



Las vacunas ofrecen protección contra enfermedades graves.

Las vacunas protegen a su hijo de muchas enfermedades que pueden ocasionar problemas graves.

- El sarampión puede ocasionar infecciones de los oídos, problemas en los pulmones e, incluso, la muerte.
- Las paperas pueden ocasionar dolor en las articulaciones, inflamación en el corazón e incluso esterilidad.
- La rubéola puede causar sordera o retraso mental.
- La difteria puede ocasionar insuficiencia cardíaca y renal.

Encuentre calendarios de vacunación para niños y adolescentes en el sitio web de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP):

1. 0 a 6 años: aapredbook.aappublications.org/site/resources/IZSchedule0-6yrs.pdf
2. 7 a 18 años: aapredbook.aappublications.org/site/resources/IZSchedule7-18yrs.pdf
3. Calendario de refuerzos: aapredbook.aappublications.org/site/resources/IZScheduleCatchup.pdf



También puede buscar información en Internet sobre vacunación de adultos jóvenes y otra información sobre vacunación en los siguientes enlaces:

- Adultos jóvenes (19 a 26 años): cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/college.html#vaccines
- Mujeres embarazadas: cdc.gov/vaccines/parents/pregnant.html

¿No tiene conexión a Internet? Llame al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación. O hable con el proveedor de atención médica de su hijo.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention - <http://www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/default.htm>

American Academy of Pediatrics - <http://pediatrics.aappublications.org/content/129/2/385.full>



¿Es el momento de un chequeo médico para su hijo?

Recuerde estos importantes puntos sobre los chequeos médicos, también llamados chequeos de TENNderCare:

- Los chequeos de TENNderCare son gratuitos para niños de TennCare hasta los 21 años de edad
- Los bebés y niños pequeños deben completar 12 chequeos antes de cumplir los 3 años
- A partir de los 3 años, los niños deben ir a chequeos médicos de TENNderCare todos los años hasta cumplir los 21 años
- Cada chequeo de TENNderCare incluye las vacunas recomendadas y los análisis de laboratorio que su hijo pueda necesitar
- Puede obtener transporte gratuito para ir al consultorio del doctor, si fuera necesario

Para obtener más información sobre los chequeos de TENNderCare o para programar el transporte al consultorio del doctor, llame a Servicio al Cliente al 1-800-263-5479.

Las vacunas contra el HPV pueden ser adecuadas para su hijo pequeño o adolescente.

Las vacunas contra el virus del papiloma humano (Human Papillomavirus, HPV) proporcionan mejor protección cuando se administran **antes** de que una persona sea sexualmente activa. Pueden prevenirse muchos casos de HPV con las vacunas contra ese virus. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan vacunas contra el HPV para los siguientes grupos:

- Niños y niñas de 11 o 12 años.
- Mujeres adolescentes y adultas de hasta 26 años que no hayan recibido las tres vacunas antes.
- Hombres adolescentes y adultos hasta los 21 años que no hayan recibido vacunas antes.
- Hombres de hasta 26 años luego de consultarlo con su médico.
- Hombres de hasta 26 años que tengan un sistema inmunitario comprometido.

- Necesita las tres vacunas para estar completamente protegido.

El HPV es una infección de transmisión sexual. A menudo, las personas ni siquiera saben que tienen este virus. Algunos tipos de HPV pueden ocasionar problemas de salud aún más graves que incluyen los siguientes:

- Cáncer de cuello de útero en las mujeres.
- Otros tipos de cánceres graves como cáncer de la garganta, y de las áreas genitales y anales en hombres y mujeres.

Los padres deben hablar con el médico sobre qué es adecuado para sus hijos preadolescentes o adolescentes. Los adultos jóvenes también deben hablar con su médico.

Fuente: Centros para Control y Prevención de Enfermedades: cdc.gov/hpv/vaccine.html

+Para escuchar mensajes de la Biblioteca de información de salud, llame al 1-800-999-1658 e ingrese los códigos de cuatro dígitos que aparecen al final de algunos artículos.



SAUD DE PERSONAS MAYORES Y CON NECESIDADES ESPECIALES

Atención médica a largo plazo

TennCare CHOICES es el programa de servicios y apoyos a largo plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS). Los servicios y apoyos a largo plazo le ayudan con las actividades diarias que quizás ya no pueda hacer usted mismo. Es posible que necesite esta ayuda cuando envejezca o si tiene una discapacidad. Para obtener más información o averiguar si reúne los requisitos, comuníquese con el Servicio al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación.

SAUD DE PERSONAS MAYORES Y CON NECESIDADES ESPECIALES

No se aceptan préstamos, regalos ni favores para los trabajadores de atención médica

Un trabajador que proporciona atención comunitaria y domiciliaria es un beneficio maravilloso. Es natural que comience a tener confianza con un trabajador a quien ve con frecuencia. BlueCare Tennessee desea que disfrute de un vínculo amable y basado en el servicio con sus trabajadores. Sin embargo, no debe ofrecerles ni proporcionarles a los trabajadores lo siguiente:

- Préstamos.
- Dinero.
- Comida o regalos.
- Otros favores.

Este consejo es para su protección y la de los trabajadores. Nuestras agencias de proveedores contratadas no les permiten a sus trabajadores solicitar ni aceptar préstamos ni regalos de ningún tipo de su parte. Los trabajadores saben que nunca deben hacerlo sentir culpable ni agobiarlo con sus problemas personales. Si le solicitan dinero o lo aceptan, esto

podría considerarse explotación. Es ilegal.

Si su trabajador le solicita préstamos, dinero u otros favores, no se los proporcione. Siempre guarde sus objetos de valor personales y sus medicamentos fuera de vista y de manera segura cuando haya trabajadores u otros visitantes en su casa.

No sienta vergüenza ni miedo de denunciar solicitudes de préstamos o favores, o posibles robos por parte de sus trabajadores. Denúncielos ante:

- Su coordinador de atención médica de BlueCare Tennessee.
- Servicio al cliente de TennCareSelect, 1-800-263-5479.
- Servicios de protección de adultos, 1-888-277-8366.

CHOICES de BlueCare Tennessee desea ayudarlo a sentirse seguro en su hogar. Díganos si podemos ayudar.

SAUD DE PERSONAS MAYORES Y CON NECESIDADES ESPECIALES

La prevención de caídas es importante para los ancianos y los discapacitados.

Las caídas, generalmente, tienen como resultado fracturas (huesos rotos). Las fracturas de cadera son una causa importante de problemas de salud y muerte entre los adultos mayores. Y para las personas que ya son discapacitadas, una caída puede crear un nuevo conjunto de problemas. Luego de una caída, es posible que no pueda vivir solo.

Tome las siguientes medidas para evitar caídas:

- Pregúntele a su médico sobre actividades físicas regulares que puedan mejorar su equilibrio y la fuerza de sus piernas. ¿Puede caminar, nadar, practicar yoga u otro tipo de ejercicio?
 - ◊ No comience ningún programa de ejercicios sin la aprobación de su médico.
 - ◊ Dos horas y media de ejercicio por semana es un buen objetivo.



- Además, pídale a su médico que revise sus medicamentos. Algunos medicamentos pueden provocarle mareos.
- Acuda a chequeos de la vista con regularidad. Actualice sus anteojos o lentes de contacto cuando su vista cambie.

- Busque y solucione los peligros de su casa. Por ejemplo, añada pasamanos a las escaleras y mueva los cables con los que podría tropezarse.

Fuentes: U.S. Department of Health & Human Services - healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/lower-your-risk-of-falling

National Institute on Aging - <http://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/PreventingFalls.pdf>

¿Habla español y necesita ayuda con este boletín? Llámenos gratis al 1-800-263-5479.



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

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

Los exámenes preventivos regulares son la clave para la buena salud

Recibir cuidados de salud de buena calidad y sin que usted corra riesgo es importante para su salud. Cada año, el Programa de Mejora de la Calidad (Quality Improvement Program, QIP) de BlueCare Tennessee revisa lo siguiente:

- La calidad de los cuidados que reciben nuestros miembros.
- La adecuación de los cuidados que reciben nuestros miembros.
- La facilidad para recibir los cuidados.

El QIP también sirve para prevenir o mejorar ciertas afecciones médicas. Todos los años, determinamos cuántos de nuestros miembros reciben atención preventiva. Las tres tarifas que figuran en el cuadro a continuación indican que muchos miembros no están recibiendo la atención preventiva que necesitan. Es importante para su salud acudir a que le hagan los siguientes exámenes anuales preventivos:

Mamografías (radiografía de la mama) y pruebas de Papanicolaou. Estas pruebas ayudan a detectar el cáncer. Pueden detectar el cáncer incluso antes de que usted se sienta mal. Detectar el cáncer de manera temprana puede ser la clave para sobrevivir a la enfermedad.

Exámenes de los ojos para diabéticos. Los miembros que tienen diabetes tienen cobertura del examen de la retina de los ojos. Si tiene diabetes, se lo deben hacer todos los años. Puede ayudar a detectar problemas que podrían ocasionar ceguera permanente.

Lo bueno es que:

- Puede hacerse estas pruebas gratis todos los años para mantenerse sano. No se aplica ningún copago.
- Se ofrece transporte gratuito al consultorio de su médico. También puede obtener ayuda gratuita para hacer su cita. Simplemente llame al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro. Además, un representante puede ayudar a aclarar preguntas sobre sus beneficios de prevención.

Hable con su médico sobre estas pruebas y otras pruebas médicas preventivas que pueda necesitar.

Para obtener más información sobre el QIP, llame al (423) 535-6705.

¿Cuántos miembros reciben atención preventiva?

Prueba preventiva	Porcentaje de miembros que se hacen el examen	Porcentaje de miembros que NO se hacen el examen
Mamografía	47.72 %	52.58 %
Prueba de Papanicolaou	69.34 %	30.66 %
Examen de los ojos para diabéticos	37.57 %	60.43 %

+Para escuchar mensajes de la Biblioteca de información de salud, llame al 1-800-999-1658 e ingrese los códigos de cuatro dígitos que aparecen al final de algunos artículos.



Las drogas, el alcohol y el tabaco pueden dañar a su bebé en gestación.

Las drogas, el alcohol y el tabaco pueden dañar a su bebé en gestación. Esto incluye los medicamentos prescritos por otro médico. Cuando esté embarazada, tome únicamente los medicamentos que le recomiende el doctor que la atiende para el embarazo.

Las drogas y el alcohol pueden hacer que su bebé tenga problemas que incluyen los siguientes:

- Defectos congénitos, como el retraso mental
- Discapacidades de aprendizaje
- Bajo peso al nacer
- Nacimiento prematuro
- Circunferencia de la cabeza menor de lo normal
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

Pídale ayuda a su médico para dejar de consumir drogas y alcohol. También puede encontrar tratamiento llamando al número de teléfono del Servicio al cliente que figura en su tarjeta de identificación.

Fuente: March of Dimes: marchofdimes.com/pregnancy/alcohol-during-pregnancy.aspx

Obtenga ayuda gratuita para dejar el tabaco.

La línea Tennessee Tobacco QuitLine es gratuita para todos los residentes de Tennessee que desean dejar de fumar o usar tabaco para masticar o escupir. A las personas que llaman se les asigna un instructor que les proporcionará ayuda personalizada para dejar el tabaco definitivamente.

Línea Tennessee Tobacco Quitline:

Llame al 1-800-QUIT-NOW o 1-800-784-8669.

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 11 p. m.,

sábados de 9 a. m. a 6 p. m. y

domingos de 11 a. m. a 5 p. m., hora del Este.

Para personas sordas y con problemas de audición: 1-877-559-3816.

El asesoramiento se ofrece en español e inglés.

Obtenga más información en, health.state.tn.us/tobaccoquitline.htm.

También puede llamar al número de Servicio al Cliente que figura en su tarjeta de identificación. Consulte sobre sus beneficios para medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.

Biblioteca de información de salud: 3361, 3362+



GRATIS y PARA USTED

- Programa de maternidad CaringStart® para embarazadas:
 - ◊ Apoyo de enfermeras obstetras.
 - ◊ Información antes, durante y después del embarazo
 - ◊ Coordinación de servicios.
 - ◊ Materiales educativos.

Comuníquese con CaringStart al 1-888-416-3025, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Este. Es una llamada gratuita.

- **Text4baby®** le enviará **semanalmente mensajes de texto GRATUITOS** acerca de cómo tener un embarazo saludable y un bebé saludable.
 - ◊ Para empezar, simplemente envíe **un mensaje de texto con la palabra "BABY"** (o "BEBE" para español) al número "511411".
 - ◊ O puede registrarse en línea en **text4baby.org**.

Text4baby es un programa educativo de la Coalición Nacional de Madres Sanas y Bebés Sanos, facilitado por Voxiva Corporation, una compañía independiente que no ofrece productos ni servicios de la marca BlueCross BlueShield.

¿Habla español y necesita ayuda con este boletín? Llámenos gratis al 1-800-263-5479.



SALUD DE LA MUJER

El riesgo de diabetes entre las mujeres de color

Los siguientes grupos étnicos tienen de dos a cuatro veces más posibilidades de padecer diabetes que las mujeres blancas:

- Mujeres afroamericanas.
- Mujeres hispanas/latinas.
- Mujeres aborígenes estadounidenses.

Los motivos incluyen los siguientes:

- Los genes de las razas simplemente son diferentes.
- Las mujeres de color también son más propensas a tener sobrepeso, lo cual puede ocasionar diabetes.

La detección y el tratamiento tempranos de la enfermedad pueden detener o reducir las complicaciones. Todas las mujeres deberían hacer lo siguiente:

- Hablar con su médico sobre sus posibilidades de padecer diabetes.
- Controlar su peso mediante una alimentación saludable y un plan de actividad física.
- Consultar a su médico con regularidad para que haga las pruebas necesarias para detectar temprano la enfermedad.

Su raza no determina si tendrá diabetes o no. Puede tomar medidas para prevenir esta enfermedad.

Fuente: American Diabetes Association - diabetes.org/living-with-diabetes/women/?loc=DropDownLWD-women
diabetes.org/diabetes-basics/symptoms

Johns Hopkins Medicine - hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/diabetes/diabetes_statistics_85,P00353

Cambios en Weight Watchers

Hasta el momento, BlueCare Tennessee les ofrecía a sus miembros la oportunidad de participar en reuniones de Weight Watchers. Por motivos comerciales, Weight Watchers no puede continuar con su programa de BlueCare Tennessee.

Los miembros que actualmente participan en Weight Watchers pueden continuar asistiendo a las reuniones **hasta el 31 de diciembre de 2013.**

Después de esa fecha, los miembros que deseen permanecer en Weight Watchers deben inscribirse en el programa y pagarlo por cuenta propia.

Si existe la posibilidad de que BlueCare Tennessee colabore con Weight Watchers en un futuro, se lo comunicaremos. Ofrecemos otras opciones de apoyo para el control de peso. Si está interesado, llame a Servicio al Cliente al 1-800-468-9698.

Consejos para comer sanamente durante la temporada de fiestas

Cinco consejos importantes pueden ayudarlo a seguir comiendo de manera saludable durante la temporada de fiestas

- Coma un aperitivo saludable antes de la fiesta para no tener tanta hambre.
- Sírvese en un plato pequeño.
- Para no sentir que se está perdiendo de lo que le gusta, sírvese porciones pequeñas de sus platillos favoritos que contienen muchas calorías.
- Aléjese de la mesa. Es muy fácil seguir comiendo si se queda cerca de la comida.
- No beba demasiado alcohol. Además de que el alcohol contiene muchas calorías y azúcar, si bebe demasiado es fácil dejar de controlarse.

Academy of Nutrition and Dietetics - eatright.org/Public/content.aspx?id=4294967607

¿Necesita atención médica para un resfrío o gripe? La atención de urgencia puede ser la respuesta.

Existen diferentes tipos de atención médica:

- Su **proveedor de atención primaria o el pediatra** de su hijo proporcionan atención general, como controles y tratamiento de problemas de salud menores. Sin embargo durante la temporada de resfríos y gripe, concertar una cita puede llevar días.
- La **sala de emergencias** (Emergency Room, ER) es para emergencias como fracturas de huesos, cortes profundos, dolores en el pecho, síntomas de derrames cerebrales u otras enfermedades, y lesiones que puedan ocasionar la muerte o complicaciones graves. No se recomienda dirigirse a la sala de emergencias por un problema menor como un resfrío o una gripe.
- **Una clínica de atención de urgencia** puede ayudar con problemas menos graves cuando su proveedor de atención primaria no está disponible. Esto incluye resfríos y gripe, raspados o esguinces menores, dolores de estómago u otros problemas que necesitan atención rápida. A menudo, están abiertas cuando su proveedor de atención primaria no está disponible. Es posible que, de todos modos, deba esperar a que lo atiendan pero no tanto como en la sala de emergencias.



Pregunte a su proveedor de atención primaria si cuenta con una clínica ambulatoria de atención de urgencia para pacientes regulares. Si no tiene ese tipo de clínica, puede recomendarle donde ir.

¿Necesita ayuda? Llame a nuestra línea de enfermería Nurseline, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-800-262-2873**. Los enfermeros pueden ayudarlo a decidir qué tipo de atención necesita.

No dude en llamar al 911 o ir a la sala de emergencias si piensa que usted o su hijo se encuentran en una crisis médica o mental

Fuente: Fair Health, Inc.: fairhealthconsumer.org/reimbursementseries/urgentemergency.aspx

+Para escuchar mensajes de la Biblioteca de información de salud, llame al 1-800-999-1658 e ingrese los códigos de cuatro dígitos que aparecen al final de algunos artículos.

¿Cómo podemos ayudarlo?

Servicio al cliente de TennCareSelect

- Para obtener ayuda con su plan de salud.
- Para obtener ayuda gratuita en otro idioma.
- Para obtener información de TENNderCare en formatos para miembros sordos o ciegos.
- Para obtener ayuda para el tratamiento de problemas de salud mental y uso de sustancias nocivas
- Información sobre CHOICES.

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

Las llamadas recibidas después de este horario se pasarán al correo de voz.

1-800-263-5479 1-800-226-1958 (línea TDD/TTY para las personas con dificultades de audición)

Otra ayuda GRATUITA

Servicio al cliente de DentaQuest**

- Para obtener información sobre atención odontológica (dental) para personas menores de 21 años.

Llame de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m. hora del Este **1-877-418-6886** o visite su sitio web, www.dentaquest.com.

Línea de enfermería 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. Pueden ayudarlo a determinar si debe comunicarse con su doctor, ir a la sala de emergencias (ER) o tratar el problema usted mismo. Llame al **1-800-262-2873**.

Centro de Servicios de Asistencia Familiar⁺ (Línea directa de TennCare)

- Para solicitar TennCare.
- Para apelar para obtener o conservar TennCare.
- Para primas y copagos de TennCare.
- Para cambiar su dirección o ingresos
- Para obtener información sobre programas como cupones de alimentos o Families First.

Llame de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5:30 p. m. hora del Este

1-866-311-4287 (inglés)

743-2000 (en Nashville)

1-866-311-4290 (español)

1-800-772-7647 (TDD/TTY para las personas con dificultades de audición)

Biblioteca de información de salud***

- Mensajes grabados sobre más de 1,200 temas de salud.
- Llame **1-800-999-1658**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Luego, para escuchar los mensajes, ingrese el código de 4 dígitos que se encuentra al final de varios de los artículos de este boletín.

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 al Centro de Servicio para Asistencia Familiar al 1-866-311-4290. En Nashville, llame al 743-2001.

¿Necesita ayuda en otro idioma? Puede llamar para obtener asistencia con el idioma. **Llame al 1-800-263-5479.** Los servicios de traducción e interpretación son gratuitos para los miembros de TennCare.

Nota: Este boletín no tiene la finalidad de sustituir el consejo de su doctor.

BlueCare Tennessee es un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association

* La línea de enfermería Nurseline, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ofrece asesoría sobre salud y apoyo suministrados por Carewise Health, Inc., una empresa independiente que no presta servicios ni proporciona productos de la marca BlueCross BlueShield

** DentaQuest es una empresa independiente que administra beneficios dentales para los miembros de BlueCare y TennCareSelect. DentaQuest no presta servicios ni proporciona productos de la marca Blue Cross BlueShield.

*** Health Information Library proporciona información sobre temas de salud y es suministrada por McKesson, una empresa independiente que no presta servicios ni proporciona productos de la marca BlueCross BlueShield.

**** El transporte lo proporciona Southeasterns, una empresa independiente que no presta servicios ni proporciona productos de la marca BlueCross BlueShield.

+ Una organismo gubernamental.

¿Habla español y necesita ayuda con este boletín? Llámenos gratis al 1-800-263-5479.

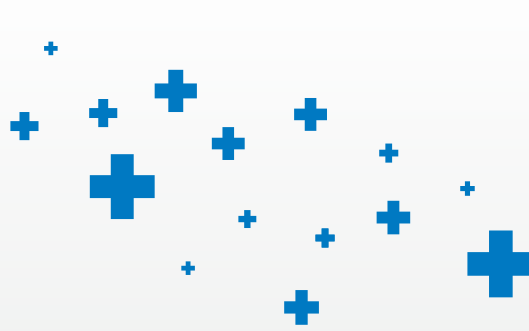
13TCS2576 (12/13)



1 Cameron Hill Circle
Chattanooga, Tennessee 37402

bluecare.bcbst.com

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



¡LA ÚLTIMA EDICIÓN DE *Fuente* de TennCareSelect YA ESTÁ AQUÍ!

¡Síguenos en Facebook®!

Ahora estamos en Facebook para los miembros de BlueCare y TennCareSelect. Conozca más sobre sus beneficios y obtenga consejos sobre salud y bienestar. Póngase en contacto 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

- Es el momento de colocarse las vacunas contra la gripe – Página 1
- Más vacunas para niños y adolescentes – Página 2
- Pautas para trabajadores de atención médica domiciliaria – Página 3
- Los exámenes preventivos son clave para la buena salud – Página 4
- Consejos para futuras mamás – Página 5
- Uso de la atención de urgencia para problemas de salud menores – Página 6

En esta edición:

Un boletín para los miembros de
TennCareSelect

Fuente de TennCareSelect

4.º trimestre de 2013



bluecare.bcbst.com

