

# BlueCare Camino

Un boletín para miembros de BlueCare

bluecare.bcbst.com

## CareSmart<sup>®</sup>

Su afiliación 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. 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](http://bluecare.bcbst.com/Health-Programs/Population-Health/index.html).

## ES IMPORTANTE QUE SU CORREO NO LO PIERDA DE VISTA

¿TennCare<sup>SM</sup> 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



**Healthiertn.com**

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



## OBTENGA UNA TARJETA DE ID DE MIEMBRO PROVISIONAL EN LÍNEA

Si acaba de inscribirse en BlueCare Tennessee o si llegara a perder su tarjeta de ID de miembro\*, sería muy útil tener una tarjeta provisional. Ahora puede imprimir una tarjeta desde BlueAccess, la sección segura de [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com). Funcionará igual que la tarjeta permanente.

Puede utilizar la tarjeta provisional en los consultorios y hospitales de la red hasta que le llegue por correo su nueva tarjeta de identificación. La tarjeta provisional es válida únicamente por un mes y únicamente para usted. Como en el caso de la tarjeta de identificación permanente, no debe permitir que nadie más use su tarjeta provisional.

\* Si pierde su tarjeta de identificación, es importante que nos informe para que podamos enviarle una nueva.

## Usted se podría ganar una tarjeta de regalo por sus comentarios en Facebook

Nuestra página de Facebook es un gran lugar para consultar información sobre su plan, consejos útiles y acontecimientos próximos. Como agregamos contenido varias veces a la semana, asegúrese de hacer clic en "Me gusta" en nuestra página para estar al corriente.

¿Le gusta y le agrada lo que publicamos? ¿Tiene ideas de otras cosas que quisiera ver allí? Díganos. Podría significar una **tarjeta de regalo de Visa de \$25**. Cada miembro de BlueCare Tennessee que haga un comentario acerca de nuestra página en el mes de mayo recibirá una entrada al sorteo de la tarjeta de regalo.

Díganos que piensa en [facebook.com/BlueCareTN](http://facebook.com/BlueCareTN).



# CONOZCA SUS RIESGOS DE CARDIOPATÍA Y ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

La cardiopatía (enfermedades del corazón) es la principal causa de muerte entre hombres y mujeres en los Estados Unidos. El riesgo de estas enfermedades es aún mayor para los afroamericanos.

Lo bueno es que todo el mundo puede mejorar sus probabilidades de prevenir y vencer estas enfermedades. Cuando entienda los factores de riesgo, podrá tomar pequeñas medidas para tratarlos.

## Hipertensión arterial

Tener la presión arterial elevada aumenta su riesgo de enfermedades del corazón y accidente cerebrovascular. Entre los afroamericanos, el riesgo genético de hipertensión arterial es más alto y comienza a una edad más temprana. Y los efectos son más graves.

## Obesidad

El exceso de peso ejerce presión adicional sobre el corazón y los vasos sanguíneos. Más del 75 por ciento de las mujeres afroamericanas y casi dos de cada tres hombres son obesos.

## Diabetes

Los afroamericanos corren el doble de riesgo de sufrir diabetes. Esta enfermedad hace que los vasos sanguíneos sean más estrechos y daña los nervios. Muchas personas no reconocen

los signos tempranos de alerta como: vista borrosa, cansancio y orinar con más frecuencia.

## ¿Qué puede hacer usted?

Hay buenas noticias. Estos tres factores de riesgo son tratables. En algunos casos se pueden prevenir, si usted toma las riendas de su salud.

- Vaya al doctor. Si no ha ido a un chequeo en el último año, vaya ahora.
- Si tiene medicamentos para la hipertensión arterial y/o diabetes, siga las indicaciones de su doctor.
- Haga ejercicio. Tan poquito como caminar 30 minutos al día le ayudará a reducir todos sus factores de riesgo.
- Coma bien y beba más agua. Pídale consejo a su doctor sobre comidas saludables.

**Biblioteca de Información de Salud – 3921**

Fuentes: Asociación Americana del Corazón y el Estado de Tennessee

## ¿Tiene un proveedor de atención primaria a quien conoce y en quien confía?

Su respuesta es importante. Su Proveedor de Atención Primaria (PCP) es la persona que supervisa toda su atención médica. Si ya tiene a un PCP preferido, es importante que esté indicado en su tarjeta de identificación.

**A partir del 1 de agosto de 2015 solo pagaremos los servicios de PCP prestados por la persona indicada en su tarjeta de miembro.**

Si no desea acudir al PCP que se indica en su tarjeta de miembro, llame a Servicio al Cliente al número indicado al reverso de la tarjeta.

En nuestro sitio web, [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) puede encontrar la información más actualizada sobre cómo encontrar un PCP en su red.

## Usted puede obtener una segunda opinión

La mayoría de nosotros queremos saber lo más posible acerca de nuestra salud. A veces eso significa tener otro punto de vista. Si desea una segunda opinión, le ayudaremos a conseguirla a través de un proveedor de la red. O podemos concertar la segunda opinión fuera de la red. Las segundas opiniones de médicos fuera de la red cuestan lo mismo que con los doctores dentro de la red.

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

# ¿ESTÁ LISTO PARA SU PRÓXIMA CONSULTA CON EL DOCTOR?

- 1 ¿Necesita transporte? Nosotros podemos ayudar. Llame al número de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de identificación. Es importante que llame por lo menos una semana antes de su cita.
- 2 Llegue a tiempo. Llame si necesita cambiar su cita.
- 3 Los consultorios normalmente están bastante ocupados. Tenga en cuenta que quizás tenga que esperar.
- 4 Haga preguntas. Si no entiende la respuesta o el proveedor habla demasiado rápido, dígalos.
- 5 Si necesita ayuda para hablar con el proveedor, pídale a alguien que lo acompañe.

## Lista de control para la consulta con el doctor

- Tarjeta de identificación y cualquier otra tarjeta de seguro médico
- Todos sus medicamentos o una lista de ellos. No olvide los medicamentos sin receta ni las hierbas medicinales. Dígale a su doctor si es alérgico a ciertos medicamentos.
- Una lista de los síntomas que usted tiene. Sea honesto. Su proveedor necesita saber todo para poder tratarlo, aunque le resulte vergonzoso.
- Una lista de las preguntas para las que quiere respuestas. Tres preguntas sencillas que debe recordar son:
  - a. ¿Cuál es mi problema principal?
  - b. ¿Qué debo hacer?
  - c. ¿Por qué es importante para mí hacerlo?

Biblioteca de Información de Salud - 4430

Fuentes: Institutos Nacionales de Salud y la Agencia para la Investigación y Calidad de Salud

## Derechos y obligaciones de los miembros

Como miembro de BlueCare y TennCare, usted tiene derechos. Hay muchas leyes y normas cuyo objeto es asegurar que usted reciba atención médica de una manera justa y equitativa. Usted también tiene obligaciones – lo que debe hacer para obtener sus beneficios de atención médica.

Los Derechos y obligaciones del miembro se encuentran en la parte 7 del Manual para miembros de BlueCare. Si usted no tiene la copia impresa del manual, búsquelo en línea.

- Vaya a [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

- Haga clic en “Members” (Miembros)
- Elija Member Assistance (Asistencia para miembros)
- Haga clic en Member Handbooks (Manuales para miembros) y elija el manual de su plan

El enlace directo es:

[bluecare.bcbst.com/Members/Member-Assistance/Member-Handbooks.html](http://bluecare.bcbst.com/Members/Member-Assistance/Member-Handbooks.html)

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



## 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 vicio 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](http://health.state.tn.us/tobaccoquitline.htm)



## GRATIS y PARA USTED

### Programa de maternidad CaringStart® para las mujeres miembro 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 insíbase en línea en [text4baby.org](http://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.

## Los medicamentos con receta y el embarazo



Sólo debe tomar medicamentos con receta por indicación de su doctor. Esto es especialmente cierto si está embarazada. Algunos medicamentos pueden causar defectos de nacimiento o podrían terminar su embarazo, incluso los medicamentos comunes.

Lo mejor es hablar con su doctor acerca de sus medicamentos antes de quedar embarazada. Hágale estas preguntas a su doctor:

- ¿Cuáles son los riesgos si quedo embarazada mientras estoy tomando este medicamento?
- ¿Qué sucederá si no tomo el medicamento?
- ¿Hay otro medicamento que pueda tomar que no perjudicaría a mi bebé?
- ¿Sería suficiente cambiar mi dosis para evitar dañar a mi bebé?

No suspenda ni comience a tomar ningún tipo de medicamento con receta sin consultar primero a su doctor. Si piensa que está embarazada, consulte a un doctor inmediatamente y obtenga toda la información.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

## Encuentre ayuda con alimentos, refugio y ropa

A veces las necesidades básicas, como los alimentos, la vivienda y el vestido pueden ser una preocupación. La página web de BlueCare Tennessee incluye una lista de enlaces a agencias de la comunidad que le pueden ayudar con muchas necesidades, no sólo atención médica. La lista se encuentra en: [bluecare.bcbst.com/Members/Member-Assistance/Community-Resources.html](http://bluecare.bcbst.com/Members/Member-Assistance/Community-Resources.html).

Si tiene preguntas o necesita ayuda, por favor, llame Servicio al Cliente al **1-800-333-3819**. La llamada es gratis.

## Las drogas, el alcohol y el tabaco pueden dañar al hijo que espera

SALUD DEL  
COMPORTAMIENTO

Las drogas y los medicamentos pueden dañar al hijo que espera. Tome únicamente los medicamentos que su doctor del embarazo le haya dicho que puede tomar. Esto incluye los medicamentos recetados por otro doctor. Los opiáceos y narcóticos como la heroína, codeína, oxicodona, metadona y buprenorfina son adictivos. Si los utiliza durante el embarazo, su bebé también los recibe.

Ser una madre que usa drogas, alcohol o tabaco cuando está embarazada crea una matriz tóxica para su bebé. El bebé corre un riesgo mucho mayor de tener problemas como:

- Nacer prematuramente
- Bajo peso al nacer
- Defectos de nacimiento
- Problemas de la vista y del oído
- Problemas de aprendizaje y conducta
- Síndrome de muerte súbita infantil

Si necesita ayuda para dejar de usar drogas o alcohol, hable con su médico. También puede encontrar tratamiento llamando al número de teléfono de Servicio al Cliente indicado en su tarjeta de identificación.

Fuente: March of Dimes

Biblioteca de Información de Salud - 5227



## ¿QUÉ ES UN “HOGAR DENTAL” Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

SALUD DENTAL

Imagínese que un “hogar dental” es la versión dental de tener un médico de cabecera. Un médico de cabecera conoce a su hijo como paciente. Un médico de cabecera conoce los antecedentes médicos de su hijo. Los expedientes médicos de su hijo están en un solo lugar. Usted conoce y confía en el doctor de su hijo. Especialmente si su hijo ha tenido el mismo doctor desde la infancia.

Lo mismo se aplica al dentista. Un hogar dental es un dentista al que su hijo acudirá con regularidad, cada seis meses. Este dentista atenderá a su hijo y siempre estará disponible. Su hogar dental colaborará con usted para que su hijo pueda conservar la salud.

Es importante que su hijo vaya al mismo hogar dental para cada cita.

Es importante que los niños establezcan un hogar dental desde temprano. Al año de edad es ideal. Eso es porque mientras más pronto sea la consulta dental, mejor oportunidad habrá de prevenir los problemas dentales.

Los niños que comienzan a ver al dentista temprano también son más propensos a tener buenos hábitos de salud bucal, lo cual conduce a una mejor salud y reduce los costos a lo largo de su vida.

El plan de seguro médico de su hijo es DentaQuest. Si necesita ayuda para encontrar a un dentista, llame a Servicio al Cliente de DentaQuest al **1-855-418-1622** o TTY/TDD **1-800-466-7566** o visite nuestro sitio web en **dentaquest.com**

Fuentes: Academia Americana de Odontología Pediátrica

SALUD DE PERSONAS MAYORES Y CON NECESIDADES ESPECIALES

## Servicios de internación hospitalaria para rehabilitación

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

## 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 **1-800-263-5479/ 1-800-878-3192**
- Mental health care, call **1-800-263-5479**
- Dental care, call **1-877-418-6886**

Find the **Unfair Treatment Complaint form online** at [bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-English.PDF](http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-English.PDF).

## La ley prohíbe el trato 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 **1-800-263-5479/1-800-878-3192**
- Atención de salud mental, llame al **1-800-263-5479**
- Atención dental, llame al **1-877-418-6886**

Puede encontrar el **formulario de Queja por Trato Injusto** en [bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-Spanish.PDF](http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-Spanish.PDF).

# AYUDE A SUS HIJOS A MANTENER UN PESO SALUDABLE

SALUD DEL NIÑO

La cantidad de niños obesos en los Estados Unidos es mayor que nunca y sigue aumentando. La obesidad aumenta el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón, asma y problemas de sueño.

## 3 Consejos fáciles para los padres

- 1 Mantenga a sus hijos activos.** Necesitan por lo menos una hora de ejercicio al día.
- 2 Ponga atención a las bebidas.** Los refrescos, jugos y – uno de los favoritos del Sur – el té endulzado están cargados de calorías y azúcar extra.
- 3 Ponga un sano ejemplo.** Aunque lo niños no hagan lo que les dice, por lo general sí hacen lo que usted hace.

Biblioteca de Información de Salud - 4728

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

## Prepare sus comidas coloridas y saludables



Esta es la mejor época del año para encontrar frutas y verduras frescas. Agregan sabor y nutrientes a su dieta. Además de que los colores son bonitos, también son como una etiqueta que anuncia su contenido.

Color	Frutas y verduras	Beneficio de salud
Azul, morado, rojo oscuro	Fresas, arándanos, uvas, berenjenas, rábanos	Ayudan a mantener sano el corazón y el cerebro funcionando
Verde	Brócoli, col rizada, coles de Bruselas, repollo	Producen enzimas que eliminan las toxinas del cuerpo lo cual puede ayudar a prevenir el cáncer
Amarillo y verde frondoso	Calabacita, maíz, lechuga, berza (collard greens), hojas de nabo	Buenos para los ojos, pueden ayudar a reducir el colesterol y mantener la concentración de azúcar en la sangre
Naranja	Naranjas, melón, calabaza, camote, zanahorias	Ayudan a mantener sanos los ojos, los huesos y el sistema inmunitario. También pueden ayudar a prevenir el cáncer
Rojo	Tomates, sandía, pimientos rojos	Pueden ayudar a prevenir el cáncer de próstata y de mama

Fuente: EatingWell.com

## ATENCIÓN A LARGO PLAZO

TennCare CHOICES es el programa de **Servicios y Apoyos de Largo Plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS)** de TennCare. LTSS ofrece 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.

## ¿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 que tienen TennCare hasta que cumplan 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**.

## ATENCIÓN EN UN CENTRO DE ENFERMERÍA PARA LOS MIEMBROS DE CHOICES

La atención en un centro de enfermería es un beneficio cubierto para los miembros del Grupo 1 de CHOICES.

Los miembros del Grupo 2 y del Grupo 3 de CHOICES reciben atención en el hogar. Sólo pueden recibir atención en un centro de enfermería:

- Cuando sea necesaria por razones médicas y
- Por un periodo de hasta 90 días por internación

Si tiene preguntas acerca de sus beneficios de CHOICES, llame a su Coordinador de Atención. Si usted no sabe cómo comunicarse con su Coordinador de Atención, llame al teléfono de Servicio al Cliente en el reverso de su tarjeta de identificación o en la página 7 de este boletín.

⑥ Para escuchar mensajes de la biblioteca de información de salud, llame al **1-800-999-1658** y marque el código de cuatro dígitos que se indica al final de ciertos artículos.

## 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 de 24/7\*\*

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**

### Para solicitar CHOICES (atención a largo plazo de TennCare)

En la oficina local del DHS le pueden prestar una computadora para presentar su solicitud **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

(lun – sáb, 7 a.m. – 7 p.m., horario del Centro)

Fax: 1-855-315-0669

### Programa de Salud de la Población CareSmart

- Información importante y apoyo de salud gratuitos.

Llame gratis al **1-888-416-3025**, o consulte nuestro sitio web en: **bluecare.bcbst.com/Health-Programs/Population-Health/index.html**.

### 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)**

**1-866-570-9445 (Central)**

**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 denunciar 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 es un licenciario independiente de BlueCross BlueShield Association

\* 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.

\*\* 24/7 Nurseline (Línea de Enfermería de 24/7) 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

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

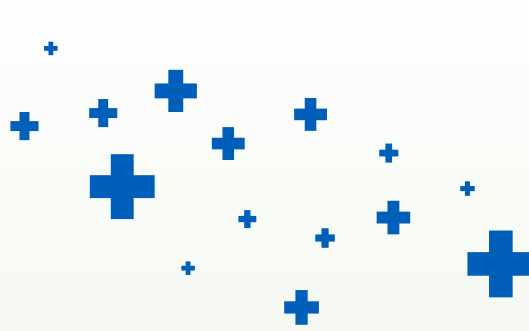
\*\*\*\* El transporte lo proporciona Southeasterns, una compañía independiente que no proporciona productos ni servicios de la marca BlueShield.

+ 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.



### ¡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 [facebook.com/BlueCareTN](https://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).



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

Visite nuestro nuevo sitio web.

- Conozca sus riesgos de cardiopatía y accidente cerebrovascular – Página 2
- ¿Está listo para su próxima consulta con el doctor? – Página 3
- Los medicamentos con receta y el embarazo – Página 4
- Prepare sus comidas coloridas y saludables – Página 6

Un boletín para los miembros de BlueCare

# BlueCare Camino

2.º trimestre de 2015

