

## Atención preventiva para niños:

TENNderCare ahora se llamará TennCare Kids – TennCare Kids será la misma atención médica para su niño y adolescente

### Registro, Chequeos y Seguimiento

TennCare Kids es el nombre del programa de TennCare que tiene la finalidad de mantener sanos a los niños. Antes se llamaba TENNderCare o EPSDT (Exámenes Periódicos de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano). Todo niño y adolescente **necesita** chequeos periódicos, aunque parezca estar sano. Esas consultas le ayudan al doctor a **encontrar y tratar los problemas temprano**.

En TennCare Kids, los chequeos para los menores son **gratuitos** hasta que cumplan 21 años de edad.

TennCare Kids también paga toda la atención médica y las medicinas necesarias para tratar los problemas que se descubran en el chequeo. Eso incluye problemas médicos, dentales, del habla, de la audición, de la vista y de conducta (psiquiátricos y problemas relacionados con el alcohol y las drogas).

Si su hijo no ha ido a un chequeo últimamente, llame hoy mismo al PCP de su hijo para hacer una cita. Pida un chequeo de TennCare Kids. Puede acudir al PCP de su hijo o al Departamento de Salud para los chequeos de TennCare Kids.

Además, si a alguna otra persona, como al maestro de su hijo, le preocupa la salud de su hijo, puede llevar a su hijo a que le hagan un chequeo de TennCare Kids.

### Los chequeos de TennCare Kids pueden incluir:

- Historia de salud
- Examen físico completo
- Análisis de laboratorio (si corresponde)
- Inmunizaciones (vacunas)
- Examen de la vista/oído
- Evaluaciones del desarrollo/conducta (si corresponde)
- Consejos sobre cómo mantener saludable a su hijo

Por favor, lea más acerca de TennCare Kids en su Manual para miembros. RECUERDE, dado que TennCare Kids se llamaba TENNderCare, posiblemente vea ambos nombres hasta que todos nuestros manuales y otros materiales queden actualizados.

## Cambie su PCP con BlueAccess<sup>SM</sup>

Cada miembro es asignado a un Proveedor de Atención Primaria (PCP). Su PCP es el doctor al que llama en primer lugar, salvo que se trate de una emergencia. El PCP coordina su atención y puede ayudarle a tomar buenas decisiones sobre atención médica. También tiene la opción de cambiar su PCP en línea.

1. Visite [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) e ingrese su identificación de usuario y contraseña en la casilla de inicio de sesión de BlueAccess y, luego, haga clic en “Log In” (Iniciar sesión).
2. Haga clic en la pestaña “My Benefits & Coverage” (Mis beneficios y cobertura).
3. Haga clic en el ícono “My PCP” (Mi PCP).
4. Verá la información sobre su PCP actual; haga clic en el botón “Update” (Actualizar).
5. Siga las instrucciones que figuran en la pantalla y complete todos los campos para su nuevo PCP. Luego, haga clic en “Submit PCP Change” (Enviar cambio de PCP).

Si necesita ayuda para elegir a un PCP o desea obtener más información sobre un doctor específico, llame a Servicio al Cliente al **1-800-468-9698**. Con gusto le ayudaremos.

# Manténgase encaminado durante las fiestas

Las fiestas son una época en la que abundan las comidas y los platos deliciosos, y las calorías y las libras de más. Si continúa manteniendo una dieta saludable y nutritiva, se sentirá mejor y tendrá más energía para celebrar las fiestas.

- 1 Prepárese para los encuentros.** Coma un bocadillo saludable para apaciguar el apetito, como una manzana o un puñado de almendras. Traiga su propio plato saludable.
- 2 Planifique.** Evite cargarse con alimentos fritos, con mantequilla o que tienen mucho queso y crema. Opte por frutas, verduras y salsas, galletas integrales y productos horneados o a la parrilla.
- 3 Coma hasta estar satisfecho, no repleto.** Coma pequeñas porciones de sus comidas preferidas. Siéntese y póngase cómodo.
- 4 Elija los gustos con sabiduría.** En lugar de desperdiciar calorías en comidas que puede comer en cualquier momento del año, escoja productos que sean especiales y solo se consigan en las fiestas.
- 5 Use el sistema de amigos.** Comparta el postre con alguien, reduzca las calorías y las grasas y evite sentirse derrochador.

## Tradiciones en versión saludable

- Endulce la sidra con especias y frutas, como canela, clavo de olor y arándanos en lugar de azúcar.
- Recorte las calorías comiendo carne blanca de pavo sin piel.
- Reemplace la leche entera o la crema espesa por leche descremada o semidescremada.

Fuente: [www.heart.org/holidayhealthyeatingguide](http://www.heart.org/holidayhealthyeatingguide)



## Asegúrese de que sus hijos acudan a chequeos médicos de rutina

- Los chequeos médicos de TennCare Kids son gratuitos para los miembros menores de 21 años.
- Los bebés y niños pequeños deben completar 12 chequeos médicos antes de cumplir los tres años.
- A partir de los 3 años, los miembros deben asistir a los chequeos médicos de rutina de TennCare Kids todos los años hasta cumplir los 21 años.
- Cada chequeo médico incluye las vacunas recomendadas y los análisis de laboratorio que su hijo necesita.
- ¿Necesita que lo lleven al consultorio del doctor? Podemos ayudarlo y es GRATIS.

Para obtener más información sobre las consultas de TennCare Kids o para programar el transporte al consultorio del doctor, llame a Servicio al Cliente al **1-800-468-9698**.

## Ayuda GRATUITA para futuras mamás

Las mujeres embarazadas pueden obtener información y apoyo importantes por parte de enfermeras antes, durante y después del embarazo a través del programa de maternidad CaringStart® Maternity en forma GRATUITA. Llame al **1-888-416-3025**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m., horario del Este

## Decisiones justas sobre su atención

BlueCare Tennessee trabaja arduamente para ganar su confianza. Y somos transparentes en relación con la manera en que tomamos decisiones. Analizamos dos aspectos de su atención:

- ¿Son adecuados la atención o el servicio para su afección?
- ¿Lo cubre su plan?

Nadie obtiene un premio ni un bono por denegar atención, servicio o cobertura a nuestros miembros.

# Consejos para vencer la depresión invernal

Es posible que se sienta deprimido cuando se aproximan las fiestas de invierno, en especial, si recientemente perdió a un ser querido o ha tenido un gran cambio en su vida. Los días más cortos y oscuros de invierno también pueden angustiarse.

Hay cosas que puede hacer para sentirse mejor.

- Pase tiempo con la familia y los amigos. Obtenga apoyo de las personas que se preocupan por usted.
- Procure no sobrecargarse de actividades para completar en muy poco tiempo. Evitará sentirse acelerado y abrumado.
- Haga algo que le guste todos los días. Tomarse unos minutos para divertirse puede combatir la tristeza y animarlo.
- Dese algunos gustos durante las fiestas, pero mantenga el equilibrio. Comer demasiado y no hacer ejercicio puede provocar depresión.
- Descanse mucho. Siga un cronograma regular de sueño, incluso los fines de semana.

**Si su depresión invernal empeora, hable con un proveedor de atención mental.**



## Ayuda para dejar el tabaco

Si fuma, dejar de hacerlo es una de las medidas más importantes que puede tomar para proteger su salud. Es difícil, pero hay tratamientos y recursos disponibles para ayudar.

**Los miembros tienen a su disposición medicinas para dejar de fumar.** Estas incluyen medicamentos con receta y sin receta aprobados. Pregúntele a su doctor sobre las diferentes medicinas cubiertas por su plan de seguro médico.

**Obtenga éxito con apoyo.** La combinación de medicinas y asesoramiento brinda mejores resultados que si se recurre solo a uno de estos tratamientos. Tiene un consejero de salud o enfermero personal a su disposición para que le brinden consejos y aliento. Llámenos al **1-888-416-3025**. Estamos para ayudarlo a que lleve una vida libre de humo, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m. horario del Este.

También puede obtener ayuda de la Línea para dejar de fumar de Tennessee (Tennessee Tobacco QuitLine): El servicio es gratuito para todos los residentes de Tennessee que desean dejar de fumar o usar tabaco sin humo. A las personas que llaman se les asigna un instructor que les proporcionará ayuda personalizada para dejar el tabaco definitivamente.

Llame a la Línea para dejar de fumar de Tennessee (Tennessee Tobacco QuitLine) al **1-800-784-8669**.

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

**Horario de atención** (horario del Este):  
De lunes a viernes, de 8 a. m. a 11 p. m.  
Sábados, de 9 a. m. a 6 p. m.  
Domingos, de 11 a. m. a 5 p. m.

**El asesoramiento se ofrece en inglés o español.** Obtenga más información en línea en **tnquitline.com/**

## Puede conseguir transporte GRATUITO\*\*\* con solo una llamada.

Puede llamarnos las 24 horas del día, los 365 días del año y pedir transporte gratuito para:

- Ir al consultorio de su doctor.
- Recibir atención médica o conductual.
- Volver a casa después de una hospitalización.
- Recoger medicina en la farmacia.

**1-866-473-7563** (Este)  
**1-866-570-9445** (Centro)  
**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 casos de mal tiempo, el transporte se proporcionará únicamente si el lugar a donde va está abierto.)

## Aproveche al máximo su medicamento para el asma

Los medicamentos para el asma no curan su asma ni el de su hijo, pero pueden ayudar a mejorar los síntomas. **Lo más importante:** recuerde tomar sus medicamentos exactamente como se lo indicó su doctor.

Tome los medicamentos para el control de manera regular, incluso cuando se sienta bien.

Los medicamentos para el control dan resultados con el tiempo para reducir la inflamación de las vías respiratorias y ayudan a evitar los síntomas del asma.

- Cuando se toman de la manera correcta, pueden evitar las exacerbaciones (empeoramiento) del asma o reducir la gravedad de los síntomas.
- Cuando las medicinas no se toman de la manera correcta, los pulmones comienzan lentamente a irritarse más. Esto aumenta el riesgo de sufrir una exacerbación del asma.

Si le parece que está mejorando o empeorando, pregúntele a su doctor si es necesario hacer algún cambio. Es posible que esté un tiempo prolongado sin ataques de asma. Puede preguntar sobre disminuir o suspender el medicamento. Hable con su doctor sobre los efectos secundarios. Su doctor podrá ajustar la dosis o recetar un medicamento diferente.



Las medicinas para el control no lo ayudarán a sentirse mejor de inmediato cuando tenga una exacerbación del asma. Por este motivo, es importante que tenga disponible un medicamento de alivio rápido, como un inhalador.

Fuentes: [http://kidshealth.org/parent/asthma\\_center/meds\\_monitoring/no\\_asthma\\_medication.html](http://kidshealth.org/parent/asthma_center/meds_monitoring/no_asthma_medication.html); <http://www.lung.org/lung-disease/asthma/taking-control-of-asthma/>

## 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.

## Miembros de CHOICES: Ayúdenos a ayudarles

Llame a su Coordinador de Atención de BlueCare CHOICES para programar su atención:

- Antes o cuando sea admitido en el hospital y
- Cuando sepa que ya lo darán de alta

### ¿Necesita transporte?

- A casa desde el hospital
- A consulta con el doctor
- A la farmacia
- Podemos ayudarle y es GRATUITO. Llame al Servicio al Cliente al **1-800-468-9698**.

## Conozca las reglas sobre la atención de enfermería en el hogar

Los beneficios de TennCare incluyen atención domiciliar y servicios de enfermería privada. La atención debe ser necesaria por razones médicas. Para asegurarse de que la atención esté cubierta por su plan, el servicio debe cumplir los siguientes requisitos:

- Ser indicado por un doctor.
- Ser seguro y eficaz.
- No debe ser experimental.
- Debe ser prestado por un enfermero que no sea familiar inmediato.
- Debe costar menos que los demás servicios para tratar la afección.

**TennCare pagará** Si puede obtener la atención que necesita en un centro por menos de lo que cuesta un enfermero privado en el hogar, esa es la cantidad que TennCare cubrirá. Tendrá la opción:

- De recibir la atención en el centro.
- De recibir la atención en el hogar y pagar la cantidad que TennCare no cubre.



## Servicios de recuperación para los miembros de BlueCare

Los medicamentos con receta suelen ser seguros cuando se toman de acuerdo con las indicaciones. Pero puede abusarse de ellos. Esto significa tomarlos en diferentes cantidades o por un motivo diferente al indicado, por ejemplo, para drogarse, aliviar el dolor o mantenerse despierto.

### El abuso de los medicamentos con receta es uno de los problemas más graves que hoy enfrentan los residentes de Tennessee.

Cuando se abusa de los medicamentos con receta, pueden ser adictivos y peligrosos al igual que las drogas ilegales. El abuso de los medicamentos con receta puede aumentar el riesgo de sobredosis (en especial, cuando se toman con otros fármacos o alcohol).

Las personas de cualquier origen y edad pueden volverse adictas a los medicamentos con receta. Pedir ayuda es el primer paso importante. El tratamiento puede funcionar, y las personas se recuperan de las adicciones todos los días.

Si no puede dejar de consumir un medicamento, o si la necesidad de consumir medicamentos es muy fuerte para controlarla, tiene servicios de recuperación y apoyo a su disposición.

Los miembros de BlueCare pueden llamar al **1-800-468-9698**. Todos los servicios y tratamientos son confidenciales. No necesita una remisión de su PCP para obtener estos servicios.

Fuentes: <http://www.drugabuse.gov/related-topics/treatment-research/how-to-find-help-drug-abuse-problem>; <https://www.tn.gov/behavioral-health/topic/prescription-for-success>

## Línea directa para crisis de salud mental: 1-855-274-7471.

Si usted o alguien de su familia tiene una crisis de salud mental, puede llamar gratis a la Línea para crisis del Estado de Tennessee, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para solicitar ayuda. También puede visitar el sitio web de la Red de Prevención de Suicidios de Tennessee: **tspn.org**.

## Servicios necesarios por razones médicas

Los servicios que se indican como necesarios por razones médicas son aquellos que usted puede recibir si su doctor y BlueCare acuerdan que los necesita. Consulte su **Manual para miembros** para ver la definición completa de **necesario por razones médicas**.

Los proveedores de BlueCare le brindarán la atención médica que sea necesaria por razones médicas.

Algunas veces, su doctor tendrá que obtener primero una autorización para brindarle los servicios de atención médica, aunque considere que los necesita. Esto se denomina Autorización previa, o PA (Prior Authorization). Su doctor quizás deba explicarle a BlueCare por qué el servicio de atención de la salud es necesario para usted por razones médicas.

Para dar la autorización, BlueCare evalúa sus necesidades médicas y los servicios que tienen cobertura. Los proveedores de BlueCare NO reciben ningún pago adicional de BlueCare o TennCare por brindarle menos atención de la que usted necesita o por negarle dicha atención. Los trabajadores de BlueCare NO reciben ningún pago adicional o regalo por negar servicios de atención médica.

Si tiene preguntas acerca de los servicios de atención médica física o mental que puede recibir, llame a BlueCare al **1-800-468-9698**.

Si tiene problemas para recibir los servicios de atención médica física o mental, consulte las secciones del Manual para miembros denominada "Help for problems with your health care or TennCare" (Ayuda con problemas relacionados con la atención médica o TennCare) y "TennCare Appeals" (Apelaciones de TennCare). También hay información disponible en nuestro sitio web, **bluecare.bcbst.com**.



# Atención dental para niños con necesidades especiales

La atención dental es una de las principales necesidades insatisfechas entre los niños con necesidades especiales. Un niño con necesidades especiales tiene muchas necesidades. La salud dental es una muy importante. Se deben brindar servicios de atención dental a niños con necesidades especiales desde una etapa temprana y seguirse detenidamente. Si esto se hace así, todos los niños podrán disfrutar de una sonrisa saludable.

Los niños con necesidades especiales tienen problemas singulares con la salud bucal. Eso puede deberse a su afección médica, a los medicamentos que contienen azúcar o a los problemas relacionados con comer y la dieta.

Los niños con necesidades especiales pueden beneficiarse de:

- Una consulta dental antes de cumplir 1 año de edad.
- Chequeos médicos dentales periódicos cada 6 meses.
- Buenos hábitos de cepillado y uso del hilo dental.
- Refrigerios saludables.
- Tratamientos con flúor.
- Selladores.

Los dentistas pediátricos reciben capacitación para atender a los niños con necesidades especiales. Por eso suelen ser la mejor opción para la prestación de ese servicio. Muchos de sus consultorios dentales tienen acceso para necesidades especiales. Pueden analizar cada aspecto del tratamiento con los padres o

cuidadores.

TennCare Kids es un programa integral de servicios médicos para niños desde el nacimiento hasta los 21 años de edad. El objetivo es que todos los niños gocen de buena salud, incluida la salud bucal. Los niños en el programa TennCare quedan inscritos automáticamente en TennCare Kids. Los servicios de TennCare Kids aseguran que los bebés, los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes reciban la atención médica que necesitan.

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o concertar una cita? Llámenos al 1-855-418-1622 o a la línea de TTY/TDD, al 1-800-466-7566. O bien, visite nuestro sitio web en [www.dentaquest.com](http://www.dentaquest.com).

Fuentes: <http://cshcn.org/childcare-schools-community/oral-health-and-children-special-needs>  
<http://www.tn.gov/tenncare/>

## Programa de Mejora de la Calidad de DentaQuest\*\*

Dado que DentaQuest desea brindarle siempre el mejor servicio posible, tenemos un Programa de Mejora de la Calidad que mide qué tan bien estamos prestando los servicios. Lo adoptamos para analizar detenidamente a todos los dentistas, a fin de asegurarnos de que presten la mejor atención dental para sus necesidades. DentaQuest analiza el Programa de Mejora de la Calidad todos los años y hace cambios en la forma de prestar servicios para mejorarlos aún más. Para obtener una copia de nuestro Programa de Mejora de la Calidad anual, llame a DentaQuest al **1-855-418-1622**.

### Resultados de la encuesta de satisfacción de los miembros para 2014

Cada año, DentaQuest llama a los miembros de TennCare para preguntarles qué tan satisfechos están con la atención dental y el plan dental. Continuaremos trabajando con los miembros y los dentistas para mejorar la satisfacción. Los resultados de la encuesta 2014 hecha entre las personas que habían acudido a una consulta dental en los últimos 12 meses fueron los siguientes:

En general, ¿qué tan satisfecho está con su dentista?  
**87%—muy satisfecho.**

En general, ¿qué tan satisfecho está con la atención dental que recibió en los últimos 12 meses?  
**90%—muy satisfecho.**

En general, ¿cómo calificaría el estado actual de sus dientes y encías?  
**89%—muy bueno o bueno**

¿Ha notado una mejora en los dientes y las encías, en los últimos 12 meses?  
**73%—sí**

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

### Servicio al Cliente de BlueCare 1-800-468-9698

- Ayuda con su plan de seguro médico
- Ayuda gratuita en otro idioma
- Información de TennCare Kids en formatos para los miembros que son sordos o ciegos
- Ayuda para obtener tratamiento para problemas de salud mental y abuso de sustancias
- 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.

### ¿Necesita ayuda con este boletín?

¿Es porque padece algún problema de salud física, de salud mental o de aprendizaje o porque tiene una discapacidad? Si es así, usted tiene derecho a obtener ayuda y nosotros podemos ayudarle.

- Llame a Servicio al Cliente de **BlueCare** al **1-800-468-9698** para obtener más información.
- Si tiene un problema de audición o del habla, puede llamarnos con una máquina TTY/TDD. Nuestro número de TTY es **711** y pida el **1-888-418-0008**.
- ¿Padece usted una enfermedad mental? El Programa de Representación y Abogacía de TennCare (TennCare Advocacy Program) le puede ayudar. Llámelos gratis al **1-800-758-1638**.
- ¿Habla español y necesita ayuda con este boletín?
- Llámenos gratis a BlueCare al **1-800-468-9698**.

### ¿Necesita ayuda en otro idioma?

Los servicios de traducción e interpretación son gratuitos para los miembros de TennCare.

- Puede llamar a BlueCare para pedir ayuda en cualquier idioma al **1-800-468-9698** o a los números que aparecen abajo.

### Líneas para ayuda en otros idiomas

Llame si necesita ayuda y debe hablar con alguien en alguno de estos idiomas:

العربية (Arabic)	1-800-758-1638
Bosanski (Bosnian)	1-800-758-1638
كوردی - بادینانی (Kurdish-Badinani)	1-800-758-1638

کوردی - سورانی (Kurdish-Sorani) 1-800-758-1638

Soomaali (Somali) 1-800-758-1638

Español (Spanish) 1-800-758-1638

Người Việt (Vietnamese) 1-800-758-1638

### 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**.

**El formulario de queja por trato injusto se encuentra en línea en:** <http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-Spanish.PDF>.

### Otros tipos de ayuda GRATUITA

#### Línea de enfermería de 24/7\*

Hay personal de enfermería de guardia para responder a sus preguntas de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana. 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: [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov)
- En la oficina local del Departamento de Servicios Humanos (Department of Human Services, DHS) le pueden prestar una computadora para presentar su solicitud.
- O llame gratis al **1-800-318-2596**.

#### 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** (lunes – viernes, 8 a.m. – 4:30 p.m., horario del Centro)



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



**Kidcentraltn.com**

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



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

BlueCare Tennessee es licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association

\* 24/7 Nurseline (Línea de enfermería de 24/7) ofrece apoyo y consejos de salud facilitados 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.

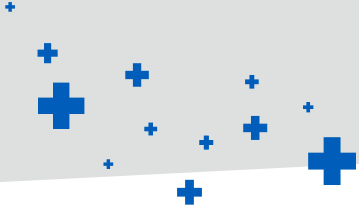
\*\*\* El transporte lo proporciona Southeastrans, una compañía independiente que no proporciona productos ni servicios de la marca BlueShield.

+ 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.



**Es importante  
que no lo pierda  
de vista su correo**

¿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**.

**¡Síguenos 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://facebook.com/BlueCareTN).

15BCM2734 (11/15)



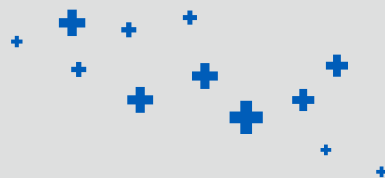
consejo de su médico.

Nota: este boletín no tiene como fin tomar el lugar del

Visite nuestro sitio web, [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

- Como seguir una dieta más saludable para las fiestas - Página 2
- Vencer la depresión invernal - Página 3
- Tome los medicamentos para el asma adecuadamente - Página 4
- Atención dental para niños con necesidades especiales - Página 6

**En esta edición:**



Un boletín para los miembros de BlueCare  
4.º trimestre de 2015



**BlueCare**  
*camino*