

BlueCare

Boletín de noticias
para los miembros
de BlueCare

Way

bluecare.bcbst.com

CareSmart[®]

Su membresía incluye nuestro programa GRATUITO Population Health Care Smart. El programa le proporciona apoyo e información de salud importante sin costo alguno. Los servicios de Population Health se proporcionan independientemente de que usted esté bien, tenga un problema de salud constante o sufra un grave episodio de salud. Por favor, llame al **1-888-416-3025** para obtener más información. O visite nuestro sitio web en bluecare.bcbst.com/Health-Programs/Population-Health/index.html.

ES IMPORTANTE QUE SU CORREO NO LO PIERDA DE VISTA

¿TennCareSM tiene su dirección postal correcta? De lo contrario, podría faltarle correspondencia importante acerca de su plan de seguro médico y sus beneficios. Actualice su dirección llamando a Tennessee Health Connection al **1-855-259-0701**.



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

healthier  tennessee
StartNow

Healthiertn.com

Trabajemos juntos en pos de mejor salud para usted y mejor salud en Tennessee.

Hágase exámenes preventivos para conservar la salud

Es importante para la salud recibir atención médica segura y de alta calidad. Cada año, el programa de mejoramiento de la calidad de BlueCare Tennessee evalúa:

- + La calidad de la atención médica que reciben nuestros miembros.
- + La aptitud de la atención médica que reciben nuestros miembros.
- + La facilidad de obtener la atención médica.

El programa también se esfuerza por prevenir o mejorar ciertas afecciones de salud. Nuestros reclamos demuestran que muchos miembros no reciben la atención médica preventiva que requieren. Es bueno para su salud hacerse cada año las pruebas indicadas a continuación:

Mamografías (radiografía de los senos) y pruebas de Papanicolaou. Estas pruebas ayudan a detectar el cáncer. Pueden detectar el cáncer aún antes de que usted se sienta mal. Encontrar el cáncer temprano puede ser la clave para sobrevivirlo.

Exámenes de los ojos para diabéticos. Los miembros con diabetes tienen cobertura de un examen de la retina del ojo. Si tiene diabetes se debe hacer uno cada año. Puede ayudar a detectar problemas que podrían provocar ceguera permanente.

Lo bueno es que:

- + Puede hacerse un examen de los ojos para diabéticos gratuitamente cada año. No requiere copago.
- + También puede obtener ayuda gratuita para hacer su cita. Llame al número telefónico de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de identificación. Nosotros también podemos contestar preguntas sobre sus beneficios preventivos.
- + ¿Necesita transporte? Ofrecemos transporte gratuito a su doctor.

Hable con su doctor acerca de estas pruebas y otras pruebas médicas preventivas que pudiera requerir.



¿Sufre alguna discapacidad? No se salte su chequeo médico de rutina

SALUD DE PERSONAS MAYORES Y CON NECESIDADES ESPECIALES

Es menos probable que un miembro con discapacidad acuda a su chequeo médico con el doctor. Si tiene una discapacidad, es muy importante que acuda a su doctor para sus chequeos. Su plan de seguro médico cubre sus chequeos médicos y hasta le proporcionaremos transporte si lo necesita.

HÁGASE SUS PRUEBAS MÉDICAS, NOSOTROS LAS CUBRIMOS

Las pruebas de detección ayudan a su doctor a detectar enfermedades o signos de enfermedad. Si recibe un recordatorio de nosotros por teléfono o correo en referencia a cierta prueba de detección, no lo pase por alto. Significa que probablemente ya se le pasó o le toca la prueba de detección. Las pruebas de detección son GRATUITAS para los miembros de BlueCare.

A continuación le proporcionamos orientación para algunas de las pruebas más comunes. Su doctor determinará, a partir de muchos factores, cuándo le tocan las pruebas a usted específicamente.

Calendario de pruebas de detección para la mujer

Prueba de detección	Edades 18-39	Edades 40-49	Edades 50-64	65 años de edad y mayores
Presión arterial	Menos de 120/80, cada dos años. Entre 120/80 y 139/89, cada año. 140/90 o más, consulte a su doctor.			
Densidad de los minerales óseos			Hable con su doctor acerca de su riesgo de osteoporosis.	Una vez a la edad de 65 o más. Pregúntele a su doctor si necesita repetirse la prueba.
Cáncer de mama (mamografía)	Consulte a su doctor.		A partir de los 50 años de edad, cada 2 años.	De 65-74 años de edad , cada 2 años. A partir de los 75 años de edad , consulte a su doctor.
Prueba de detección de cáncer de cuello uterino (prueba de Papanicolaou)	Las mujeres de 20 años o menos , NO se deben hacer la prueba. A partir de los 21 años de edad , si tiene el cuello del útero, cada 3 años. A partir de los 30 años de edad , cada 5 años.	Si tiene el cuello del útero, cada 5 años.		Pregúntele a su doctor si se debe hacer la prueba de Papanicolaou.
Clamidia	24 años de edad o menor si tiene relaciones sexuales o está embarazada, cada año. 25 años de edad o más ; hágase la prueba de clamidia si corre mayor riesgo, independientemente de que esté embarazada o no.	Si tiene relaciones sexuales y corre mayor riesgo, independientemente de que esté embarazada o no.	Si tiene relaciones sexuales y corre mayor riesgo.	Si tiene relaciones sexuales y corre mayor riesgo.
Colesterol	Entre 20 y 35 si corre mayor riesgo de cardiopatía. A partir de los 35 años de edad , pregúntele a su doctor con qué frecuencia requiere la prueba.			
Cáncer colorrectal.			Edad de 50 a 75 años. Pregúntele a su doctor cuál prueba es la mejor para usted y con qué frecuencia la necesita.	
Diabetes	Si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión arterial.			

Fuente: <http://www.womenshealth.gov/screening-tests-and-vaccines/screening-tests-for-women>

Calendario de pruebas de detección para el hombre

Prueba de detección	Edades 18-39	Edades 40-49	Edades 50-64	65 años de edad y mayores
Aneurisma aórtico abdominal				De 65 a 75 años de edad si alguna vez ha fumando; es una sola prueba de detección
Presión arterial	Menos de 120/80, cada dos años. Entre 120/80 y 139/89, cada año. 140/90 o más, consulte a su doctor.			
Colesterol	Entre 20 y 35 si corre mayor riesgo de cardiopatía. A partir de los 35 años de edad , pregúntele a su doctor con qué frecuencia requiere la prueba.			
Cáncer colorrectal.			Edad de 50 a 75 años. Pregúntele a su doctor cuál prueba es la mejor para usted y con qué frecuencia la necesita.	
Diabetes	Hágase la prueba si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamento para la hipertensión arterial.			

Fuente: <http://womenshealth.gov/publications/our-publications/screening-tests-for-men.pdf>

TEMPORADA DE FIESTAS SANA: 3 COSAS QUE PUEDE HACER ANTES DEL 2015

Si está preparado para bajar de peso y empezar a hacer ejercicio, no se espere hasta enero. Adelántese al 2015.

Haga un plan para no subir de peso durante la temporada de fiestas.

La comida forma parte de nuestras celebraciones navideñas. El estadounidense típico consume **aproximadamente 4,500 calorías y 229 gramos de grasa en una sola comida del día de Acción de Gracias**. Mantener su peso al final del año significa que tendrá que bajar menos libras. Estos consejos alimenticios le pueden ayudar.

- **Planifique sus comidas y piense antes de comprar.** Incluya frutas, verduras, carnes magras, frutos del mar, granos enteros y productos lácteos semidescremados.
- **Intercambie ingredientes cuando pueda** para crear versiones más sanas de sus platos favoritos de la temporada. Use caldo de pollo, yogur descremado, queso crema light y leche semidescremada en lugar de ingredientes enteros. Al cocinar, use yogur descremado o puré de manzana en lugar de aceite.
- **No se beba las calorías, beba agua.** No es que el agua tenga un efecto mágico sobre la pérdida de peso, sino que cada vez que bebe agua se puede ahorrar calorías.

Fuentes:

<http://www.webmd.com/diet/features/holiday-foods-diet>

<http://www.webmd.com/diet/features/6-reasons-to-drink-water>

Comience un programa de caminatas

Caminar es una manera fácil de mejorar su salud. Puede comenzar lentamente. Use un podómetro para contar sus pasos. Luego, propóngase caminar por lo menos 2,000 pasos más de lo normal. Usted puede aumentar paulatinamente la cantidad de pasos después de eso.

Un programa de caminatas le ayudará a:

- Aumentar su frecuencia cardíaca
- Fortalecer su corazón
- Hacer circular más sangre en su cuerpo
- Reducir la presión arterial
- Reducir la grasa corporal

Hable con su doctor antes de comenzar un programa de ejercicio. Si tiene problemas del corazón, es posible que su doctor quiera hacerle algunas pruebas para determinar cuánta actividad puede hacer sin que su corazón corra riesgo.

<http://www.webmd.com/heart-disease/walking-for-a-healthy-heart#>

Visite getfit.tn.gov

Este sitio cuenta con herramientas GRATUITAS en línea. Ellos pueden ayudarle a hacer seguimiento de su salud y su progreso. La actividad física autorizada por su doctor es la clave para mantenerse en forma.

Fitness Tracker le ayuda organizar sus actividades de físicas y vigilar su progreso. También puede animar a su familia, amigos y compañeros de trabajo.

Las calculadoras médicas y de salud le ayudan a calcular su índice de masa corporal, las calorías quemadas, cuánto tiempo tardará en lograr su meta de salud y mucho más.



Aprenda cómo prevenir ataques cardíacos y apoplejías. Visite millionhearts.hhs.gov.



El riesgo de depresión es el doble entre las mujeres

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando. Pero cuando esos sentimientos no nos deja, podría ser depresión. Las mujeres corren el doble de riesgo que los hombres de sufrir este trastorno emocional. Algunos expertos dicen que el motivo del cambio es el cambio en los niveles hormonales durante la vida de la mujer como, por ejemplo, la pubertad, el embarazo y la menopausia.

La probabilidad de sufrir depresión aumenta rápidamente al doble entre las niñas al comienzo de la pubertad. Hasta ese momento, la incidencia de depresión es aproximadamente igual entre niños y niñas. Otros factores pueden aumentar el riesgo de depresión, como, por ejemplo:

- Antecedentes familiares
- Abuso físico o sexual
- Estrés
- Trastorno afectivo estacional

Si siente que se está deprimiendo, busque ayuda. Llame al 1-855-274-7471.

Fuentes:

www.webmd.com/depression/guide/depression-women

www.webmd.com/depression/is-it-depression-or-the-blues

Law Forbids Unfair Treatment

State and federal laws do not allow unfair treatment in TennCare. No one is treated in a different way because of race, beliefs, language, birthplace, disability, religion, sex, color or age.

You have the right to file a complaint if you think you are not getting fair treatment. By law, no one can get back at you for filing a complaint.

To complain about:

- Health care, call **1-800-468-9698 /1-800-878-3192**
- Mental health care, call **1-800-468-9698**
- Dental care, call **1-877-418-6886**

Find the Unfair Treatment Complaint form online at bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Unfair_Treatment_Complaint_BlueCare-Member_Handbook.pdf.

La ley prohíbe el tratamiento injusto

Las leyes estatales y federales no permiten el trato injusto en TennCare. Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, creencias, idioma, lugar de nacimiento, discapacidad, religión, sexo, color de la piel o edad.

Usted tiene el derecho de presentar una queja si piensa que no ha sido tratado de manera imparcial. Por ley, nadie se puede vengar porque usted reclame.

Para quejarse acerca de la:

- Atención médica, llame al **1-800-468-9698 /1-800-878-3192**
- Atención de salud mental, llame al **1-800-468-9698**
- Atención dental, llame al **1-877-418-6886**

Puede encontrar el formulario de Queja por Trato Injusto en línea en bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Queja_por_trato_injusto_BlueCare-Member_Handbook.pdf.



Sugerencias para prevenir caídas

Es importante prevenir caídas entre las personas mayores y quienes sufren alguna discapacidad. Las caídas suelen resultar en lesiones de la cabeza y fractura de huesos. Las fracturas de cadera son una causa mayor de problemas de salud y fallecimiento entre los adultos mayores. Entre las personas discapacitadas, una caída puede crear todo un conjunto de problemas. Es posible que después de una caída no pueda vivir solo en su casa.

Tome estas medidas para prevenir las caídas

- Pregúntele a su doctor sobre actividades físicas que pueden ayudarlo a mejorar el equilibrio y la fuerza de las piernas.
- Pídale a su doctor primario que revise TODAS sus medicamentos. Algunos medicamentos pueden provocar mareo.
- Hágase chequeos periódicos de la vista.
- Arregle los peligros de su casa. Es posible que tenga que instalar rieles en las escaleras o mover cables eléctricos o recoger el tiradero.
- Mantenga todos los pasillos y lugares por donde camina libres de cosas y encienda las luces.
- Esté consciente de los animales y artículos de los animales antes de moverse o caminar.
- Si tiene equipo para caminar, úselo todo el tiempo.
- Siempre pida ayuda cuando la necesite.

Fuentes: healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/lower-your-risk-of-falling;
<http://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/PreventingFalls.pdf>
www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5811a1.htm

No se descuide, vaya a que le pongan sus vacunas contra la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacuna anual contra la gripe para todas las personas de seis meses de edad en adelante. La vacuna nasal contra la gripe ha sido aprobada para uso en personas sanas de 2 a 49 años de edad, excepto las mujeres embarazadas. Las mujeres embarazadas se deben vacunar contra la gripe, pero NO deben usar la presentación nasal. Las vacunas contra la gripe son GRATUITAS como beneficio preventivo. Vaya a que le pongan la suya ahora.

Tener la gripe puede ser grave. Incluso puede ser mortal entre los grupos de personas de alto riesgo, como:

- Las personas de 65 años de edad y mayores
- Los niños menores de 5 años de edad
- Las mujeres embarazadas
- Las personas con problemas de salud graves o de largo plazo como, por ejemplo, asma, diabetes y enfermedad crónica de los pulmones

La gripe también puede conducir a neumonía, la cual puede ser más grave entre los grupos de riesgo nombrados arriba. Pregúntele a su doctor si usted o sus hijos necesitan la vacuna contra la neumonía.

Fuentes: cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm
www.cdc.gov/Features/Pneumonia/

Cómo tratar el dolor de cintura

La mayoría de la gente se alivia del dolor de cintura en unas cuantas semanas y estos sencillos pasos podrían ayudarle



- Haga actividad física. Quedarse en cama más de un día puede causar debilidad y entumecimiento.
- Duerma cómodamente. Acuéstese sobre un costado, con una almohada entre las rodillas o boca arriba encima de algunas almohadas.
- Considere comprar medicamentos sin receta. Otras alternativas buenas incluyen los analgésicos, como el acetaminofén (Tylenol) o los antiinflamatorios como el ibuprofeno (Advil) y el naproxen (Aleve).
- Llame a su doctor si los síntomas no mejoran al cabo de unos días. Asegúrese de que el dolor no se debe a un problema de salud grave.
- Considere alternativas. Consulte a su doctor otra vez si no se siente mejor después de cuatro semanas. Pregunte sobre opciones como terapia física, atención quiropráctica, masaje u otros tratamientos. Considere cirugía únicamente si no puede obtener alivio de ninguna otra manera.
- Piense dos veces en hacerse estudios como radiografías, tomografía computarizada o resonancia magnética (MRI). Los costos pueden ser enormes. Los estudios de imágenes pueden costar hasta \$1,600. Además, la mayoría de la gente que tiene dolor de cintura se siente mejor en aproximadamente un mes, con o sin los caros estudios de avanzada tecnología.

¿Necesita atención médica porque tiene un resfriado o la gripe? La atención urgente puede ser la respuesta

Evite ir a la sala de emergencias cuando tenga un problema menor como un resfriado o la gripe. El objeto de la sala de emergencias es tratar lesiones y síntomas graves que podrían causar la muerte.

Una clínica de atención urgente puede ayudar con problemas menos graves cuando su proveedor de atención primaria no lo puede atender. Esto incluye los resfriados y la gripe, las raspaduras o esguinces menores, dolor de estómago u otros problemas que puedan requerir atención rápida.

Pídale a su proveedor de atención primaria si atienden sin cita o si tiene una clínica de atención urgente para sus pacientes. De lo contrario, pregunte a dónde puede ir.

¿Necesita ayuda? Llame a nuestra línea de enfermería 24/7 Nurseline al **1-800-262-2873**. Estos enfermeros pueden ayudarle a decidir qué tipo de atención necesita.

Fuente: fairhealthconsumer.org/reimbursementseries.php?id=19

Acuda al proveedor de atención primaria adecuado

¿Acude usted al Proveedor de Atención Primaria (PCP) indicado en su tarjeta de ID? Si no es así, llame a Servicio al Cliente al **1-800-263-5479** para cambiar su PCP. Puede encontrar la lista más actualizada de proveedores médicos que aceptan BlueCare en nuestro sitio web, bluecare.bcbst.com.



¿Ya le toca un chequeo médico a su hijo?

Recuerde estas cosas importantes acerca de los chequeos médicos de rutina, también conocidos como chequeos de TENnderCare:

- Los chequeos de TENnderCare son gratuitos para los niños de TennCare hasta los 21 años de edad
- Los bebés/niños pequeños deben acudir a 12 chequeos antes de su tercer cumpleaños.
- A partir de los 3 años de edad los niños deben acudir a chequeos médicos de rutina de TENnderCare cada año hasta la edad de 21 años.
- Cada chequeo médico de TENnderCare incluye las vacunas recomendadas y los análisis de laboratorio que su hijo pueda requerir.
- Si lo necesita, puede obtener transporte gratuito al consultorio del doctor.

Para aprender más acerca de las consultas de TENnderCare o para pedir transporte al consultorio del doctor, llame a Servicio al Cliente al **1-800-468-9698**.



SALUD DE LA MATERNIDAD

GRATIS y PARA USTED

- Programa de maternidad CaringStart® para las mujeres embarazadas:
 - + Apoyo de enfermeras obstétricas
 - + Información y materiales educativos sobre los cuidados antes, durante y después del embarazo
 - + Coordinación de los **servicios**.
 - + Llame a CaringStart al 1-888-416-3025, de lunes a viernes, de las 8:00 a.m. a las 6:00 p.m. hora del Este. La llamada es gratis.
- Text4baby® le enviará mensajes de texto GRATUITOS cada semana sobre cómo tener un embarazo sano y un bebé sano.
 - + Simplemente textee la palabra “BABY” (o “BEBE” para español) al número “511411” para comenzar.
 - + O inscribise en línea en text4baby.org. Text4baby es un servicio educativo de la Coalición Nacional para Madres y Bebés Sanos (National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition), facilitado por Voxiva Corporation, una compañía independiente que no proporciona productos ni servicios de la marca BlueCross and BlueShield.

Obtenga ayuda gratuita para dejar el tabaco

La línea para dejar de fumar de Tennessee es gratuita para todos los residentes de Tennessee que desean dejar de fumar o usar tabaco para masticar. A cada persona que llama se le asigna un asesor quien le ayuda personalmente a dejar el hábito del tabaco para siempre.

Línea para dejar el tabaco de Tennessee en el 1-800-784-8669.

Para las personas sordas o con dificultades auditivas: 1-877-559-3816.

Horario de atención (horario del Este):

- lunes – viernes, 8 a.m. – 11 p.m.
- sábado, 9 a.m. – 6 p.m.
- domingo, 11 a.m. – 5 p.m.

El asesoramiento se ofrece en inglés o español.

Puede encontrar más información en: health.state.tn.us/tobaccoquitline.htm

SALUD DENTAL

Cierre el paso a la caries

Los selladores ayudan a prevenir la caries dental. Los selladores protegen las muelas de su hijo contra las caries. Las muelas son los dientes grandes de la parte posterior de la boca.

¿Qué es un sellador?

Un sellador es una película de plástico delgada que se aplica sobre la superficie de masticación de los dientes posteriores. Las muelas tienen pequeños surcos donde, en general, comienza la caries. ¡Los selladores son los protectores! Impiden que los alimentos y las bacterias penetren esos surcos de las muelas.

¿Quién debe usar selladores?

Las primeras muelas permanentes salen alrededor de los 6 años de edad. Las segundas muelas permanentes salen alrededor de los 12 años de edad. Para prevenir las caries, el dentista debe aplicar selladores a los niños más o menos a estas edades, tan pronto como les salgan las muelas.

¿Cómo se aplican los selladores en las muelas?

Los selladores se aplican muy fácilmente. Después de limpiar el diente, el dentista aplica el sellador, como si fuera pintura, sobre los surcos de los dientes. El dentista utiliza una luz especial para facilitar el endurecimiento del sellador. Este procedimiento no es doloroso.

ACUDA AL DENTISTA PARA CERRARLE EL PASO A LA CARIES. Su hijo debe ir a un examen dental cada seis meses.

¿Necesitas ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llámenos al 1-855-418-1622 o TTY/TDD 1-800-466-7566. O visite nuestro sitio web en www.dentaquest.com.

Fuentes:

<http://www.cdc.gov/OralHealth/publications/faqs/sealants.htm>

<http://www.nidcr.nih.gov/OralHealth/Topics/Sealants>

<http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/s/sealants>

SALUD DE PERSONAS MAYORES Y CON NECESIDADES ESPECIALES

Atención a largo plazo

TennCare CHOICES es el programa de Servicios y Apoyos de Largo Plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS) de TennCare. Los servicios y apoyos de largo plazo le ofrecen ayuda para llevar a cabo las actividades cotidianas que quizás ya no pueda hacer por sí mismo. Es posible que necesite esta ayuda a medida que envejece o si tiene una discapacidad. Para obtener más información o averiguar si usted califica, llame al número de servicio al cliente indicado en su tarjeta de identificación.

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

Servicio al Cliente de BlueCare

- ayuda con su plan de seguro médico
- ayuda gratuita en otro idioma
- Información de TENNderCare en formatos para los miembros que son sordos o ciegos
- ayuda para obtener tratamiento para problemas de abuso de sustancias y salud mental
- información acerca de CHOICES

Llame de lunes a viernes, de las 8 a.m. a las 6 p.m., horario del Este. Si llama en cualquier otro momento, puede dejar un mensaje en el correo de voz. **1-800-468-9698**

Para TTY, marque el 711 y pida el **888-418-0008**.

OTROS TIPOS DE AYUDA GRATUITA

Servicio al Cliente de DentaQuest**

- Información sobre la atención dental de menores de 21 años de edad.
- Llame de lunes a viernes, de las 8 a.m. a las 6 p.m., horario del Este

1-877-418-6886; TTY/TDD 1-800-466-7566.

Línea de enfermería 24/7 Nurseline*

Los enfermeros atienden las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder a sus preguntas de salud. También pueden ayudarle a determinar si debe llamar a su doctor, acudir a la sala de emergencias (ER) o tratar el problema usted mismo. Llame al **1-800-262-2873**.

Para solicitar TennCare

- El Mercado de Seguros Médicos en www.healthcare.gov
 - En la oficina local del DHS le pueden prestar una computadora para presentar su solicitud
- O llame gratis al 1-800-318-2596

Solicitar CHOICES (atención a largo plazo de TennCare)

- Llame gratis a Tennessee Health Connection a 1-855-259-0701 (lun – sáb, 7 a.m. – 7 p.m., horario del Centro)

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**, llamada gratuita, **1-800-878-3192** (lun – vier, 8 a.m. – 4:30 p.m., horario del Centro)

Más ayuda para TennCare

- Información sobre las primas y los copagos de TennCare
- Informe de cambios de dirección, tamaño de la familia, trabajo o ingresos

Tennessee Health Connection

P.O. Box 305240
Nashville, TN 37230-5240
Llamada gratis, 1-855-259-0701 (lun – sáb, 7 a.m. – 7 p.m., horario del Centro)
Fax: 1-855-315-0669

Biblioteca de Información de Salud***

- Mensajes grabados sobre más de 1,200 temas de salud

Llame gratis al **1-800-999-1658**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Luego, para escuchar los mensajes, ingrese el código de cuatro dígitos que se encuentra al final de muchos de los artículos de este boletín.

Transporte****

- Para transporte al consultorio de su doctor
- Para recibir atención médica o conductual
- Para volver a casa después de un alta hospitalaria
- Para ir a la farmacia para comprar medicamentos

Llame gratis, las 24 horas del día, los 365 días del año.

1-866-473-7563 (Este)

1-866-473-7564 (Oeste)

(Llame para pedir el transporte por lo menos tres días antes. Si surge una situación urgente y no puede llamar tres días antes, de todas maneras se le puede proporcionar transporte. En caso de mal tiempo, el transporte se proporcionará únicamente si el lugar a donde va está abierto.)

Obtenga ayuda con este boletín

- ayuda si padece algún problema de salud física, de salud mental o de aprendizaje o si tiene una discapacidad
- ayuda gratuita en otro idioma
- información en formato de audio o Braille, si es necesario

Llame gratis, de lunes a viernes. Los horarios

de cada oficina pueden ser diferentes

1-800-468-9698 (BlueCare)

1-800-758-1638 (Línea directa de Abogacía de TennCare Partners)

Para TTY, marque el 711 y pida el **888-418-0008**.

Denuncie el fraude y el abuso

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) puede llamar gratis al **1-800-433-3982** o visitar www.state.tn.us/tennicare y hacer clic en 'Report Fraud' (Reportar fraude). Para reportar fraude o 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**.

¿Habla español y necesita ayuda con este boletín? Llámenos gratis al 1-800-468-9698.

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 1-855-259-0701.

¿Necesita ayuda en otro idioma? Puede llamar para obtener asistencia en otro idioma. Llame al **1-800-468-9698**. Los servicios de interpretación y traducción son gratuitos para los miembros de TennCare.

Observación: este boletín no pretende reemplazar los consejos de su médico.

BlueCare Tennessee y BlueCare, licenciatarios independientes de BlueCross BlueShield Association
* La línea de enfermería 24/7 Nurseline ofrece apoyo y consejos de salud facilitado por Carewise Health, Inc., una compañía independiente que no ofrece servicios ni productos de la marca BlueCross BlueShield.

** DentaQuest es una empresa independiente que sirve a los miembros de BlueCare y TennCareSelect. El número de teléfono y la dirección del sitio web de DentaQuest se indican únicamente para su conveniencia. DentaQuest no ofrece productos ni servicios de BlueCross o BlueShield.

*** La Biblioteca de Información de Salud proporciona sobre temas de salud, facilitada por McKesson, una compañía independiente que no ofrece productos ni servicios de la marca BlueCross BlueShield.

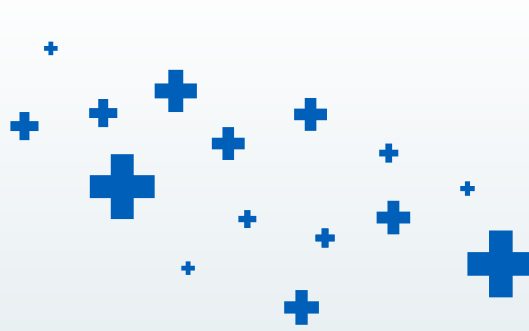
**** El transporte lo proporciona Southeastrans, una compañía independiente que no proporciona productos ni servicios de la marca BlueShield.

+ Un organismo del gobierno.



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

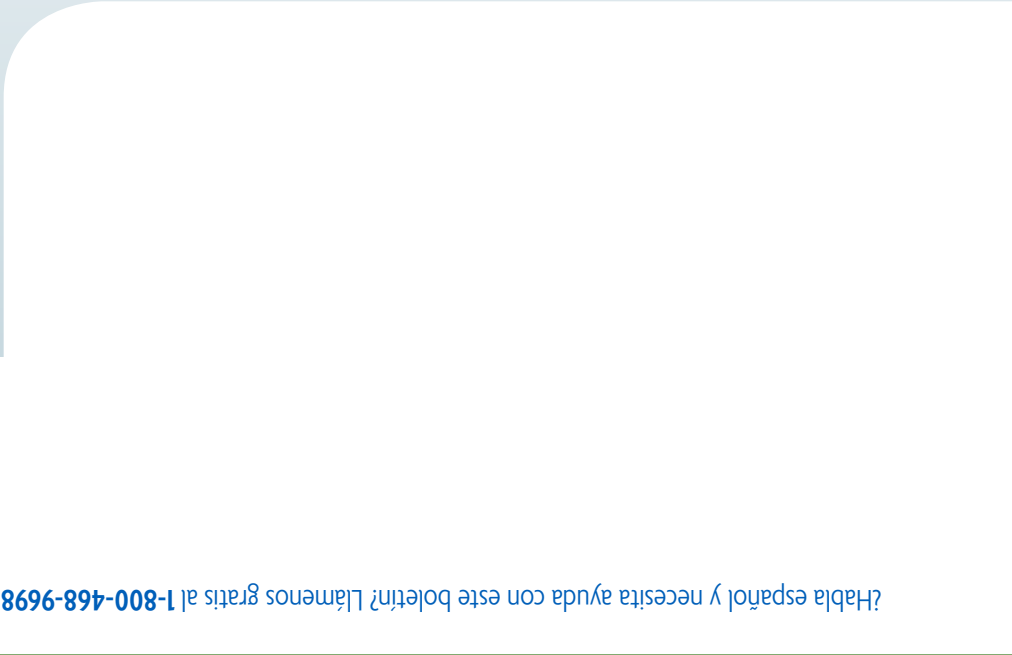
PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
BLUECROSS
BLUESHIELD
OF TENNESSEE, INC.



YA ESTÁ AQUÍ LA
ÚLTIMA EDICIÓN
BlueCare
Way

¡Haga clic en Me gusta en Facebook®!

Infórmese mejor acerca de sus beneficios y obtenga consejos de salud y bienestar.
Conéctese con nosotros hoy mismo visitando www.facebook.com/bluecaretn.



¿Habla español y necesita ayuda con este boletín? Llámenos gratis al 1-800-468-9698 (BlueCare) o 1-800-263-5479 (TennCareSelect).

Visite nuestro nuevo sitio web,
bluecare.bcbst.com

- Haga exámenes preventivos para conservar la salud – Página 1
- Haga sus pruebas médicas, nosotros las cubrimos – Página 2
- Temporada de fiestas sana: 3 cosas que puede hacer antes del 2015 – Página 3
- Cómo tratar el dolor de cintura - Página 4

En esta edición:

BlueCareWay Un boletín de noticias para los miembros de BlueCare

BlueCare
Way

4to trimestre de 2014