre la atención

BlueCare Tennessee trabaja duro para ganarse y conservar su confianza. Y somos transparentes acerca de cómo tomamos decisiones. Para las autorizaciones previas y otras decisiones de atención médica, nos fijamos en dos factores:

- ¿Es adecuado para su estado este servicio o atención?
- ¿Su plan lo cubre?

Negar la atención, servicio o cobertura no es recompensado de manera alguna. Esto incluye a los empleados, proveedores y contratistas.

BlueCare Tennessee no fomenta las decisiones que impiden a los miembros utilizar sus beneficios.

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](https://www.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](https://www.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](https://www.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).

کوردی: **Kurdish**

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

¿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

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

3er trimestre de 2018

En esta edición:

LO QUE NECESITA SABER ACERCA DE LOS OPIOIDES

¿YA LE TOCA SU MAMOGRAFÍA? CONSEJOS PARA

CUIDAR SU PESO ESTE VERANO

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

Haga clic en Me gusta en Facebook® en [facebook.com/bluecaretn](https://www.facebook.com/bluecaretn)

Síguenos en Instagram en [instagram.com/bluecaretn](https://www.instagram.com/bluecaretn)

