

Un boletín informativo para los miembros de TennCareSelect.



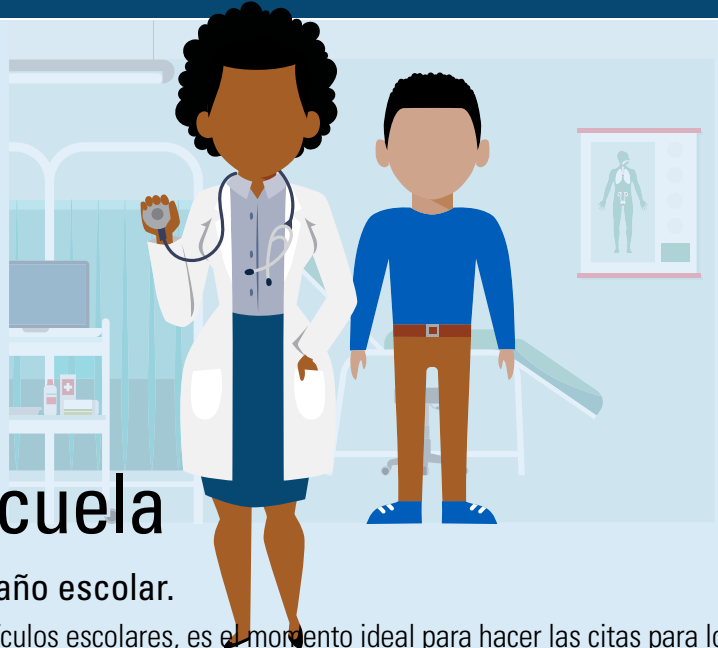
## Programe sus chequeos médicos de rutina infantiles antes de que comience la escuela

Aunque le parezca increíble, ya casi empieza el año escolar.

Aunque probablemente sea demasiado pronto para comprar artículos escolares, es el momento ideal para hacer las citas para los chequeos médicos infantiles de rutina. Si lleva a sus hijos a que les pongan las vacunas pronto, se evitará las carreras del otoño.

Muchas veces los padres creen que las vacunas de su hijo están al día. Pero la única manera de saber con seguridad es preguntarle al proveedor de atención médica. Los Centros para el Control de las Enfermedades (CDC) actualizan las recomendaciones de vez en cuando, por lo que es importante que su hijo acuda a todos los chequeos infantiles. Cuando esté allí, asegúrese de pedir un expediente actualizado de las vacunas que pueda conservar en casa. De esta manera, siempre tendrá la información más reciente a la mano.

Si desea ver la lista actual de vacunas recomendadas, visite el sitio web de los CDC en <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>.



## Mantenga informado a su PCP

Su Proveedor de Atención Primaria (PCP) tiene un trabajo importante: manejar su salud. Por eso es importante informar a su proveedor si alguien más lo atiende. Ya sea que vaya a un hospital, una clínica, un centro de atención urgente o un especialista, su PCP necesita saber sobre todo cambio en su salud.

### **Esta es la razón por la que es tan importante:**

- Su PCP se asegurará de que usted está haciendo lo mejor para su salud en general.
- Él o ella puede cambiar tratamientos o medicamentos para satisfacer sus necesidades.
- Actualizará su expediente para futuras consultas.

No es difícil mantener informado a su PCP. Pida a los otros proveedores que envíen sus expedientes o llame a su PCP para asegurarse de que tenga su información más reciente.

Siempre es recomendable hablar con su proveedor antes de consultar a un especialista. Él o ella le puede recomendar a un especialista de su red y facilitarle los expedientes médicos importantes.

Para más información, consulte su manual para miembros o llame a Servicio al Cliente de TennCareSelect al **1-800-263-5479**.

# La importancia de limitar el tiempo de pantalla para los niños

En el mundo moderno, los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes crecen frente a pantallas como las de los teléfonos inteligentes, las computadoras portátiles, las tabletas y los televisores.

Hay algunos aspectos positivos a todo este tiempo de pantalla. La Internet, las redes sociales y las aplicaciones de teléfonos inteligentes ofrecen muchas oportunidades creativas y de aprendizaje. También ayudan con el desarrollo de habilidades necesarias más adelante en la vida. Pero los estudios demuestran que el tiempo frente a la pantalla también puede afectar la salud y la educación de los niños.

Un estudio realizado por la Academia Americana de Pediatría (AAP) dice que los niños están ocupando cerca de siete horas al día con medios de entretenimiento.

## ¿Cuánto es demasiado?

Quizás muchos padres y cuidadores se planteen esta pregunta. Esto depende de la edad del niño y de cómo está utilizando la tecnología. La AAP dice que los niños menores de dos años no deben pasar tiempo en la pantalla. Para los niños mayores de dos años, la AAP dice que el tiempo frente a la pantalla no debe ser más de dos horas por día.

## Otros estudios dicen que usar demasiada tecnología puede conducir a:

- Problemas de atención
- Trastornos del sueño y la alimentación
- Pesa de más

Fuente: AAP.org



## Existen varias maneras de limitar el uso de la tecnología por parte de su hijo:

1. Disponga reglas.
2. Cree límites de tiempo.
3. Limite lo que su hijo ve.
4. No permita tabletas ni computadoras en la habitación de su hijo.
5. Sea un buen modelo de conducta
6. Ponga el ejemplo manteniéndose activo con actividades físicas y al aire libre.

## Encuentre o cambie su PCP en BlueAccess<sup>SM</sup>

¿Sabía que puede encontrar o cambiar su Médico de Atención Primaria (PCP) en cualquier momento en línea? Simplemente vaya a [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) y haga clic en "Log in/Register to BlueAccess" en la parte superior de la página.

Si no está seguro de quién es su PCP, puede comenzar por consultar su tarjeta de identificación de miembro. Nosotros imprimimos el nombre de su proveedor en el frente de la tarjeta.

Si tiene problemas para usar BlueAccess o desea hablar con alguien en persona, llámenos. Puede llamarnos al **1-800-263-5479**, lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m., horario del Este





## La obesidad infantil: ¿qué tal vamos?

Hay noticias positivas sobre los niños estadounidenses. Las tasas de obesidad no están subiendo como antes. La alimentación más sana y el aumento en la actividad física están dando resultados.

Pero aún tenemos trabajo por hacer. Muchos de nuestros niños y adolescentes siguen siendo obesos. Las tasas de incidencia son más altas entre algunos grupos. La cultura y la genética juegan un papel en el peso de todos los niños.

También es importante dónde viven los niños. Las comunidades de menores ingresos a menudo tienen menos acceso a alimentos económicos y saludables o lugares seguros para jugar. Pero las comunidades están buscando soluciones – están construyendo parques infantiles y fomentando la apertura de nuevas tiendas de comestibles en estas áreas.

Hemos frenado un poco la tasa de obesidad infantil. Es porque todos queremos lo mejor para nuestros hijos. Al ayudarlos a mantener un peso saludable, es más probable que evitarán enfermedades como la diabetes y las enfermedades del corazón. Para obtener más información, visite [bluecare.bcbst.com/healthwise](http://bluecare.bcbst.com/healthwise) o hable con su proveedor de atención primaria (PCP).

### **Las cifras relacionadas con la obesidad**

Niños estadounidenses considerados obesos, edad 2-19

Todas las razas – 17%

Blancos – 14.3%

Negros – 20.2%

Latinoamericanos – 22.4%

Fuente: [stateofobesity.org/disparities](http://stateofobesity.org/disparities)

## ¿Cómo se mide la obesidad?

La obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (en inglés usan la abreviatura BMI), una medida que se basa en la estatura y el peso. Para los niños y adolescentes, el BMI es específico según el sexo y a menudo se conoce como índice de masa corporal para la edad. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) considera a un niño obeso cuando su índice de masa corporal se encuentra en el 5% superior en comparación con otros niños de la misma edad y sexo. El sitio web de los CDC tiene una sencilla calculadora para determinar el índice de masa corporal: [nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx](http://nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx).

Fuente: [cdc.gov/obesity/childhood/](http://cdc.gov/obesity/childhood/)

## El boletín para adolescentes se encuentra en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

Sólo para ti incluye orientación para ayudar a los adolescentes a convertirse en adultos sanos. Quizás se haya acostumbrado a recibir por separado este boletín para adolescentes por correo. Ahora lo puede encontrar en nuestro sitio web en <http://bluecare.bcbst.com/Members/Newsletters.html>. Lo animamos a hacer Me gusta en la página de Facebook de BlueCare Tennessee para encontrar consejos útiles para los adolescentes. Utilice la página para las preguntas, inquietudes y/o sugerencias que pueda tener. ¡Estamos a sus órdenes!

## Tenga la seguridad de que se toman decisiones imparciales sobre la atención médica

BlueCare Tennessee trabaja duro para ganarse y conservar su confianza. Y somos transparentes acerca de cómo tomamos decisiones. Para las autorizaciones previas y otras decisiones de atención médica, nos fijamos en dos factores:

- ¿Es adecuado para su estado este servicio o atención?
- ¿Su plan lo cubre?

Negar la atención, servicio o cobertura no es recompensado de manera alguna. Esto incluye a los empleados, proveedores y contratistas.

BlueCare Tennessee no fomenta las decisiones que impiden a los miembros utilizar sus beneficios.

## Asegúrese de que su hijo acuda a los chequeos médicos infantiles de rutina

### ¿Su hijo:

- solamente acude a un proveedor de atención médica cuando está enfermo o tiene una necesidad de salud urgente?
- tiene problemas de salud especiales?
- tiene una afección de salud, como asma o diabetes?

Los chequeos médicos infantiles de rutina con su proveedor de atención primaria (PCP) también son importantes. Ayudan a su hijo a conservar la salud:

- encontrando los problemas antes de que se agraven
- asegurando que su hijo reciba las inmunizaciones (vacunas) adecuadas para prevenir las enfermedades

Los chequeos de TennCare Kids son gratuitos para los miembros menores de 21 años de edad.

Para aprender más acerca de las consultas de TennCare Kids o para pedir transporte al consultorio del proveedor, llame a Servicio al Cliente al **1-800-263-5479**.

## ¡Cuenta! ¡Guarda! ¡Entrega!

Ayude a eliminar la adicción a los opioides.

¿Sabía que la sobredosis de medicamentos es una de las principales causas de muerte en Tennessee? En el 2015, se llevó 1,451 vidas en todo el estado – un aumento de casi el 15% en comparación con el 2014.

Muchas personas que usan mal los medicamentos para el dolor con opioides no saben que corren peligro. Un amigo o miembro de la familia puede haberles dado el medicamento. Y aunque no se pretende ningún daño, es ilegal compartir estos medicamentos. Solamente un proveedor de atención médica debe decidir quién necesita un medicamento con receta.

Los medicamentos para el dolor son muy adictivos. Alguien que es adicto puede tratar de comprar estos medicamentos en la calle o robárselos de un gabinete de medicina. Usted podría no darse cuenta que le faltan pastillas o que una botella ha desaparecido, pero sucede todos los días.

A continuación, le indicamos cómo puede ayudar a controlar su medicamento para el dolor:

- **¡Cuenta!** Cuente sus pastillas para el dolor cada dos semanas. Así evitará el robo y será más fácil asegurarse de tomar todos los medicamentos correctamente.
- **¡Guarda!** Guarde sus medicamentos bajo llave en un lugar donde otras personas no pensarían en buscar.



- **¡Entrega!** Entregue los medicamentos no utilizados o vencidos para su eliminación en el lugar debido.

La mayoría de los condados de Tennessee cuentan con una caja donde puede depositar medicinas viejas. Para encontrar una cerca de usted, visite [countitlockitdropit.org](http://countitlockitdropit.org).

Fuentes: <https://www.tn.gov/health/news/46773>  
[drugabuse.gov](http://drugabuse.gov)

## ¿Cuáles son algunos opioides comunes para el dolor?

- Oxycodona (Oxycontin®)
- Hidrocodona (Vicodin®)
- Codeína
- Morfina
- Fentanilo

Aunque los opiáceos recetados provienen de las farmacias, pueden ser tan mortales como otro opioide común: la heroína. De hecho, las personas que abusan de los medicamentos opioides para el dolor a menudo comienzan a usar heroína posteriormente. Así que haga su parte para evitar que su medicamento caiga en las manos equivocadas.

Fuente: <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/opioids>

# Cuatro maneras de **MEJORAR EL CEREBRO DE SU BEBÉ**

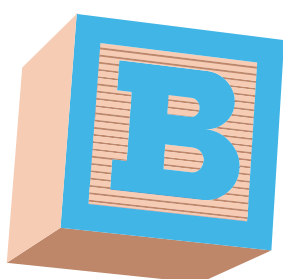
Como padre o madre, usted quiere hacer lo mejor para su bebé. La crianza de los hijos es una habilidad y puede ser difícil saber qué hacer para ayudar a su hijo a desarrollarse. Lo bueno es que los bebés prosperan cuando los padres hacen cosas sencillas para crear lazos todos los días.

Aquí hay cuatro maneras de darle a su hijo el mejor comienzo de vida:



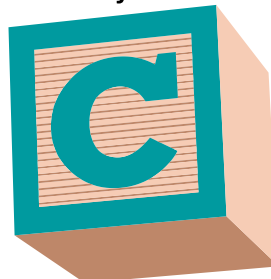
## **TACTO**

Cargue y acaricie a su bebé para que se sienta seguro y amado. Tocar, besar, sonreír y hacer contacto visual regularmente ayuda a su bebé a saber que usted está allí para él o ella.



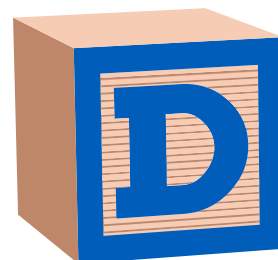
## **HABLAR**

Su bebé aprende los sonidos y las palabras de usted. Cante canciones, hable suavemente y repita palabras y frases. También, dígame a su bebé lo que está haciendo, para que aprenda cosas sencillas.



## **LEA**

La lectura es la mejor manera de preparar a su hijo para el kínder. Léales cuentos predilectos a la misma hora todos los días, señalando imágenes. Mírelos ilusionarse cuando usted les da libros para explorar.



## **JUEGUE**

El juego ayuda a su bebé a resolver problemas, a mejorar la creatividad y el enfoque. Algunos juegos fáciles incluyen escondidas, bailar y corretear. A los niños también les encanta hacer ruido con cosas comunes como ollas y sartenes.

Los primeros cinco años de vida son importantes para el desarrollo del cerebro. Tómese el tiempo para tocar, hablar, leer y jugar, y ayudar a preparar a su hijo para los próximos años.

Fuente: [urbanchildinstitute.org](http://urbanchildinstitute.org); [aap.org](http://aap.org)

## **¿Está esperando bebé? Es posible que no tenga que cambiar de proveedor.**

Si su proveedor se sale de la red de proveedores de BlueCare Tennessee, por lo general usted tiene que encontrar un nuevo doctor. Sin embargo, este no es el caso para muchas mujeres miembro embarazadas. Si tiene más de tres meses de embarazo, es posible que pueda conservar a su proveedor de atención prenatal si él o ella aprueba la cantidad que TennCareSM paga. Llame al número de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de identificación para confirmar. Si puede cambiar sin ningún riesgo, podríamos pedirle que se cambie a un proveedor de la red.

Para encontrar un proveedor de atención prenatal, visite [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com). O bien, llame al número de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de identificación.

## **Presentamos mensajes de texto para los miembros de BlueCare Tennessee**

Una forma sencilla y segura de mantenerse informado

¿Desea recibir las últimas novedades sobre su salud? Nuestro nuevo servicio de mensajes de texto le notificará oportunamente sobre:

- Cambios en la cuenta
- Actualizaciones y ofertas de beneficios
- Recordatorios de salud, como cuando le toca un chequeo anual

Si desea inscribirse en este cómodo servicio, textee "BlueCareTN" al 73529 o llame al 1-888-710-1519.

Pueden aplicar tarifas de mensajes y de datos. No está obligado a comprar bienes ni servicios de BlueCross BlueShield of Tennessee. Textee AYUDA para ayuda o ALTO para fin.





## Qué es el seguro primario/secundario

Algunas personas tienen dos compañías de seguro médico que las cubren. El seguro que paga primero se llama primario. El que paga después es el secundario. Usted puede tener un seguro en más de un plan. De hecho, puede tener un plan con más de una empresa.

### ¿Cuáles son las diferencias entre los seguros primarios y secundarios?

Sus planes no proporcionan beneficios dobles. Funcionan uno a la vez. Su primario es el primero en recibir un reclamo. Usted podría no tener cobertura para todos los tratamientos. Esto es cuando su seguro secundario ayudará a pagar el resto de los gastos.

Es importante saber cuál cobertura es primaria y cuál secundaria. Si tiene *TennCareSelect* y otro tipo de seguro, el otro seguro sería el primario. *TennCareSelect* sería el secundario. Cuando vaya al dentista, lleve todas sus tarjetas de seguro. Los proveedores están obligados por ley a presentar el reclamo a su seguro principal. Como miembro usted tiene que presentar todas sus tarjetas de seguro dental en el consultorio dental. Por favor, informe a DentaQuest si su seguro cambia.

Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame al **1-855-418-1622**.

## Deje de usar drogas y alcohol para tener un embarazo saludable

¿Está embarazada o está pensando en embarazarse? Si es así, debe adquirir hábitos saludables ahora. Si usa drogas o bebe alcohol, pueden causar graves problemas para su bebé.

### El alcohol y las drogas pueden:

- Cambiar el crecimiento de su bebé
- Cambiar el funcionamiento del corazón, los pulmones y el cerebro de su bebé
- Causarle a su bebé problemas emocionales, físicos y de aprendizaje permanentes

Usted debe hablar con su proveedor acerca de todos los medicamentos que toma. Eso incluye las medicinas de venta sin receta, las vitaminas y las hierbas medicinales. Si usted tiene problemas de drogas y alcohol, su proveedor también puede sugerirle lugares para obtener ayuda.

### Otras fuentes de ayuda y apoyo

Hay muchos grupos que pueden ayudarla a dejar de consumir alcohol y drogas (vea lista a continuación). También puede llamar a nuestro personal de Salud de la Población al 1-800-263-5479 para obtener ayuda cerca de su casa.

Consejo Nacional sobre el Alcoholismo y la Drogadicción (National Council on Alcoholism and Drug Dependence, NCADD)

[www.ncadd.org](http://www.ncadd.org)  
1-800-622-2255

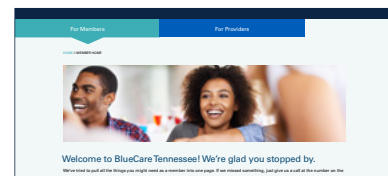
Alcohólicos Anónimos (AA)  
Llame a una oficina local de AA,  
o visite [aa.org](http://aa.org).

Narcóticos Anónimos (NA)  
[www.na.org](http://www.na.org)  
1-818-773-9999

Recuperación Dual Anónimos  
(Dual Recovery Anonymous, DRA)  
[www.draonline.org](http://www.draonline.org)

Fuente: <https://www.healthwise.net/bluecaretennessee/Content/StdDocument.aspx?DOCHWID=ae1198>

## Busque nuestro sitio web nuevo y mejorado



En casa o en la calle, el nuevo sitio web de BlueCare Tennessee ha sido rediseñado para usarlo con su teléfono, tableta o computadora. Búsquelo pronto en **[bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)**.

## Protéjase de la clamidia

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual que puede ser muy grave. A menudo no tiene síntomas. Pero si no se trata, la clamidia puede dificultarle tener un hijo. Los CDC recomiendan que las mujeres sexualmente activas menores de 25 años y las mujeres mayores con factores de riesgo se hagan una prueba cada año.

### El riesgo de contraer clamidia y enfermedades de transmisión sexual aumenta si tiene relaciones sexuales con:

- una pareja nueva
- más de una pareja
- alguien que tiene otras parejas
- alguien sin usar un condón de látex correctamente
- alguien que no ha tenido un resultado negativo en análisis de detección de enfermedades de transmisión sexual

Pregunte acerca de una prueba de clamidia cuando vaya a su chequeo anual de rutina para la mujer. Puede hacérsela al mismo tiempo que su prueba de Papanicolau. Y TennCare *Select* pagará la prueba si su doctor la recomienda.

Fuente: <https://www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm>

## Sepa más acerca de la atención de enfermería en el hogar

¿Sabía que sus beneficios de TennCare incluyen servicios de enfermería y de enfermera privada en el hogar? Para que su plan los cubra, los servicios deben ser necesarios por razones médicas. También deben ser:

- Ordenados por un proveedor de atención médica
- Seguros y eficaces
- No experimentales
- Prestados por una enfermera que no es un pariente inmediato
- Menos caros que otros servicios para el tratamiento de la afección

Si usted puede obtener la atención que necesita en una institución por menos que el costo de atención médica en el hogar, TennCare cubrirá la cantidad más baja. Usted puede recibir la atención en su hogar, pero tendrá que pagar cualquier cargo adicional.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de TennCare *Select* al **1-800-263-5479**.



## Consejos de hospital para los miembros de CHOICES:

Para ayudarnos a programar su atención médica, llame a su coordinador de atención médica de CHOICES o a BlueCare Tennessee CHOICES al **1-888-747-8955**.

Por favor, llame antes o en el momento de ser admitido en el hospital y cuando sepa que regresará a casa.

## 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.

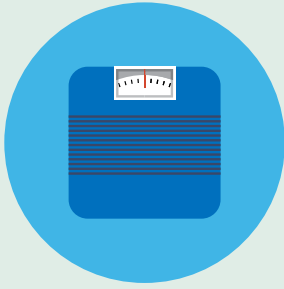
Los miembros de Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad CHOICES Grupo 2 y Grupo 3 y Employment and Community First CHOICES Grupos 4, 5 y 6 reciben atención en el hogar. Sólo pueden tener derecho a una estancia de corto plazo en un centro de enfermería:

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

En el caso de los miembros de CHOICES y Employment and Community First CHOICES, su Coordinador de Atención o su Coordinador de Apoyo y su Proveedor de Atención Primaria (PCP) colaborarán con usted si sus necesidades de atención exceden 90 días.

Si tiene preguntas acerca de sus beneficios de CHOICES, llame a su Coordinador de Atención. Si no sabe cómo comunicarse con su Coordinador de Atención, llame al teléfono de Servicio al Cliente que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación.

# Reduzca su riesgo de contraer diabetes



La diabetes es una enfermedad común, pero muchos no saben qué es. Es cuando el cuerpo no puede descomponer el azúcar (glucosa) en la sangre.

Quizás piense que el cuerpo puede asimilar un poco de azúcar extra. Pero desafortunadamente, la diabetes conduce a otras enfermedades y afecciones que dañan el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios y la vista.

Hay dos tipos de diabetes, 1 y 2. Si bien la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, el tipo 2 sí se puede prevenir, principalmente a través de una dieta sana y ejercicio.

Si está preocupado por la diabetes, puede reducir su riesgo haciendo tres cosas:

1. Consuma menos azúcar. Si consume demasiado azúcar, posiblemente su cuerpo no pueda mantener una concentración normal de azúcar en la sangre.
2. Baje de peso. Si tiene peso de más, puede tener glucosa alta en la sangre. También es más difícil para el cuerpo controlar la concentración normal de azúcar.
3. Haga ejercicio. Además de que la actividad física quema calorías, también reduce la glucosa en la sangre. No es difícil incorporar el ejercicio en su día. Encuentre algo que le guste y hágalo durante 15 o 30 minutos a la vez. Aparte de que reducirá su riesgo de diabetes, también mejorará su estado de ánimo.

<http://www.diabetes.org>

## ¿Ya le toca su mamografía?



Las mamografías ven si hay signos tempranos de cáncer de mama. Producen una radiografía de los senos y a menudo encuentran bultos antes de que usted los sienta al palpar. Se les recomienda a las mujeres hacerse mamografías porque el tratamiento a menudo es más fácil cuando el cáncer se encuentra temprano.

### **BlueCare<sup>SM</sup> cubre las mamografías:**

- Por lo menos una vez para las mujeres de 35 a 40 años
- Cada dos años para las mujeres de 40 a 49 años (o más a menudo si su proveedor dice que es necesario)
- Cada año para las mujeres mayores de 50 años

Las mamografías son gratuitas para los miembros y no hay copago. Así que hable con su proveedor de atención primaria para saber cuándo debe programar la suya. También puede llamar a Servicio de Atención al Cliente al **1-800-263-5479** para hacer su cita y pedir transporte.

## Obtenga ayuda gratuita para dejar el tabaco

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

Llame a la línea para dejar el tabaco de Tennessee al **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 línea en [tnquitline.org](http://tnquitline.org).



## Reporte el fraude o abuso

Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General OIG) puede llamar gratis al **1-800-433-3982** o visite <http://www.tn.gov/tenncare/fraud.shtml>. Para reportar el fraude o el 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**.

## Ayuda GRATUITA para la mujer embarazada



Las embarazadas que son miembros pueden obtener información y apoyo importantes GRATIS antes, durante y después del embarazo a través de las enfermeras de CaringStart® Maternity. Llame al **1-888-416-3025**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., horario del Este.

## Línea de ayuda 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 de ayuda para crisis las 24/7 desde cualquier lugar del estado. También puede visitar el sitio web de la Red de Prevención de Suicidios de Tennessee en: [tspn.org](http://tspn.org).

## Con tan solo una llamada telefónica puede obtener transporte gratuito

Llame las 24 horas del día, los 365 días del año para pedir transporte gratis para:

- Ir a su proveedor
- Obtener atención médica o de salud conductual
- Volver a casa después de un alta hospitalaria
- Recoger medicina en la farmacia



Los miembros de TennCareSelect deben llamar gratis a Southeastrans al **1-866-473-7565**.

### Para las consultas a más de 90 millas de distancia:

Todos los viajes de más de 90 millas de ida o vuelta, deben ser aprobados por BlueCare Tennessee antes de pedir el transporte. Llame a Servicio al Cliente al **1-800-263-5479**.

Llame por lo menos tres días antes de su consulta de atención médica para garantizar su transporte to guarantee your ride.

## We Do Not Allow Different Treatment in TennCare

No one is treated in a different way because of race, color, birthplace, religion, language, sex, age, or disability.

- Do you think you've been treated differently?
- Do you have more questions or need more help?
- If you think you've been treated differently, call the Tennessee Health Connection for free at **1-855-259-0701**.

Find the Unfair Treatment Complaint form online at: <http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-English.PDF>.

## 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**.

Puede encontrar el formulario de Queja por Trato Injusto en línea al: <http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-Spanish.PDF>.

# ¿Cómo podemos ayudarle?

## Servicio al Cliente de TennCareSelect

- 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 al **1-800-263-5479**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., horario del Este. Si llama después de horas hábiles, puede dejar un mensaje en el correo de voz.

## Otros tipos de ayuda GRATUITA

### Línea de enfermería de 24/7

Las enfermeras 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 proveedor de atención médica, acudir a la sala de emergencias (ER) o tratar el problema usted mismo. Llame al 1-800-262-2873.

### Solicite la cobertura de TennCare

- Use el Mercado de Seguros de Salud en [healthcare.gov](http://healthcare.gov) (acuda a la oficina local de DHS para usar 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 (TennCare Solutions Unit), gratis al 1-800-878-3192 (lunes a viernes, 8 a.m. a 4:30 p.m., horario del Centro)

- **Necesita ayuda para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos?**
- **¿Tiene una discapacidad y necesita ayuda para recibir atención o participar en alguno de nuestros programas o servicios?**
- **O, ¿acaso tiene más preguntas sobre su atención médica?**

**Llame gratis a Tennessee Health Connection al 1-855-259-0701. Ellos lo pueden conectar con la ayuda o servicio gratuito que necesite. (Para TTY llame al: 1-800-848-0298)**



Su afiliación incluye nuestro programa GRATUITO Population Health CareSmart. 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 1-888-416-4290 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).



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.

**Nota: Este boletín no tiene la intención de reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica.**

BlueCross BlueShield of Tennessee y BlueCare Tennessee, licenciarios independientes de BlueCross BlueShield Association

24/7 Nurseline (Línea de Enfermería de 24/7) ofrece apoyo y es facilitada por Infomedica Group, Inc., d/b/a Carenet Healthcare Services, una compañía independiente que no ofrece productos ni servicios de la marca BlueCare Tennessee.

DentaQuest es una compañía independiente que facilita beneficios de atención dental a los miembros de TennCareSelect. El número de teléfono y la dirección del sitio web de DentaQuest se indican únicamente para su conveniencia. DentaQuest no proporciona productos ni servicios de Blue Cross Blue Shield.

Southeastrans es una compañía independiente que facilita servicios de transporte a los miembros de TennCareSelect. No proporciona productos ni servicios de Blue Cross Blue Shield.

\* Un organismo del gobierno.

**Spanish: Español** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al BlueCare 1-800-263-5479. Llame al TennCareSelect 1-800-263-5479 (TTY: 711: 888-418-0008).

**Kurdish:** کوردی ناگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکبهیت، خز مهنگوزار به کانی یار مهتی زمان بهخۆرای، بو تو بهردهسته. پهیهندی به 1-800-263-5479 TennCareSelect 1-800-263-5479 BlueCare (711: 888-418-0008) TTY بکه.



**¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis al: BlueCare 1-800-263-5479 o TennCareSelect 1-800-263-5479 (TTY: 711: 888-418-0008).**

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al BlueCare 1-800-263-5479, TennCareSelect 1-800-263-5479 o al TennCare 855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.

BlueCare Tennessee  
1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402

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

Un boletín de noticias para los miembros de BlueCare

## Programe sus chequeos médicos de rutina infantiles antes de que comience la escuela

— Página 1

### En esta edición:

- La importancia de limitar el tiempo de pantalla para los niños – Página 2
- ¡Cuente! ¡Guarde! ¡Entregue! Ayude a eliminar la adicción a los opioides – Página 4
- Cuatro maneras de mejorar el cerebro de su bebé – Página 5
- Reduzca su riesgo de contraer diabetes – Página 8



177CS200301 (9/17)

Ya está aquí  
la última  
edición de  
TennCareSelect  
Fuente.

¡Haga clic en Me gusta en Facebook!

Conéctese con nosotros hoy mismo visitando [facebook.com/BlueCareTN](https://www.facebook.com/BlueCareTN).

Informese mejor acerca de sus beneficios y obtenga consejos de salud y bienestar.

PRSR1 STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
BLUECROSS  
BLUESHIELD  
OF TENNESSEE, INC.

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

