

# TennCareSelect Fuente

Un boletín para los miembros de TennCareSelect

## 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. 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 SIEMPRE LE LLEGUE 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**.



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

healthier  tennessee  
StartNow

Healthiertn.com

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

## PAULATINA Y CONSTANTEMENTE ES LA MANERA DE BAJAR DE PESO Y NO SUBIRLO OTRA VEZ

Los seres humanos por naturaleza queremos resultados rápidos, sobre todo cuando se trata de bajar de peso. Pero si su objetivo es bajar de peso y no volver a subir, lo mejor es perder el peso de una manera constante y gradual. Lo sano es bajar una a dos libras por semana.

Bajar de peso se reduce a un simple hecho. Debe quemar más calorías de las que consume. Estas son tres cosas que puede hacer para lograr el éxito.

- 1 Intente hacer 150 minutos de ejercicio a la semana.** Divídalo de la manera más conveniente para usted. Clave: Encuentre una actividad que le guste. Si le gusta, probablemente no desistirá.
- 2 Controle sus porciones.** Una porción probablemente es menos de lo que piensa. Carne = baraja de cartas. Verdura = pelota de béisbol. Fruta = pelota de tenis. Clave: Familiarícese con los tamaños de las porciones.
- 3 Reduzca las grasas y los azúcares.** Elija pollo y pavo en vez de carne. Tenga cuidado con las salsas. A menudo están cargadas de azúcar y grasa. Clave: Su comida sana puede convertirse rápidamente en un desastre de calorías si le pone un aderezo o complementos.

Fuentes: [www.cdc.gov/healthyweight/index.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/index.html); [www.webmd.com/diet/healthtool-portion-size-plate](http://www.webmd.com/diet/healthtool-portion-size-plate)

### La obesidad es más elevada entre los adultos de edad media

No es ninguna sorpresa que los adultos más jóvenes tengan el nivel de obesidad más bajo. Pero las personas que tienen los niveles más altos no son los adultos de mayor edad. Sino que son las personas de 40-59 años de edad las que tienen los niveles más altos. En esa categoría, los afroamericanos y los hispanos sufren el mayor nivel de obesidad. Nunca es tarde para hacer un cambio. Los cambios sencillos en sus costumbres pueden producir beneficios de largo plazo.

### Grandes beneficios de poquitas libras bajadas

Lo bueno es que cualquier pérdida de peso significa menos estrés para el cuerpo. Bajar el 5-10 por ciento del peso corporal probablemente mejoraría la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre. (Biblioteca de Información de Salud - 4733)

Tenemos un programa para ayudarle a bajar de peso. Vea el artículo **BlueCareFitness<sup>SM</sup>** en la página 4.

# 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 inscribese 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.



## COBERTURA DE SERVICIOS Y ATENCIÓN DE LA DIABETES

Su cobertura de seguro médico a través de TennCare incluye cierta atención y servicios para diabéticos. Cuando sea necesario por razones médicas, su plan cubre:

- ✚ Equipos y suministros para diabéticos
- ✚ Educación sobre cómo manejar la diabetes
- ✚ Educación y asesoría médica
- Haga clic en “Automatic Exemption List” (Lista automática de exenciones)

Para obtener la lista también puede llamar a **Tennessee Health Connection** al **1-855-259-0701**.

Si tiene problemas en la obtención de suministros cubiertos por TennCare, llame a servicios al cliente al **1-800-468-5479**.

Hay muchos tipos de insulina y otros medicamentos para la diabetes que no cuentan contra su límite mensual de medicamentos. Para ver la lista:

- Vaya a: [tn.gov/tenncare/mem-pharmacy.shtml](http://tn.gov/tenncare/mem-pharmacy.shtml)

## TennCare cubre los tratamientos de PKU para bebés



La fenilcetonuria (PKU) es un trastorno en el cual el cuerpo no puede procesar la fenilalanina (Fe). La Fe es un aminoácido que se encuentra en casi todos los alimentos. A todos los bebés nacidos en hospitales de Estados Unidos se les debe hacer una prueba para la FCU. Esta prueba ayuda a detectar y tratar el problema a tiempo.

El tratamiento temprano puede impedir que los síntomas empeoren. TennCare pagará las pruebas y tratamientos de PKU. El tratamiento incluye servicios médicos profesionales y fórmulas dietéticas especiales.

La mejor manera de tratar la PKU es con una dieta de alimentos bajos en proteínas. Hay fórmulas especiales para los recién nacidos. Para los niños mayores y adultos, la dieta incluye muchas frutas y verduras. También incluye algunos panes, pastas y cereales con bajo contenido de proteína.

**Fuentes:** Institutos Nacionales de Salud – [nml.nih.gov/medlineplus/phenylketonuria.html](http://nml.nih.gov/medlineplus/phenylketonuria.html);  
Genetics Home Reference – [ghr.nlm.nih.gov/condition/phenylketonuria](http://ghr.nlm.nih.gov/condition/phenylketonuria)

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

# ¿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 1-800-263-5479.

## Sepa cuándo es el momento adecuado para tomar antibióticos

El invierno ha llegado, lo que significa niños enfermos y visitas al médico. Tenga en cuenta que los antibióticos no son siempre la respuesta cuando su hijo está enfermo. Si bien los antibióticos son eficaces en el tratamiento de la enfermedad causada por una bacteria, no ayudan contra los virus. Muchas enfermedades son el resultado de un virus, como:

- Resfriado o gripe
- La mayoría de las toses
- Los dolores de garganta (no causados por el estreptococo)
- Nariz suelta
- Bronquitis

Además, si su hijo toma antibióticos con demasiada frecuencia es posible que no funcionen bien en un momento en que realmente son necesarios.

Cuando el médico de su hijo le receta un antibiótico, le convendría preguntar:

- ¿Qué enfermedad tiene?
- ¿Es un virus o una bacteria?
- ¿Cómo le ayudará el antibiótico?

Recuerde, siempre es aceptable hacerle preguntas al doctor.



**Fuente:** Centros para el Control y Prevención de Enfermedades [cdc.gov/getsmart/antibiotic-use/symptom-relief.html](https://www.cdc.gov/getsmart/antibiotic-use/symptom-relief.html); [cdc.gov/getsmart/campaign-materials/print-materials/factsheet-answer.pdf](https://www.cdc.gov/getsmart/campaign-materials/print-materials/factsheet-answer.pdf)

## ¿Su proveedor de atención primaria es el que se indica en su tarjeta de identificación?

Es importante tener un proveedor de atención primaria (PCP). Usted y su familia siempre deben acudir al mismo PCP para atención médica. Su PCP conoce sus antecedentes médicos y puede ayudarle a tomar buenas decisiones de salud. Ahora es buen momento para ver si el PCP que usted prefiere es el mismo que se indica en su tarjeta de identificación. 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 que aceptan TennCareSelect en nuestro sitio web, [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com).

En el futuro, es posible que TennCareSelect no pague los servicios y consultas con el proveedor si él o ella no es el PCP indicado en la tarjeta de identificación de miembro.





# SEA CONSCIENTE DEL ASESINO SILENCIOSO



La presión arterial elevada (hipertensión) no presenta síntomas. De hecho, a menudo se le llama “el asesino silencioso” porque la gente no se da cuenta de que tienen la presión arterial fuera de control hasta que tienen un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular o insuficiencia renal.

Cuando tiene hipertensión, el corazón debe trabajar más para hacer circular la sangre por el cuerpo. Esto desgasta el corazón y con el tiempo las cavidades del corazón se hacen más grandes y más débiles.

## Problemas de salud debido a la hipertensión arterial

- Ataque cardíaco
- Insuficiencia cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Insuficiencia renal
- Pérdida de la vista
- Muchos otros

## Mídsela con regularidad

La presión arterial normal es inferior a 120/80. La cifra sistólica (el número superior) debe ser inferior a 120. Y la diastólica (el número inferior) debe ser inferior a 80. Su proveedor de atención primaria debe medirle la presión arterial por lo menos una vez al año. Si sabe que tiene hipertensión arterial, pregúntele al doctor con qué frecuencia se la debe medir.

## Controle la presión arterial

Su probabilidad de hipertensión arterial alta aumenta con la edad. Sin embargo, su estilo de vida juega un papel importante en el significado de esos números. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué puede hacer usted para conservar la salud del corazón y la presión arterial. (Biblioteca de Información de Salud – 3631)

Fuentes: [cdc.gov](http://cdc.gov); [nhlbi.nih.gov](http://nhlbi.nih.gov)

## BlueCareFitness puede ayudarle a bajar de peso

Los programas BlueCareFitness le facilitan las herramientas para ayudarle a bajar de peso y mejorar su salud. Ofrecemos dos opciones de programas que se pueden adaptar a sus objetivos de salud.

**BlueCareFitness** para los miembros que quieren:

- Bajar de peso y no recuperarlo
- Adquirir hábitos alimenticios saludables
- Aumentar su actividad física

**BlueCareFitness Plus**™ para los miembros que:

- Quieren bajar más de peso
- Está siguiendo activamente un plan para bajar de peso
- Tienen un índice de masa corporal (IMC) de más de 30\*
- Pesan menos de 500 libras
- Pueden permanecer de pie durante por lo menos cinco segundos\*

\*Se determina durante la Evaluación de Riesgos de Salud (un examen por un profesional de la salud)

Dé hoy mismo el primer paso para un peso más saludable. Llámenos al 1-800-225-8698.

## 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.

SALUD DE PERSONAS MAYORES Y CON NECESIDADES ESPECIALES

# SALUD BUCAL PARA MUJERES EMBARAZADAS



¿Sabía usted que la salud de su boca podría afectar la salud del bebé que espera?

Las bacterias (se les llama placa) en la boca causa periodontitis – una infección en las encías. No cuidarse la boca permite la acumulación de placa. Puede causar que las encías se hinchen, enrojezcan y sangren fácilmente. Cuando está embarazada, las hormonas del cuerpo cambian y eso también puede causar inflamación de las encías.

La infección en las encías puede provocar cambios en las hormonas del cuerpo. Esas hormonas ayudan a su cuerpo a saber cuándo debe nacer el bebé. La periodontitis y los cambios hormonales pueden causar que usted tenga a su bebé antes de tiempo.

Aquí hay algunas cosas en las que se debe fijar para saber si podría tener periodontitis:

- Mal sabor en la boca
- Mal aliento que no desaparece
- Encías rojas, hinchadas o sangrantes

#### Fuentes:

[aapd.org/media/Policies\\_Guidelines/G\\_PerinatalOralHealthCare.pdf](http://aapd.org/media/Policies_Guidelines/G_PerinatalOralHealthCare.pdf);  
[aapd.org/media/Policies\\_Guidelines/G\\_Pregnancy.pdf](http://aapd.org/media/Policies_Guidelines/G_Pregnancy.pdf); [aapd.org/assets/1/7/Periodicity-NewYork.pdf](http://aapd.org/assets/1/7/Periodicity-NewYork.pdf);  
[aapd.org/american\\_academy\\_of\\_pediatric\\_dentistry\\_releases\\_new\\_perinatal\\_and\\_infant\\_oral\\_health\\_guidelines](http://aapd.org/american_academy_of_pediatric_dentistry_releases_new_perinatal_and_infant_oral_health_guidelines);  
[mouthhealthy.org/en/pregnancy](http://mouthhealthy.org/en/pregnancy)

Queremos que haga todo lo posible para cuidarse y al bebé que espera. Sabemos que usted también quiera hacer lo mejor. Aquí hay algunas cosas sencillas que usted puede hacer para cuidarse:

- Cepílese
- Use el hilo dental
- Consuma alimentos saludables
- Tome las vitaminas que su doctor le recomiende
- No fume ni beba alcohol
- Acuda al dentista



¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llámenos al **1-855-418-1622** or **TTY/TDD 1-800-466-7566**. O visite nuestro sitio web en [dentaquest.com](http://dentaquest.com).

## Cómo protegemos su información de salud

BlueCare Tennessee tiene normas relacionadas con la protección de su información sobre su salud. Nuestro personal cuenta con capacitación anual sobre estas reglas. Estas reglas se aplican a toda la información oral, escrita y electrónica sobre su salud.

Consulte su **Manual para miembros** para obtener más información acerca de las reglas. O llame a **Servicio al Cliente** para obtener una copia del aviso de privacidad. El número está en la contraportada de este boletín.

## 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 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 **1-800-263-5479/1-800-878-3192**
- 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 línea al [bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-Spanish.PDF](http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-Spanish.PDF).

# 5 MANERAS DE PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) se transmiten de una persona a otra por contacto de piel a piel. Las ETS pueden ser peligrosas para su salud. No cuente en los demás para protegerse la salud. Estas son cinco maneras de reducir su riesgo de contraer una ETS.

<p>1</p> <h3>Abstinencia</h3> <p>La mejor protección contra las ETS es no tener relaciones sexuales de ningún tipo (o sea, ni anal, vaginal ni oral).</p>	<p>2</p>  <h3>Obtenga las vacunas correctas</h3> <p>Para las personas sexualmente activas, las vacunas son formas eficaces de seguridad para prevenir la hepatitis B y el VPH. Las vacunas contra el VPH para hombres y mujeres pueden proteger contra algunos de los tipos más comunes del VPH. La vacuna contra el VPH se administra en tres dosis a lo largo de seis meses. También debe recibir una vacuna para hepatitis B si no se la han puesto.</p>	
<p>3</p> <h3>Pareja monógama</h3> <p>La monogamia mutua significa que usted es una persona sexualmente activa con sólo una persona y esa persona tiene actividad sexual sólo con usted. Asegúrese de que ninguno de los dos está infectado. Tener una sola pareja a largo plazo sana es una manera fiable de evitar las enfermedades de transmisión sexual. Sea franco y honesto con su pareja.</p>	<p>4</p> <h3>Menos parejas sexuales</h3> <p>Tener menos parejas sexuales significa menor riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. Eso no significa que no corre ningún riesgo. Es importante que usted y su pareja se hagan la prueba. Informe sus resultados a los demás.</p>	<p>5</p>  <h3>Condomes (preservativos)</h3> <p>El uso correcto y regular de condones masculinos de látex es muy útil para reducir la propagación de las enfermedades de transmisión sexual. Use un condón cada vez que tenga sexo anal, vaginal u oral.</p>

Fuente: [cdc.gov/std/prevention/default.htm](http://cdc.gov/std/prevention/default.htm)

## Los niños también se deprimen

SALUD DEL COMPORTAMIENTO

Los niños y los adolescentes pasan por muchas fases. Y, al igual que los adultos, pueden deprimirse. Pero cuando esos sentimientos no nos dejan, podría ser depresión. La probabilidad de sufrir depresión aumenta al doble al comienzo de la pubertad. Hasta ese momento, la incidencia de depresión es aproximadamente igual entre niños y niñas.

Estas son algunas señales que debe buscar en su hijo:

- Dice que está triste, aburrido o que no le cae bien a nadie
- Pasa más tiempo a solas
- Deja de jugar con sus amigos
- Sus calificaciones cambian
- Habla menos
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Dificultad para conciliar o mantener el sueño
- Grandes cambios de humor

Si observa un cambio preocupante en su hijo, hable con el doctor de su hijo. El doctor podría descubrir que hay un problema de salud o podría remitirlo a alguien que trata a los niños con depresión. También nos puede llamar a la línea para crisis al

**1-855-274-7471.** (Biblioteca de Información de Salud – 3722)

Fuentes: [nimh.nih.gov](http://nimh.nih.gov); [healthychildren.org](http://healthychildren.org)

### Línea para crisis para todo el estado de Tennessee

Usted o un miembro de la familia puede obtener ayuda 24/7.

Llame gratis al: **1-855-274-7471**

### Línea de enfermería de 24/7\*

Contamos con enfermeros que atienden las 24 horas del día para responder a sus preguntas de salud. ¿Se ha enfermado o lesionado? Ellos le pueden ayudar a decidir qué tipo de atención que necesita o si debe ir a la sala de emergencias. Llame al **1-800-262-2873** a cualquiera hora del día o de la noche.

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

### Servicio al Cliente de TennCareSelect

- 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.

**1-800-263-5479** 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**

### 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  
Llamada gratuita, 1-855-259-0701 (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 **1-800-999-1658**, o consulte nuestro sitio web en: [bluecare.bcbst.com/Health-Programs/Population-Health/index.html](http://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

**1-866-473-7565**

(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

**1-800-263-5479** (TennCareSelect)  
**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/tenncare** 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 esta boletín? Llámenos gratis al 1-800-263-5479.**

## TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO.

Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad. ¿Cree que lo han tratado injustamente? ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda? **Si piensa que lo han tratado injustamente, llame gratis a Tennessee Health Connection al at 1-855-259-0701.**

**¿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<sup>SM</sup>, licenciatarios independientes de BlueCross BlueShield Association

\* 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

\*\* DentaQuest es una empresa independiente que sirve a los miembros de BlueCare Tennessee 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.

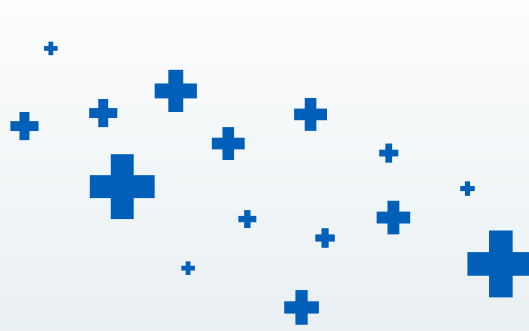
\*\*\*\* El transporte lo proporciona Southeastrans, una compañía independiente que no proporciona productos ni servicios de la marca BlueShield.

+ 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.



## ¡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).

# ¡LA ÚLTIMA EDICIÓN DE TennCareSelect Fuente

¿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](http://bluecare.bcbst.com)

- Cobertura de servicios y atención de la diabetes – Página 2
- Sepa cuándo es el momento adecuado para tomar antibióticos – Página 3
- Sea consciente del asesino silencioso – Página 4
- 5 maneras de prevenir las enfermedades de transmisión sexual – Página 6

## EN ESTA EDICIÓN:

Un boletín para los miembros de  
TennCareSelect

# Fuente TennCareSelect

1.º trimestre de 2015

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

