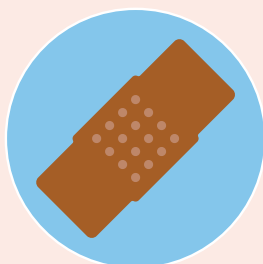


# CUÍDESE



*Una publicación para miembros de BlueCare<sup>SM</sup> y TennCare Select*



**VACUNAS  
CONTRA LA  
GRIPE...**  
PÁGINA 2



**RECOMPENSAS  
PARA LAS  
MAMÁS...**  
PÁGINA 4

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

## Estamos aquí – durante este ajetreado tiempo del año

Estimado(a) Miembro:

¿Puede creer que ya se acerca la temporada de fiestas decembrinas? Durante esta ajetreada época del año, no siempre es fácil poner la salud como una prioridad. Estamos aquí para ayudarle con los beneficios, la atención y los consejos que necesite.

Uno de sus beneficios es una vacuna gratuita contra la gripe. Se recomienda para todas las personas de seis meses de edad en adelante. También es la mejor manera de prevenir que el virus de la gripe arruine la diversión decembrina.

Esté pendiente del cartero, su correo electrónico y sus mensajes de texto pues le enviemos recordatorios acerca de las evaluaciones de salud que usted o su hijo podría requerir antes de que termine el año. Puede ser un chequeo médico de rutina infantil, una mamografía, un examen de mamá de recién nacido u otro examen. Estamos comprometidos a ayudarle a conservar la salud a través del cuidado preventivo

Quizás en algún momento necesite consejos médicos de prisa. Nuestra Línea de Enfermería de 24 horas, Nurseline 24/7, puede ahorrarle mucho tiempo y preocupaciones. Simplemente llámenos al 1-800-262-2873.

Que tenga una saludable y feliz temporada decembrina. ¡Será un placer servirle en el 2019!

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](http://bluecare.bcbst.com)

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

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

# TAKE CARE

O F Y O U

## Contenido

<b>Vacunas contra la gripe</b>	<b>2</b>
<b>Uso de antibióticos</b>	<b>3</b>
<b>Recompensas para las mamás</b>	<b>4</b>
<b>¿Será que sí, bebé? Los analgésicos y el embarazo</b>	<b>5</b>
<b>BlueAccess<sup>SM</sup> - Su hogar en <a href="http://bluecare.bcbst.com">bluecare.bcbst.com</a></b>	<b>5</b>
<b>Terapia asistida por medicamentos para quienes toman opioides</b>	<b>6</b>
<b>La obesidad y lo ingresos</b>	<b>7</b>
<b>Alerta sobre los refrigerios</b>	<b>7</b>
<b>Employment and Community First CHOICES</b>	<b>8</b>
<b>Ayuda con la hospitalización de miembros de CHOICES</b>	<b>8</b>
<b>Planificación para el final de la vida</b>	<b>9</b>
<b>Pruebas colorrectales</b>	<b>9</b>
<b>Programa de mejora de la calidad</b>	<b>10</b>
<b>Rincón del adolescente: ¿llegó el momento de ir a un doctor para adultos?</b>	<b>11</b>
<b>Rincón del adolescente: Prevención del suicidio</b>	<b>11</b>
<b>Un mensaje de DentaQuest</b>	<b>12</b>
<b>¿Debe tomar un medicamento con estatinas?</b>	<b>12</b>
<b>Un mensaje de TennCare<sup>SM</sup></b>	<b>13</b>
<b>Beneficios gratuitos para nuestros miembros</b>	<b>14</b>
<b>Sus derechos</b>	<b>16</b>
<b>Más recursos</b>	<b>16</b>
<b>¿Cómo podemos ayudarle?</b>	<b>17</b>

*Take Care of You (Cúidese)* 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.

Take Care of You (Cúidese) se publica en [bluecare.bcbst.com/members/member-info](http://bluecare.bcbst.com/members/member-info) en inglés y español.

# ¿Por qué su doctor no receta antibióticos para la gripe?

*Por Lisa Staton, MD,  
Directora Médica de BlueCare Tennessee*

A los doctores les hacen esta pregunta frecuentemente durante la temporada de gripe: “¿Me podría recetar un Z-Pack?”

La respuesta probablemente será no. Un Z-Pack es un antibiótico que combate las bacterias. Pero muchas enfermedades comunes son causadas por virus, no bacterias. Los antibióticos no funcionan para los resfriados, la gripe, goteo nasal, la mayoría de los dolores de garganta, la mayoría de las bronquitis y la mayoría de las sinusitis.



Peor aún, tomar antibióticos cuando no sean necesarios puede significar que no surtirán buen efecto cuando lo sean. Cuando funcionan, estos medicamentos pueden salvar vidas y por eso esto es tan importante.

## **Consejos para el tratamiento de la gripe y los resfriados**

- Consulte a su doctor. Solo él o ella puede determinar si se trata de la gripe. Usted podría tener faringitis estreptocócica o alguna otra enfermedad para la que un antibiótico puede ayudar.
- Tome solo medicamentos recetados para usted. No tome sobras de medicamentos de su botiquín.
- Pruebe medicamentos de venta libre: pregúntele a su médico o farmacéutico qué es lo adecuado para usted o para su hijo.
- Quédese en casa y descanse. No es fácil faltar al trabajo o la escuela, pero lo mejor para todos es no propagar la gripe.
- Beba líquidos calientes y aléjese del humo.

Para obtener más información sobre los antibióticos, consulte nuestro sitio web en <http://bluecare.bcbst.com/members/your-health/> bajo “Encontrar un tema de salud”.

## Cuando se trata de su lugar, los lugares donde vive, trabaja y juega son importantes, especialmente cuando se trata de su salud.

¿Tiene necesidades insatisfechas en su vida? ¿Le están impidiendo gozar de buena salud? Queremos saber, y queremos ayudar.

Cuéntenos sobre su vida. A partir del 21 de septiembre, conteste la encuesta CARE en <https://www.tn.gov/tennCare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>

Sus respuestas no tendrán su nombre y se combinarán con la información de otros miembros de la comunidad.

Al contestar la encuesta, nos proporcionará la información que necesitamos para entender qué necesita para mantenerse saludable. Nuestro objetivo es ayudarle a usted y a los demás a:

**C** = Conectarse con recursos de la comunidad (como despensas de alimentos, ayuda para vivienda)

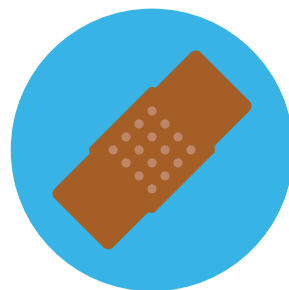
**A** = Actuar para mejorar su salud conociendo sus necesidades de atención médica

**R** = Reducir el estigma (vergüenza o culpa) que a menudo sienten quienes necesitan ayuda

**E** = Empoderarse para tomar las medidas necesarias para mejorar la salud

Le agradecemos que se preocupe por su salud y la salud de su comunidad.

## VACUNAS CONTRA LA GRIPE Y NEUMONÍA



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) aconsejan que todos los adultos y niños mayores de seis meses deben recibir una vacuna contra la gripe cada año. Pregúntele a su doctor si usted o los miembros de su familia también necesitan vacunas contra la neumonía.



### Las vacunas antigripales para los niños menores de 2 años

Da miedo pensar que su bebé podría enfermarse de la gripe o neumonía. Usted puede protegerlo. Antes de que su bebé cumpla 2 años, necesita dos dosis de la vacuna contra la gripe y cuatro dosis de la vacuna contra la neumonía. Hable con su doctor para decidir qué es lo correcto para su hijo.

Fuente: [cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu)

# Recompensas para las mamás



**\$50**

## En Sus Primeros Tres Meses De Embarazo

¿Acaba de descubrir que está esperando un hijo? Es hora de programar consultas prenatales regulares. Son de las cosas más importantes que puede hacer por su salud y la salud de su bebé.

Consulte a su obstetra/ginecólogo (en inglés OB/GYN) en el primer trimestre de su embarazo o dentro de los primeros 42 días de su inscripción. Le enviaremos una tarjeta de regalo de \$50 de buybuy BABY. Con ella puede comprar cosas que su bebé necesite en sus tiendas o en línea.

**\$50**

## Después Del Nacimiento De Su Bebé

Su amado bebito necesita una madre sana y feliz. Programe su chequeo de madre de recién nacido tres a ocho semanas (21-56 días) después de que nazca su bebé. Este chequeo importante es GRATUITO. Una vez que lo haya completado, le enviaremos una tarjeta de regalo de \$50 para buybuy BABY.

### *Observación:*

Su doctor deberá firmar un formulario para que pueda obtener la tarjeta de regalo. Puede recibir el formulario en un paquete que le enviaremos por correo. También puede encontrar el formulario en [bluecare.bcbst.com/healthypregnancy](http://bluecare.bcbst.com/healthypregnancy). Imprímalo y llévelo a su cita. Si no lo puede imprimir, llámenos a Servicio al Cliente al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Para recibir tarjetas de regalo, debe ser elegible en la fecha en que complete su chequeo. Debe ser miembro de BlueCare Tennessee en el momento de la emisión de la tarjeta de regalo. Medicaid (TennCare<sup>SM</sup>) debe ser su seguro principal. También tenemos que haber recibido un reclamo de su doctor.

Buy Buy Baby, Inc. es una compañía independiente. No ofrece productos ni servicios de la marca BlueCare Tennessee. buybuy Baby® es una marca registrada en los Estados Unidos y/o en otros países .

# ¿Será que sí, bebé?

¿Está pensando en tener un bebé? Puede prepararse para un embarazo saludable ahora. Un buen punto de partida es hablar con su doctor sobre su salud. Hablar sobre los medicamentos que toma es especialmente importante.

Ciertos fármacos, incluso los que requieren receta, pueden ser dañinos para su bebé durante el embarazo. Pero ¿sabía que tomar algunos medicamentos justo antes de quedar embarazada también puede ser peligroso? Entre estos medicamentos se encuentran los opioides; analgésicos como oxicodona, hidrocodona, morfina y fentanilo.

Es fácil volverse adicta y hacer mal uso de ellos. Aunque los esté tomando de la manera indicada, puede costarle trabajo a su cuerpo dejar de consumirlos. También pueden quedarse en su organismo durante un tiempo.

Por estos motivos, no es buena idea embarazarse mientras está tomando opioides. Puede tener serias consecuencias, entre ellas perder a su bebé, tener un parto prematuro y defectos congénitos.

Si está tomando analgésicos y quiere tener un bebé, consulte a su doctor. Quizá haya otras opciones para tratar el dolor.

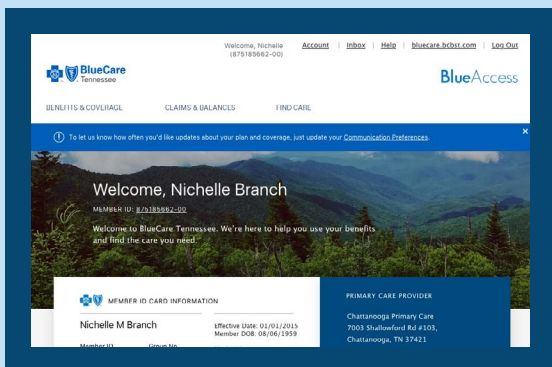
¿No está segura de querer tener un bebé en este momento? El doctor también puede ayudarla a tomar decisiones sobre métodos de planificación familiar.

Fuente: cdc.gov



## Su casa como miembro en bluecare.bcbst.com – BlueAccess<sup>SM</sup>

Como miembro, tiene un enlace personal donde encontrará información en nuestro sitio web. A este enlace se le llama BlueAccess y es fácil de usar. Puede buscar un doctor, reponer una tarjeta de identificación perdida, solicitar un cambio de PCP y más.



Simplemente visite **bluecare.bcbst.com**. Haga clic en BlueAccess en la esquina superior derecha. Es una manera rápida y sencilla de recibir ayuda con preguntas y necesidades comunes.

# AYUDA CON TRASTORNOS POR USO INDEBIDO DE SUSTANCIAS — TERAPIAS ASISTIDAS CON MEDICAMENTOS



A Denise\* le recetaron oxycodona para controlar el dolor después de un accidente en auto. Comenzó a volverse dependiente de esa medicina. Aunque intentó muchas veces dejarla, siempre recaía y volvía a tomarla.

Luego un doctor le recetó un medicamento llamado naltrexona.

“En lugar de sentirme mal todo el tiempo y de sentir la necesidad de tomar oxi, me sentí fuerte”, comenta Denise. “Pude concentrarme en llevar a cabo un programa de recuperación”.

Se han aprobado una variedad de medicamentos para el tratamiento contra la adicción a los opioides. A esto se le llama Terapia Asistida con Medicamentos (en inglés usan la abreviatura MAT). Aunque mucha gente dice que eso es solo cambiar la adicción de un medicamento a otro, en realidad eso no es verdad. Si los medicamentos que se usan durante la MAT se proporcionan y se toman con las dosis correctas, la persona puede seguir con sus funciones normales, mentales y físicas.

“Pero no se trata solo del nuevo medicamento,” señala Denise. “Estoy colaborando con mi consejero y con un grupo de apoyo para sanarme. Hubo razones, además del dolor, por las cuales me volví adicta.”

Denise les recomienda a todas las personas que están luchando contra la adicción a opioides que consulten a su doctor sobre la MAT. “Aunque tengo que tomar el nuevo medicamento, me siento libre. Otra vez estoy viviendo mi vida”.

\*Por privacidad se ha cambiado el nombre.

## ¿A usted le funcionaría una MAT?

Solo un doctor puede recetar medicamentos que le ayuden contra una adicción a opioides. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP). También puede acudir a un proveedor de salud conductual sin necesidad de un referido.

Busque un proveedor en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) o bien, nosotros podemos ayudarle con gusto a encontrar un doctor dentro de nuestra red. Solo llámenos al número de teléfono de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de identificación de miembro.



# Obesidad e ingresos

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



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

**Puede comer más saludable sin gastar mucho dinero.**

**Preparar sus propios alimentos es un buen punto de partida.**

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

Fuentes: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov)

## ALERTA DE REFRIGERIOS

Algunos doctores en Tennessee están observando que los niños que comen muchas papas fritas muy picantes tienen dolores de estómago intensos. Creen que la causa es el alto contenido de glutamato monosódico (MSG). Si se consume en demasía, puede provocar náuseas, dolores de cabeza y otros problemas, además de dolores estomacales. Así que lea las etiquetas para saber cuáles son las porciones normales y evite el consumo excesivo de papas fritas picantes.

Fuente: Bright Pediatrics, [fda.gov](http://fda.gov)





## Miembros de EMPLOYMENT AND COMMUNITY FIRST CHOICES

### Conozca gente y aprenda nuevas habilidades

¿Quiere conocer a más personas y aprender cosas nuevas? Hay tanto que puede hacer y nosotros podemos ayudarle:

- **Descubra lo que realmente le gusta hacer.** Tal vez le gusta cocinar, andar en bicicleta, ir de compras o plantar un jardín. Nuestros servicios le ayudarán a decidir qué es lo que más ama.
- **Aprenda algunas habilidades nuevas.** Es posible que desee saber más sobre computadoras, dinero, lectura o hacer ejercicio. No hay límite para las cosas que puede querer aprender o hacer. Usted puede recibir la capacitación que necesita.
- **Conéctese con personas y grupos.** Puede buscar clubes o individuos a quienes le gusten las mismas cosas que a usted.

Llame a su coordinador de apoyo y dé el primer paso. Si no tiene el número de su coordinador de apoyo, llame al 1-800-468-9698 para recibir ayuda.

### **Employment and Community First CHOICES:**

apoyo para miembros de TennCareSM con discapacidades intelectuales o de desarrollo que quieren encontrar un empleo y ser más independientes

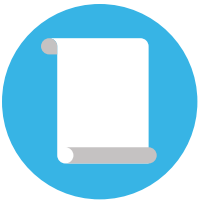
## Miembros De CHOICES –

### Ayúdenos a coordinar la atención que recibe

Su coordinador de atención de CHOICES está aquí para ayudar a que su atención médica esté al día. A veces es necesario acudir al hospital de manera inesperada. Quizá tenga que reajustar el resto de sus actividades.

De manera que, por favor, avísele a su coordinador si acude al hospital. Llámelo nuevamente cuando esté listo para irse a casa. Queremos asegurarnos de que reciba toda la atención que necesite, incluidos los servicios nuevos o especiales.

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.



## Plan anticipado de atención médica

Puede darle miedo o sentirse incómodo cuando habla sobre el final de su vida. Si necesitara tratamiento especial para mantenerlo con vida, pero no pudiese hablar por sí mismo, ¿quién tomaría esas decisiones por usted? Una de las mejores cosas que puede hacer por sus seres queridos es asegurarse de que sepan exactamente cómo desea usted recibir el tratamiento.

Los formularios de directiva anticipada (Advance Directive) le indicarán a los doctores cuáles son los tipos de tratamientos médicos que usted quiere recibir y cuáles no, para mantenerlo con vida por más tiempo. Estos documentos pueden incluir un "Testamento en vida", un "Plan anticipado de atención médica," un "Poder notarial para asuntos médicos" o el "Nombramiento de un representante para asuntos médicos".

También hay un formulario llamado "Declaración para tratamientos de salud mental". Este indica qué quiere que suceda en caso de que usted tenga una crisis de salud mental. Puede señalar por escrito los tratamientos y medicinas de salud mental que sí quisiera y no quisiera recibir.

Puede encontrar más información y estos formularios en:

[tn.gov/health/health-program-areas/health-professional-boards/hcf-board/hcf-board/advance-directives.html](https://tn.gov/health/health-program-areas/health-professional-boards/hcf-board/hcf-board/advance-directives.html)



## Detectar el cáncer de colon o recto en sus primeras etapas puede salvar su vida.

A partir de los 50 años de edad, debe hacerse estudios exploratorios para cáncer colorrectal. Los estudios más exhaustivos permiten al doctor observar directamente su colon. Quizá haya escuchado que se refieren a estas pruebas con los nombres de colonoscopia o sigmoidoscopia. Con ellas, es posible detectar cáncer antes de tener síntomas.

El recibir tratamiento oportuno aumenta las probabilidades de que este sea exitoso. A veces, se detectan pequeñas bolitas (pólipos) durante el estudio y se retiran antes de que se conviertan en cáncer.

Hable con su doctor sobre el tipo de estudio que necesita y cuándo debe hacerlo.

Fuente: [bluecare.bcbst.com](https://bluecare.bcbst.com), Find a Health Topic: Examen de detección de cáncer colorrectal



## Ofrecer atención médica de calidad

Gracias por confiarnos su cobertura de seguro médico. No hay nada que tomemos más en serio que asegurarnos de que la atención que reciba sea segura, eficaz y oportuna.

Cada año, nuestro Programa de Mejoramiento de Calidad (QIP) revisa nuestros datos para asegurar que:

Usted reciba atención y servicios de alta calidad

Usted reciba la atención adecuada

Usted pueda recibir atención con facilidad

### ¿Cómo se compara nuestra calidad con la de otros planes de salud?

El Comité Nacional de Control de Calidad (NCQA) califica los planes de seguros médicos con base en el cuidado clínico, la satisfacción de los miembros y los resultados de la encuesta general. Las calificaciones se concentran en los resultados de la atención que reciben las personas y en las opiniones que tienen estas personas sobre dicha atención. La calificación más alta en la escala de NCQA es de 5 estrellas. En 2017, el NCQA le otorgó a Blue Care Tennessee los siguientes resultados generales:

BlueCare East	3.5 de 5 estrellas
BlueCare Middle	3.5 de 5 estrellas
BlueCare West	3 de 5 estrellas
TennCare.Select	3.5 de 5 estrellas

Estamos particularmente interesados en ayudarle a prevenir problemas de salud o vivir bien a pesar de un problema.

Si se detectan temprano, muchos problemas de salud pueden ser tratados antes de que afecten su salud a largo plazo. Pruebas y exámenes de detección ayudan a que esto sea posible. Por eso le recordamos sobre los chequeos y exámenes por teléfono, correo electrónico y correo postal. También es por eso que organizamos ferias de salud, exámenes de salud y eventos en todo el estado.

### ¿Quiere saber más?

Visite [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) y busque el enlace Quality Improvement (Mejora de la Calidad) en la parte inferior de cada página. O puede llamarnos al **1-800-468-9698**.



## ¿Es momento de pasar a un doctor para adultos?

Un pediatra está especializado en atender a niños. A medida que se acerca a la edad adulta, sus necesidades de salud cambian. Quizá sea momento de hablar con su doctor y preguntar sobre cómo hacer el cambio a un doctor familiar o a un proveedor de atención primaria que da tratamiento a adultos.

Es buena idea hablar de esto con sus padres o tutores. Sin embargo, usted puede formar parte de esta decisión. Tomar las riendas del control de su propia salud es parte de madurar, así como lo es aprender a manejar su dinero y solicitar un empleo.

Nos complacería ayudarle a encontrar un nuevo doctor e, incluso, a hacer una cita. Simplemente llámenos por teléfono. Los miembros de BlueCare pueden llamar al **1-800-468-9698**. Los miembros de TennCareSelect deben llamar al **1-800-263-5479**.



## Prevención de suicidios

Si cree que uno de sus amigos o familiares está considerando el suicidio, usted puede hacer mucho para ayudar:

- Pregúntele si está pensando en acabar con su vida. (Con esto no le estará dando ideas ni incrementará la posibilidad de que intente suicidarse.)
- Escuche sin juzgar y demuestre que le importa. Pida ayuda de sus padres o a algún otro adulto de confianza.
- Quédese con la persona (o haga lo necesario para que la persona se encuentre en un sitio seguro y privado con alguien más que lo cuide) hasta que usted consiga más ayuda.
- Retire cualquier objeto que la persona pueda usar en un intento de suicidio.
- Llame a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-8255 y siga sus indicaciones.
- Si considera que es una emergencia, por favor llame al 911.

Fuente: samhsa.gov

## Opioides o remedios para el dolor de venta sin receta

Es más seguro tomar pastillas de venta sin receta después de ir al dentista. Tienen mejor efecto que los opioides recetados para el dolor. Es menos probable que las pastillas de venta sin receta ocasionen problemas como:

- Sueño
- Problemas de respiración
- Náuseas
- Vómito
- Estreñimiento
- Muerte

Según el Instituto Nacional de Salud, más de 115 personas mueren diariamente por el uso indebido de opioides.

Estos problemas se presentan tanto en adultos como en niños. Recetar opioides debe ser el último recurso contra el dolor y no la primera opción.

Los adultos y los niños pueden tomar Motrin® o Tylenol® como una alternativa en lugar de tomar medicinas que contienen opioides. Las dosis para niños dependen de su peso.

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

Fuentes: webmd.com, eurekaalert.org, nytimes.com

Motrin® y Tylenol® son marcas registradas de Johnson & Johnson Consumer Inc. en los Estados Unidos y/o en otros países.



## ¿Usted debería tomar estatina?

Las medicinas con estatina pueden reducir su colesterol malo y prevenir un ataque cardíaco y una apoplejía (embolia). Existen dos tipos de colesterol en la sangre, uno bueno y uno malo. Si tiene un exceso de colesterol malo, este se comienza a acumular en las arterias. Las estatinas pueden ayudarle. Surten efecto con el paso del tiempo. Así que piense que cada vez que toma una pastilla al día, es una inversión en su futuro. Hable con su doctor sobre lo que usted necesita.

Fuente: bluecare.bcbst.com, Find a Health Topic: statins

## Cómo mantener activos a los niños

Los expertos dicen que los niños pasan demasiado tiempo usando tecnología en lugar de hacer ejercicio. ¿Cuánto tiempo pasan al día frente a una pantalla los menores de entre 8 y 18 años para divertirse? Un estudio nacional indica que en promedio dedican 7.5 horas. Esto representa 114 días al año mirando un monitor.

Los niños deben dedicar más tiempo haciendo actividad física. Deben pasar menos tiempo viendo TV, jugando videojuegos o en la Internet. Los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC) sugieren que los niños tengan al menos una hora de actividad física al día.

### ¿Qué puede hacer usted para ayudar a su hijo?

- Ponga un límite de entre 1 y 2 horas al día frente a una pantalla.
- Retire los televisores y otros dispositivos electrónicos de la habitación de su hijo.
- Promueva otras maneras de divertirse que incluyan actividades físicas y sociales, por ejemplo, inscribirse en un equipo deportivo o club.
- Asegúrese de que su hijo haga una hora de ejercicio todos los días.

¿Cómo puede usted saber cuánto tiempo pasa su hijo usando tecnología? Y ¿cómo puede poner un límite al tiempo que pasa frente a una pantalla? Lo bueno es que hay muchas maneras de que usted limite el tiempo que su hijo pasa usando tecnología, sin importar la edad:

- Establezca reglas. Ponga un límite a lo que pueden usar, a lo que ven y durante cuánto tiempo lo pueden hacer. A esto se le llama restricción de contenido. Puede establecer reglas para la televisión y la Internet con opciones de bloqueo parental.
- No permita que haya tabletas, computadoras, televisiones u otros dispositivos electrónicos en la habitación de su hijo. Esto hace que sea más fácil llevar un registro del tiempo que pasan frente a una pantalla.
- Sea un buen modelo de conducta. Limite el tiempo que usted mismo pasa delante de una computadora o televisión, y usando su teléfono inteligente. Manténgase activo con actividades físicas y disfrute del aire libre.

### Creación de un Plan familiar para el uso de tecnología

Cuando la tecnología se usa de manera correcta, y con límites, puede ser una parte positiva de la vida cotidiana. Pero cuando no se usa adecuadamente, puede reemplazar cosas importantes como el tiempo en familia, las actividades deportivas y la cantidad de sueño necesario.

¿Qué es un Plan de Medios para la Familia? Es un plan que usted mismo crea para establecer reglas y metas de acuerdo con sus valores familiares. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) tiene un sitio Web que puede ayudarle. Visite **healthychildren.org**. Este sitio web cuenta con herramientas que le ayudarán a determinar el tiempo que su familia dedica al uso de tecnología. Y le ayudará a crear su propio plan. Este sitio web: **kidcentraltn.com** contiene información sobre distintas actividades que su familia puede hacer para no pasar demasiado tiempo frente a una pantalla.

# 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](http://dentaquest.com).

## **Cobertura de medicamentos con receta**

Todos los medicamentos de receta y reclamos son administrados por Magellan Health<sup>SM\*\*</sup> – 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](http://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](http://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](http://tn.gov/tenncare).

## **BlueAccess<sup>SM</sup> en [bluecare.bcbst.com](http://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](http://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.

## 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 en el **1-800-878-3192** (lunes a viernes, 8 a.m. a 4:30 p.m., horario del Centro).

## 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>.

# 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**.

## 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**



## kidcentraltn

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

healthier  tennessee  
StartNow

## Healthier Tennessee Healthiertn.com

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

## 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).

### ی-دروک :Kurdish

ئەگەر بە کوردی سۆرانى قسە دەکەن، خزمەتگوزارییه کانی وەرگیران بەخۆرایى دەخزێتە بەر دەستتان. 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.

### 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 injustamente?
- ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda?
- Si piensa que lo han tratado injustamente, llame gratis a Tennessee Health Connection al at **1-855-259-0701**.

Encuentre el formulario de Queja por Trato Injusto en línea en: [https://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/TennCare%20Discrimination%20Complaint%20Form\\_Spanish.PDF](https://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/TennCare%20Discrimination%20Complaint%20Form_Spanish.PDF).



**BlueCare**  
Tennessee

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

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

**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://facebook.com/bluecaretn)

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

4.º Trimestre de 2018

## En esta edición:

PROTECCIÓN CONTRA LA GRIPE Y NEUMONÍA

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: OBESIDAD E INGRESOS

LOS ANALGÉSICOS Y EL EMBARAZO

