

CUÍDESE



Una publicación para miembros de BlueCareSM y TennCareSelect



LOS OPIOIDES Y LOS BEBÉS

...Página 4



CHEQUEOS DE ADOLESCENTES

...Página 10

Ayudando a cada miembro a la vez

Estimados miembros,

Estamos celebrando un gran hito: 25 años de servir a los residentes de Tennessee.

Cuando comenzamos en 1993, un galón de gasolina costaba en promedio \$1.16. “The Fresh Prince of Bel-Air” era uno de los programas de televisión más populares. En el fútbol americano, Crimson Tide perdió tres partidos y empató con los Vols.

Si bien todo eso ha cambiado, hay algo que no ha cambiado: nuestra misión de servir a nuestros miembros.

No podríamos haber llegado tan lejos sin nuestros empleados. Varios de ellos han estado con nosotros desde el inicio de esta trayectoria de 25 años. Trabajan mucho y son leales, pero sobre todo, se preocupan profundamente por usted. Usted es el motivo por el que siguen viniendo a trabajar con pasión por ayudar a los demás.

Porque nos importa, Tennessee es un lugar más sano para vivir, trabajar y criar familias. Nuestra intención es continuar con esa misión.

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

Síguenos en Instagram en instagram.com/bluecaretn

CUÍDESE

Contenido

Este verano consuma alimentos frescos, locales y ligeros	2
No falte a sus citas	3
Los opioides y los bebés	4
Salvado de una sobredosis	5
Acerca de la Naloxona	5
El ABC del sueño seguro de su bebé	6
Los afroamericanos y la diabetes: Esta enfermedad no es su destino	7
Tratamiento del asma: ¿cuál es su plan?	7
Miembros de Employment and Community First CHOICES: ¿Está listo para tener un trabajo?	8
Miembros de CHOICES se preparan para las ausencias de los trabajadores	8
¿Ya le toca su mamografía	9
Hable con su doctor sobre una prueba de clamidia	9
Rincón del adolescente: haga tiempo para un chequeo durante las vacaciones de verano	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 recursos	16
¿Cómo podemos ayudarle?	17

Cúidese 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.

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



Este verano consuma alimentos frescos, locales y ligeros

El verano en Tennessee significa verduras sanas de muchos colores. Encontrará judías verdes/ejotes, maíz/elote, tomates, okra y todo tipo de calabazas que se cultivan localmente.

Dos tipos predilectos de calabazas en el sur son el calabacín y la calabaza amarilla. Es una tradición capear y freír la calabaza. Pero hay más opciones. Se puede asar, hornear o saltear. Puede probarla rayada en ensaladas o incorporarla en sopas y salsas para pasta.

Esta es una manera fácil de agregar calabaza fresca a una comida de verano.

Salteado de calabacín y calabaza amarilla

- 2 calabacines pequeños, cortados en cubitos
- 1/2 cucharada de mantequilla
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 2 calabazas amarillas pequeñas a medianas, cortadas en cubitos
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano
- 1/4 cucharadita de albahaca seca, si desea
- 1/4 cucharadita de orégano seco, si desea

En una sartén antiadherente de 12 pulgadas, caliente la mantequilla y el aceite de oliva a fuego medio hasta que se calienten. Añada los calabacines y las calabazas amarillas en una capa uniforme. Espolvoree con sal y pimienta si lo desea. Deje en la sartén sin mover durante 2 o 3 minutos para que se dore. Revuelva bien, agregue sal y pimienta al gusto si es necesario. Continúe cocinando, revolviendo solo de vez en cuando, hasta que la calabaza esté dorada y tierna, alrededor de 5-7 minutos más. Espolvoree con queso parmesano rallado. Sirva inmediatamente.

No falte a sus citas

Obtenga transporte gratuito al doctor y a la farmacia

Southeastrans ofrece transporte gratuito que no sea de emergencia para atención médica y los servicios cubiertos por TennCareSM. Muchos viajes con Southeastrans son compartidos con otras personas en una camioneta o un autobús pequeño. Pero hay otras opciones.



Pases de autobús: esta es una buena opción si las paradas de autobús están cerca de usted y su doctor. Hable con Southeastrans sobre las reglas. Solo hay pases en las ciudades donde hay sistemas de autobús, entre ellas:

Bristol	Franklin	Knoxville	Murfreesboro
Chattanooga	Jackson	Memphis	Nashville
Clarksville	Johnson City		

Reembolso de millas: si usted u otra persona puede manejar a la cita, Southeastrans le reembolsará los costos de combustible después del viaje. Deberá completar un formulario de reembolso de millas y pedirle a su doctor que lo firme para verificar que acudió a la cita.

Si su médico o farmacia se encuentra a menos de 90 millas de distancia, o si está interesado en los programas de pases de autobús o de reembolso de millas, por favor llame al número Southeastrans de su región. El centro de llamadas atiende las 24 horas del día, los 365 días del año. Y puede programar el servicio en línea en member.southeastrans.com.



BlueCare East
1 866 473-7563
 BlueCare Middle
1 866 570 9445
 BlueCare West
1 866 473-7564
 TennCare Select Statewide
1 866 473-7565



¿Necesita viajar más de 90 millas?
 ¿Necesita un viaje urgente o servicio en el mismo día, como cuando lo dan de alta del hospital? Tendremos que aprobar esos viajes. Simplemente llámenos por teléfono: BlueCare **1-800-468-9698** TennCare Select **1-800-263-5479**

Los opioides y los bebés



El Departamento de Salud de Tennessee informa que el uso indebido generalizado de los opioides está teniendo un grave impacto en la salud de los bebés de Tennessee.

Cuando una madre toma opioides en los meses anteriores o durante el embarazo, es posible que su bebé sufra abstinencia de los medicamentos después del parto. Esto se llama abstinencia neonatal (en inglés usan la abreviatura NAS).

Ahora nacen 10 veces más bebés con NAS en Tennessee que hace una década.

Los bebés con NAS pueden tener problemas estomacales y de sueño. A menudo lloran mucho. Es doloroso para el bebé adaptarse a no recibir el medicamento que le llegaba a través del cuerpo de su madre. Lamentablemente, puede haber efectos a largo plazo en su salud física y mental.

¿Qué puede hacer usted para prevenir el NAS?

Planifique su embarazo. Su doctor puede ayudarle a encontrar métodos eficaces de control de la natalidad. Antes de quedar embarazada, puede dejar de tomar ciertos medicamentos recetados. Y si está usando drogas ilegales, puede buscar tratamiento.

Si está embarazada, informe a su doctor de todos los medicamentos que está tomando. Esto incluye los medicamentos con receta y las drogas ilegales. Necesita supervisión médica para dejar de tomar opioides sin riesgo.

Para obtener más información sobre NAS, visite marchofdimes.org.

Salvada de una sobredosis

Como miles de otros residentes de Tennessee, Lisa* estaba abusando los analgésicos. Su dependencia a los opioides había llevado a la pérdida de su trabajo y matrimonio y ella estaba viviendo con su madre, Mary.

“Temía por su vida”, dijo Mary. “Y no sabía qué hacer”.

Mary se enteró del medicamento Naloxona, también llamado Narcan, que sirve de “rescate de una sobredosis”. En Tennessee, el medicamento se ofrece a familiares, amigos y personas que abusan de los opioides, así como a profesionales médicos.

María consiguió la presentación en niebla nasal de Naloxona.

Como había temido, una noche encontró a Lisa inconsciente y no podía despertarla. María llamó al 911 y le dio a Lisa Naloxone.

Lisa sobrevivió y se está recuperando. Ella y su madre siempre tienen Naloxona. “Les recomiendo a los demás que están en esta situación que hagan lo mismo”, dijo Mary. “Esta medicina salva vidas”.

Acerca de la Naloxona

La Naloxona bloquea los efectos de los medicamentos opioides. Esto incluye heroína, oxycodona, hidrocodona y fentanilo. Se administra en el caso de posible sobredosis.



Puede obtener Naloxona de dos maneras:

- Pida una receta médica y llévela a una farmacia. Sus beneficios de TennCare lo cubren. El consultar con su proveedor de atención primaria es la mejor manera de obtener la receta.
- Pregúntele al farmacólogo. La ley de Tennessee permite a algunos farmacéuticos dispensar Naloxona sin una receta.

Las leyes estatales protegen a quienes administran Naloxona cuando ocurre una sobredosis. Las víctimas de sobredosis también están protegidas contra el arresto y el enjuiciamiento.

Obtenga más información sobre la Naloxona y la prevención de sobredosis en:

- tnoverdoseprevention.org
- drugs.com/mtm/naloxone-nasal.html
- tn.gov/health — search “naloxone”



El **ABC** del sueño seguro de su bebé

Sueño, bendito sueño. Nadie aprecia esas palabras más que los padres de un recién nacido que harían prácticamente cualquier cosa para que su bebé se durmiera.

Y el bebé también necesita dormir bien. La Academia Americana de Pediatría tiene una guía que puede seguir para la hora de dormir y para la siesta.

El **ABC** del sueño seguro:

- Los bebés deben dormir a **solos**
- **Boca arriba**
- En una **Cuna**

Es tentador quedarse dormido con su bebé en sus brazos. Puede que le guste la idea de acostarlo con sus peluches, almohadas y mantas. Y es difícil creer que estas comodidades

puedan causar daño. Pero estas pautas están diseñadas para proteger a los bebés de la muerte relacionada con el sueño.

Aquí le ofrecemos algunos otros consejos:

- Está bien dormir en la habitación con su bebé, incluso con la cuna cerca de su cama. Pero nunca en la misma cama.
- No ponga protectores alrededor del interior de la cuna.
- Vista a su bebé con ropa ligera para dormir y mantenga la habitación a una temperatura fresca.

Si tiene preguntas sobre el sueño seguro para su hijo, puede hablar con su doctor. También puede obtener más detalles en healthychildren.org.

Los afroamericanos y la diabetes: Esta enfermedad no es su destino

La Oficina de Salud de las Minorías de los EE. UU. informa que los adultos afroamericanos tienen casi el doble de probabilidades de sufrir diabetes tipo 2 que los blancos no hispanos.

Algunas de las razones están en sus genes. Pero hay mucho que puede hacer para prevenir la diabetes, incluso comer de manera sana y hacer actividad física.

Si tiene diabetes, esas mismas opciones saludables pueden demorar los problemas de salud que la enfermedad puede causar. También será importante:

- Acudir al doctor con regularidad
- Tomar el medicamento que le receten de la manera indicada
- Preguntarle a su doctor si hay un educador en diabetes que pueda ayudarle con un plan de alimentación y actividades



Algunas pruebas le permitirán saber si su medicamento y su estilo de vida saludable están funcionando. Estas incluyen:

- Chequeos regulares de azúcar en la sangre, colesterol y presión arterial.
- Pruebas de daño de los ojos o riñones

Estamos aquí para usted, con el apoyo personal de los asesores de salud. Simplemente llámenos al **1-888-416-3025**.

Tratamiento del asma: ¿cuál es su plan?

Un plan de acción para el asma puede ayudarle a tomar decisiones rápidas en caso de que no pueda pensar con claridad durante un ataque de asma.

Es probable que haya hecho un plan de acción con su médico o el de su hijo. Le dice qué medicamentos tomar para cada situación.

Tómese un momento para revisar el plan hoy y asegúrese de tener a la mano el medicamento correcto.

- **Los medicamentos a largo plazo (de control)** se usan todos los días. Pueden reducir los síntomas del asma y ayudar a prevenir los ataques de asma.
- **Los medicamentos de alivio rápido** le ayudan a respirar mejor durante un ataque de asma. Se usan solo cuando se necesitan.

Miembros de Employment and Community First CHOICES: ¿Está listo para tener un trabajo?



Un trabajo puede ayudarle a aprender nuevas habilidades, a conocer a nuevas personas y a ser más independiente. Y puede ganar dinero. Tal vez sea hora de pensar en trabajar.

La ayuda para encontrar un trabajo es uno de los muchos servicios que puede recibir como miembro de Employment and Community First CHOICES. Comenzaremos descubriendo más acerca de usted con preguntas como estas:

- **¿Qué le gusta hacer?** ¿Tal vez coleccionar monedas o estar al aire libre? Un trabajo en el que pueda hacer lo que disfruta es más divertido.
- **¿Qué sabe hacer bien?** Quizás sabe seguir instrucciones o concentrarse en una tarea. Sea lo que sea que haga bien, hay personas que lo necesitan.
- **¿Necesita mejorar algunas cosas?** Quizás desee adquirir más confianza al hablar con la gente o aprender a vestirse para el trabajo. Nosotros podemos ayudar.

Para descubrir qué tipo de trabajo le gustaría, llame a su coordinador de apoyo para comenzar. Si no tiene el número de su coordinador de apoyo, llame al **1-800-468-9698** para recibir ayuda.

Miembros de CHOICES: Prepárese para las ausencias de sus trabajadores

Como miembro de CHOICES, es posible que tenga personal de apoyo que le ayude con cosas como bañarse, la lavandería y preparación de comidas. Es raro, pero a veces estos trabajadores tienen que faltar al trabajo y su agencia no puede enviar a nadie más.

Su coordinador de atención de CHOICES prepara para acontecimientos como este. Tan pronto como sepa que un trabajador no vendrá, llame a su coordinador de atención. Tienen un plan de respaldo que incluye a alguien a quien usted haya seleccionado que puede prestar los servicios que necesite.

Cuando necesite ayuda, su coordinador de atención tendrá las respuestas. Tenga su número a la mano.

¿Ya le toca su mamografía?

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 Tennessee 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 50 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 al Cliente al **1-800-468-9698** para hacer su cita y pedir transporte.



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 pareja nueva
- más de una pareja
- alguien que tiene otras parejas
- alguien sin usar un condón de látex correctamente
- alguien que no ha obtenido 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 Papanicolaou. BlueCare Tennessee pagará la prueba si su doctor la recomienda.

HAGA TIEMPO PARA UN CHEQUEO DURANTE LAS VACACIONES DE VERANO.



Puede ser difícil encontrar tiempo para programar su chequeo anual de acuerdo a su horario escolar y deportivo. Por eso el verano es un buen momento para hacerlo.

En una consulta anual con su proveedor de atención primaria (PCP) pueden encontrarse problemas temprano, cuando son más fáciles de tratar. Y recibirá las vacunas que necesita para proteger su salud. Lo mejor de todo, la consulta es GRATIS.

Su PCP le ayudará a conservar la salud:

- Examinando sus antecedentes médicos
- Haciéndole un examen físico completo
- Pidiendo análisis de laboratorio (según se requieran)
- Administrándole vacunas
- Evaluando su vista y audición
- Evaluando su salud de desarrollo/conductual (según sea necesario)
- Dándole consejos de salud
- Tratando cualquier problema identificado

Su PCP asignado se indica en su tarjeta de identificación. Y siempre estamos encantados de ayudarle a programar una cita. Simplemente llámenos al **1-888-422-2963**.



¿Ya está muy grande para el pediatra?

¿Sabía que la mayoría de los pediatras dejan de ver a los pacientes entre las edades de 18 y 21? Quizás haya llegado el momento de que cambie de doctor. Para muchos adultos jóvenes, elegir a un doctor personal es el primer paso en la toma de sus propias decisiones de salud.

AVISOS PARA LOS MIEMBROS

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

BlueCare Tennessee se esfuerza por ganarse y conservar su confianza. Y somos transparentes acerca de cómo tomamos decisiones. Con respecto a las autorizaciones previas y otras decisiones de atención médica, tomamos en cuenta estos dos factores:

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

El 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.

Sepa más acerca de la atención de enfermería en el hogar

¿Sabía que sus beneficios incluyen servicios de enfermería y de enfermero privado 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 medio de un enfermero registrado (RN) o un auxiliar de enfermería (LPN) que no es un familiar inmediato
- 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**.

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. (Consulte los números de teléfono de Servicio al Cliente en la página 17.) Puede buscar un proveedor en línea en bluecare.bcbst.com bajo Buscar un médico. Busque bajo obstetras/ginecólogos (OB/GYN).

LOS REFRESCOS pueden dañarle los dientes

La Asociación Dental Americana afirma que tomar refrescos puede aumentar su riesgo de caries.

¿Qué es un refresco? Un refresco es una bebida que contiene azúcar, gas o ácido. Estos podrían incluir gaseosas, jugos, bebidas deportivas y otras bebidas con azúcar agregado.

El azúcar y el ácido en estas bebidas crean un medio ideal para las bacterias que causan caries y enfermedades de las encías, especialmente si usted tiende a tomar estas bebidas todo el día.

¿Sabía que la mayoría de los chicos de 12 a 19 años beben 868 latas de refrescos al año?

- Cada lata de refresco regular contiene 10 cucharaditas de azúcar.

¿Qué puede hacer usted? Diga NO a las bebidas azucaradas pegajosas.

- Beba agua, hidrata su cuerpo y es buena para el organismo. Beba 8-12 vasos de agua todos los días.
- Mastique un chicle endulzado con xilitol. El xilitol frena los causantes de la caries y aumenta la saliva saludable.

Los dentistas han sabido durante mucho tiempo que la boca sana nos ayuda a tener un cuerpo sano. Para conservar la salud, los niños deben ir al dentista cada seis meses y cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días.

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

Por favor llámenos al **1-855-418-1622** o TTY/TDD **1-800-466-7566**. O visite nuestro sitio web en **dentaquest.com**.



EL USO DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS POR NIÑOS Y ADOLESCENTES ESTÁ

EN AUMENTO.



La cantidad de niños de secundaria y preparatoria que usan cigarrillos electrónicos ha aumentado entre 2011 y 2018. Y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dicen que sigue en aumento.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que calientan un líquido en un aerosol o gas que se inhala. El gas puede contener nicotina, otros químicos que causan cáncer, metales como el níquel y el plomo, y saborizantes. Por los sabores frutales y los nombres divertidos los cigarrillos electrónicos parecen divertidos y poco riesgosos.

¿Cuáles son los riesgos de fumar cigarrillos electrónicos?

La nicotina de los cigarrillos electrónicos puede ser perjudicial para niños y adolescentes. Puede tener muchos efectos diferentes a largo plazo:

- **Cómo crece el cerebro:** El cerebro crece hasta por lo menos 25 años de edad. La nicotina puede poner en riesgo el crecimiento del cerebro de los jóvenes. Estos riesgos incluyen adicción, trastornos del estado de ánimo y no poder controlar las acciones. También puede dañar las partes del cerebro que controlan la atención y el aprendizaje.
- **La adicción:** Debido a que el cerebro de los niños y adolescentes todavía está creciendo, pueden volverse adictos más fácilmente que los adultos. Por la nicotina en los cigarrillos electrónicos y otros productos del tabaco puede ser más probable que una persona joven se vuelva adicta a otras drogas.
- **Malas decisiones de salud:** Los niños y adolescentes que fuman cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de consumir otros productos de tabaco, como los cigarrillos normales, los puros, el narguile y el tabaco sin humo.

¿Qué pueden hacer los padres?

Hablar con sus hijos de secundaria o preparatoria sobre los cigarrillos electrónicos puede ser difícil. Pero es importante hablar con ellos sobre todos los riesgos. Si no quiere ser quien tenga esa conversación, pídale a un pariente, maestro, líder religioso, entrenador o consejero de confianza que le ayude a hablar sobre los riesgos con sus hijos.

Otra cosa que los padres pueden hacer es nunca fumar ni vapear cerca de sus hijos. El humo de segunda mano es perjudicial para los pulmones en crecimiento de los niños. El líquido del cigarrillo electrónico puede envenenar a los niños si lo tragan o se entra en contacto con la piel.

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 20 años reciben chequeos gratuitos. Estas consultas aseguran que su hijo cumpla importantes marcadores y reciba las vacunas necesarias.

También tienen cobertura para toda 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 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 20 años reciben servicios gratuitos de atención para la vista y los dientes.

Los servicios de la vista incluyen exámenes de la vista, marcos, lentes y lentes de contacto (cuando sean necesarios por razones médicas). Puede buscar un proveedor en bluecare.bcbst.com bajo Encuentre un 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 frenillos 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 HealthSM** – una compañía independiente.

Para obtener más información, llame a Magellan al **1-888-816-1680**.

Apooyo de salud personal – 1-888-416-3025

de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., horario del Este

Equipo para la Salud del Miembro

Nuestro equipo puede brindarle información y consejos sobre su salud. Es gratis para todos los miembros, ya sea que tenga un problema de salud o si desea ayuda para mantenerse bien. Usted puede inscribirse o cancelar en cualquier momento.

Ayuda para mamás embarazadas

Las mujeres embarazadas que son miembros pueden obtener información y apoyo importantes antes, durante y después del embarazo. Colaborará con enfermeras u otro personal capacitado. 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.

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.

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.

Transporte gratis a las consultas médicas

¿Necesita transporte a sus consultas médicas o para ir por su medicina? Por favor 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 conduce 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**

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 (cuando sean necesarios por razones médicas). 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.

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.

Boletín en otros idiomas

Se imprime y publica una versión en inglés de este boletín en bluecare.bcbst.com. Ofrecemos servicios gratuitos de traducción e interpretación para otros idiomas. También podemos ofrecerle ayuda si tiene pérdida de audición o visión. Estos servicios son gratuitos para los miembros. Los miembros de BlueCare pueden llamar al **1-800-468-9698**. Los miembros de TennCare>Select pueden llamar al **1-800-263-5479**. Para TTY, marque el 711 y pida el **888-418-0008**.

*Línea de Enfermería 24/7 NurseLine 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. Las mantenemos al día. 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. Estas leyes y políticas se aplican a toda nuestra compañía y a cómo usted o cualquier otra persona consulta o usa su información.

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 número de teléfono está en la página 17.

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 denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) puede llamar gratis al **800-433-3982** o visitar <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. Para reportar el fraude o el maltrato a un paciente 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 **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 al **1-800-878-3192** (lunes a viernes de 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

Miembros de BlueCare
1-800-468-9698

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 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: كوردی

ئەگەر بە کوردی سۆرانى قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگیران بەخۆرایى دەخرێتە بەردەستتان. پەیوەندى 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.gov 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

3er Trimestre de 2019

Cúidese

EN ESTE NÚMERO	CELEBRANDO 25 AÑOS DE SERVICIO
SALVADO DE UNA SOBREDOSIS	TRATAMIENTO DEL ASMA
EL ABC DEL SUEÑO SEGURO DE SU BEBÉ	
LOS REFRESCOS PUEDEN DAÑARLE LOS DIENTES	

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

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

