

Un boletín informativo para los miembros de TennCareSelect.



¿YA LE TOCA A SU NIÑO O ADOLESCENTE UN CHEQUEO MÉDICO GRATUITO?

Ayudar a sus hijos a conservar la salud puede comenzar con un paso fácil: consultas regulares con su proveedor de atención médica. Su plan de seguro médico incluye TennCareSM Kids, un programa que ofrece chequeos gratis hasta los 21 años.

El proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo o el departamento de salud local pueden hacer los chequeos. El PCP asignado a su hijo se indica en su tarjeta de identificación de miembro.

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

Haga hoy mismo la cita para el chequeo médico de su hijo. Llame a su PCP o nosotros podemos hacer la cita. Llámenos al **1-800-263-5479**. ¿Necesita transporte a la cita? Vea más información sobre transporte gratuito en la página 5. O visite la sección de miembros en **bluecare.bcbst.com**.

Inscríbese para que le enviemos mensajes de texto

¿Desea recibir mensajes de texto sobre su atención médica?

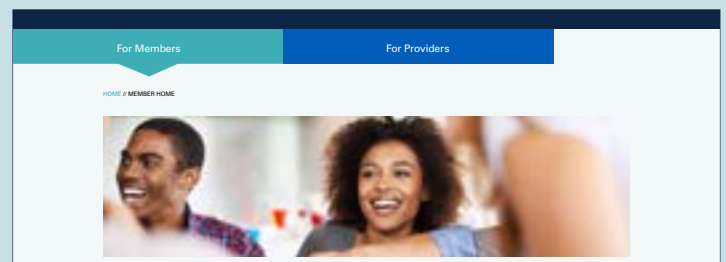
Le notificaremos rápidamente sobre:

- Cambios en la cuenta
- Actualizaciones y ofertas de beneficios
- Recordatorios de salud

Nuestro servicio de mensajes de texto es simple y seguro.



Nuestro sitio web nuevo y mejorado



Visite el nuevo sitio web **bluecare.bcbst.com** en su casa o en la calle en su teléfono, tableta o computadora. Encuentre la información que necesita sobre su plan de salud y conservación de la salud.

Parto prematuro

"Te ves como si tu bebé pudiera nacer en cualquier momento."

"Seguro que te falta muy poco."

Durante las últimas semanas de embarazo probablemente escuchará esto muchas veces. Incluso podría empezar a pensar, "¡Ya quiero que nazca mi bebé!" Piense en lo importante que es que su bebé nazca a término. Un bebé que nace antes de 37 semanas se llama "prematuro" y podría tener algunos problemas de salud.

¿QUÉ CAUSA EL NACIMIENTO PREMATURO?

Los problemas de salud durante el embarazo, como la presión arterial alta y la diabetes, pueden aumentar el riesgo de parto prematuro. También es más probable que su bebé nazca temprano si tuvo un parto prematuro en el pasado o si está esperando más de un hijo.

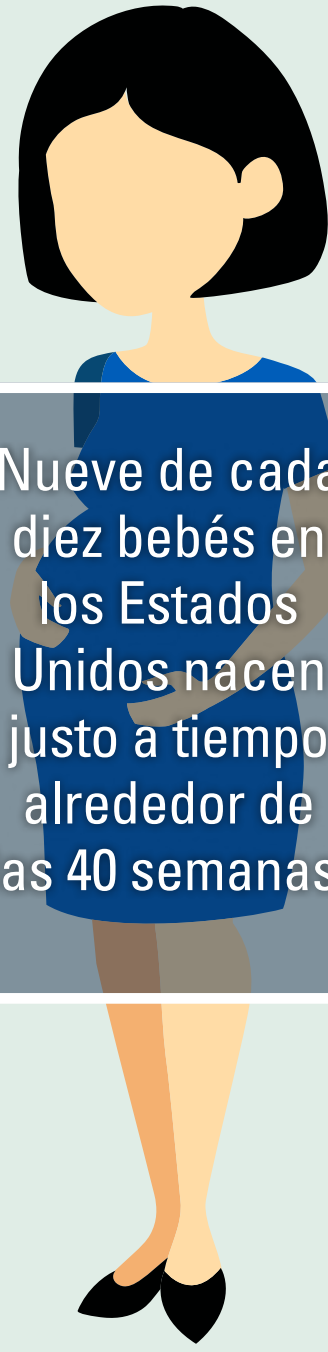
La edad y la raza también pueden influir. Es más probable un parto prematuro entre las madres menores de 17 o mayores de 35 años de edad. Las madres afroamericanas, hispanoamericanas e indígenas nativas estadounidenses también tienen bebés prematuros con

Fuente: Marchofdimes.org

más frecuencia. Los expertos médicos no saben exactamente por qué la raza es un factor de riesgo.

Nuestro consejo es que controle los riesgos que pueda. Proteja a su bebé con consultas prenatales regulares, alimentación saludable, ejercicio y evite el alcohol, las drogas y el tabaco.

Hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de parto prematuro. Y llámenos. El programa de maternidad CaringStart® puede ayudarle durante su embarazo y después del mismo. Obtenga más información sobre CaringStart en la página 5.



Nueve de cada diez bebés en los Estados Unidos nacen justo a tiempo alrededor de las 40 semanas.

Novedades: El virus del Zika sigue siendo una preocupación para los bebés en el útero

En muchos países de América Latina y el Caribe sigue habiendo brotes del virus del Zika.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) aconsejan a las mujeres embarazadas que no viajen a estas áreas. Si bien el virus sólo produce síntomas leves, puede causar defectos de nacimiento graves en un bebé nonato.

El virus se propaga a través de picaduras de moscos y contacto sexual. Si usted o su pareja ha viajado a estas áreas, use condones o no tenga relaciones sexuales.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/zika/about/index.html>

Esto se aplica no sólo a las parejas que esperan un hijo, sino a las que podrían quedar embarazadas. El virus puede vivir en el cuerpo durante algún tiempo, por lo que los CDC recomiendan sexo protegido hasta por seis meses.

Los CDC rastrean las áreas donde está activo el virus del Zika. Consulte el mapa en línea en wwwnc.cdc.gov/travel/page/world-map-areas-with-zika

Consulte a su doctor inmediatamente si cree que pudo haber estado expuesto al virus del Zika.



PÁRESE Y CAMBIE SU RUTINA DIARIA

Según la Asociación Médica Americana, es hora de ponerse de pie para lograr mejor salud. En promedio, pasamos casi ocho horas cada día sentados. Levantarnos del escritorio o el sofá puede reducir nuestros riesgos de enfermedades del corazón.

Hay algunos cambios pequeños y fáciles que puede hacer para evitar permanecer sentado demasiado tiempo.

- 1 Tome un descanso cada 30 minutos cuando esté viendo la televisión o trabajando en la computadora.
- 2 Ponga una alarma en su computadora, reloj o teléfono. Simplemente levántese y camine por un par de minutos.
- 3 Pare la televisión unos minutos y saque la basura, guarde los platos o doble la ropa.
- 4 Si tiene que estar sentado todo el día en el trabajo y le dan descansos por la mañana y por la tarde, camine por lo menos un par de minutos.
- 5 Tome una ruta más larga al baño o suba uno o dos pisos por las escaleras.
- 6 Póngase de pie cuando hable por teléfono.
- 7 Pregunte en el trabajo si tienen escritorios que se pueden subir y bajar.

¿Cuánto tiempo está sentado cada día?

Encuéntrelo en [juststand.org](http://www.juststand.org). Estar de pie puede aumentar su ritmo cardíaco y quemar hasta 50 calorías más por hora.

Fuentes:

A New Leaf, un programa que ofrecemos sobre cambios de estilo de vida
<http://www.juststand.org/tabid/816/default.aspx>
<http://www.bbc.com/news/magazine-24532996>

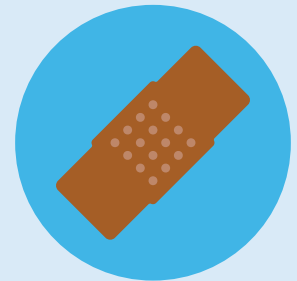
La temporada de gripe ya viene — reciba protección gratuita ahora

Las vacunas contra la gripe son gratis para nuestros miembros. Son la mejor protección que puede recibir contra la gripe.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), todos los adultos y niños mayores de seis meses deben vacunarse contra la gripe cada año. Los niños deben recibir dos vacunas contra la gripe antes de los 2 años de edad.

Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes para las personas con mayor riesgo de complicaciones por la gripe. Esto incluye a niños menores de 5 años, adultos mayores de 65 años y mujeres embarazadas.

Llame a su proveedor de atención médica y haga una cita para su vacuna contra la gripe. Es también un buen momento para preguntar si usted o los miembros de su familia deben recibir la vacuna contra la neumonía.



VERDAD: NO LE PUEDE DAR GRIPE POR RECIBIR UNA VACUNA CONTRA LA GRIPE.

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades cdc.gov/flu/index.htm and cdc.gov/pneumonia/index.html

Hablemos sobre sus necesidades de salud

Queremos brindarle a usted y a su hijo la mejor atención médica posible. Usted puede ayudarnos tomándose un minuto para completar una mini evaluación de la salud. Es una breve encuesta sobre sus necesidades de salud y mantendremos todas sus respuestas privadas.



Hay varias maneras de completar la encuesta. Lo llamaremos. O puede encontrar la mini evaluación de salud en bluecare.bcbst.com en la sección Información para miembros. O podemos enviarla por correo si nos llama al **1-800-263-5479**.

La encuesta es parte de nuestro programa de Salud de la Población –un servicio gratuito para todos los miembros. Podemos ayudarle a bajar de peso, dejar de fumar, controlar el estrés o una enfermedad crónica y mucho más. Llámenos al número anterior. Obtenga los detalles en bluecare.bcbst.com en la sección Your Health (Su salud). Gracias por su ayuda.

Ofrecer atención médica de calidad

Gracias por confiarnos su cobertura de seguro médico. No hay nada que tomemos más en serio que asegurarnos de que la atención que reciba sea segura, eficaz y oportuna.

Cada año, nuestro Programa de Mejoramiento de Calidad (QIP) revisa nuestros datos para asegurar que:

- Usted obtenga atención y servicios de alta calidad
- Usted reciba la atención adecuada
- Sea fácil para usted obtener atención médica

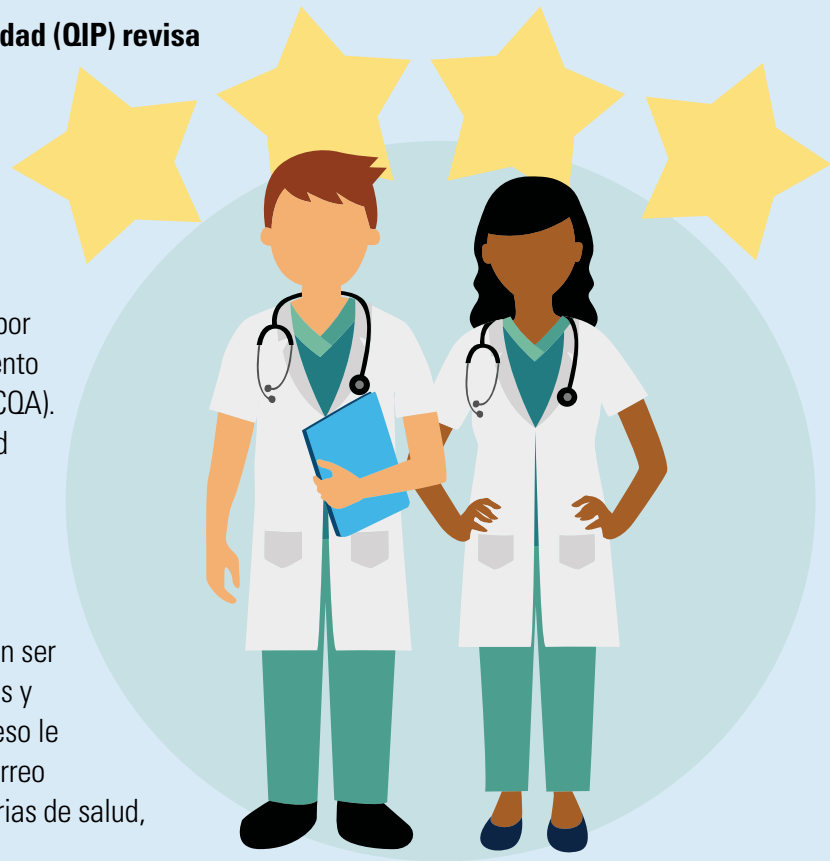
¿Cómo se compara nuestra calidad con la de otros planes de salud?

BlueCare East Region recibió una calificación de 4 Estrellas por Calidad para 2016-2017 del Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Es la calificación más alta para un plan de salud de Medicaid en Tennessee.

Estamos particularmente interesados en ayudarle a prevenir problemas de salud o vivir bien a pesar de un problema.

Si se detectan temprano, muchos problemas de salud pueden ser tratados antes de que afecten su salud a largo plazo. Pruebas y exámenes de detección ayudan a que esto sea posible. Por eso le recordamos sobre los chequeos y exámenes por teléfono, correo electrónico y correo postal. También por eso organizamos ferias de salud, exámenes de salud y eventos en todo el estado.

¿Quiere saber más? Visite bluecare.bcbst.com y busque el enlace Quality Improvement (Mejora de la Calidad) en la parte inferior de cada página. O llámenos al **1-888-433-8221**.





Actualice su dirección y número de teléfono

Cada vez que se mude o cambie su número de teléfono debe informar a DentaQuest. No debería perderse las novedades sobre sus beneficios dentales. DentaQuest no sabrá si se muda o cambia su número de teléfono. A veces el consultorio del dentista tratará de recordarle de una cita. También, hay ocasiones en que el dentista quiere hablar con usted sobre su atención dental. Sea cual sea el caso, su dirección y número de teléfono actualizados son importantes, para que puedan comunicarnos con usted.

SE DEBEN REPORTAR LOS SIGUIENTES CAMBIOS:

- Cambios de dirección
- Cambios de número de teléfono
- Cambios en el tamaño de su familia
- Obtiene un trabajo, pierde su trabajo o cambia de trabajo
- Usted o un miembro de su familia tiene otro seguro dental

Es fácil actualizar su dirección y número de teléfono, llame a Tennessee Health Connection al **1-855-259-0701**.

Para preguntas sobre beneficios dentales o para solicitar una tarjeta dental de reemplazo, llame a DentaQuest al 1-888-291-3766.



LA DOSIS CORRECTA ES IMPORTANTE

Su rutina diaria puede incluir tomar medicamentos para problemas de salud o para una enfermedad pasajera. Seguir las indicaciones puede marcar una gran diferencia en cómo funcionan esos medicamentos. También puede protegerlo de los daños.

El error más común es tomar la dosis equivocada: demasiado, muy poco o nada.

Estas son algunas sugerencias para no desviarse:

- Prepare un horario para cada día y anote cómo y cuándo tomar sus medicamentos. Póngalo donde pueda verlo.
- Consiga un pastillero en el que quepan las pastillas para una semana. Conserve por lo menos una píldora en el frasco original para que pueda identificar fácilmente cada píldora.
- Sepa qué hacer con los errores. Hable con su proveedor de atención médica acerca de qué hacer si se le olvida una dosis o toma demasiadas pastillas.
- Déjese recordatorios: notas en el espejo del baño, despertadores o alertas en su teléfono y computadora.
- Tome su medicamento al mismo tiempo que hace una cosa todos los días, como cepillarse los dientes o tomar café por la mañana.

Por último, suspender sus medicamentos sin hablar con su proveedor de atención médica puede ser riesgoso. Llame a su proveedor si tiene efectos secundarios o no cree que el medicamento esté funcionando.

Fuente: bluecare.bcbst.com/healthwise



El comienzo sano de su hijo

¿Cuál es el secreto para la salud y la felicidad? Los expertos médicos como la Academia Americana de Peditras creen que las respuestas pueden estar en los primeros tres años de vida. Usted puede hacer mucho para ayudar a su hijo durante estos años.

El mayor crecimiento del cerebro ocurre desde el nacimiento hasta los 3 años. Eso significa que los bebés y niños pequeños absorben todo lo que sucede a su alrededor –lo bueno, lo malo y lo intermedio.

Como padre, usted querrá asegurarse de que lo bueno sea más que todo lo demás. Su tacto, palabras y acciones deben hacerle saber a su hijo que está a salvo. Los agarra cuando se van a caer. Regresa cuando dice que lo hará. Les da la confianza para hacer frente al estrés.

No todo el estrés es malo. Puede ser de corta duración, como cuando su bebé recibe una vacuna en el consultorio del proveedor. Eso es estrés positivo, ya que el dolor desaparece.

Algunos tipos de estrés son más intensos, como las primeras veces que lo deja en la guardería. Es estrés tolerable pues lo están cuidando y usted regresa.

Desafortunadamente, el estrés también puede ser tóxico, causado por el abuso y la negligencia. El estrés persistente y tóxico puede cambiar el cerebro y conducir a problemas de salud física y mental.

¿Cómo le da a su hijo el mejor comienzo posible?

- Conéctese con ellos mediante juegos, abrazos, lectura y risa.
- Protéjalos de personas, lugares o cosas que puedan dañarlos.
- Pida ayuda. Podemos ponerlos en contacto con los recursos de su comunidad. Llámenos al número telefónico de Servicio al Cliente indicado en su tarjeta de identificación de miembro.

Obtenga más información sobre los efectos duraderos de las experiencias de la primera infancia.
Visite cdc.gov/violenceprevention/cestudy/index.html.

Fuentes:

<http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain>

<http://www.urbanchildinstitute.org/articles/features/positive-early-experiences-pay-off-for-lifetime>

<http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>



Beneficios gratuitos para nuestros miembros

En nuestra capacidad de proveedor de su plan de seguro médico de TennCare, creemos que es importante que sepa cuáles servicios tiene a su disposición. Hemos enumerado algunos de ellos aquí, pero, por favor, consulte el Manual para Miembros para obtener información completa.

Chequeos médicos de rutina

Como parte de TennCare Kids, los niños desde el nacimiento hasta los 21 años reciben chequeos gratuitos. Estas consultas aseguran que su hijo cumpla importantes marcadores y reciba las vacunas necesarias.

Los adultos también reciben chequeos médicos de rutina gratuitos cada año. Estos incluyen pruebas importantes para prevenir las enfermedades.

Línea de enfermería de 24/7

Llame y hable con una enfermera capacitada sobre cualquier pregunta o inquietud de salud que tenga. El personal de enfermería atiende todo el día, todos los días en el **1-800-262-2873**.

Atención dental y de la vista para niños

Los niños desde el nacimiento hasta los 21 años reciben servicios de atención de la vista y los dientes.

Los servicios de la vista incluyen exámenes de la vista, armazones, lentes y lentes de contacto (cuando son necesarios por motivos médicos). Puede buscar un proveedor en **bluecare.bcbst.com** bajo Busque un médico. O llame a Servicio al Cliente al **1-800-263-5479**.

Los servicios dentales incluyen chequeos regulares y limpiezas. Los niños también tienen cobertura de brackets/frenos y otros servicios (cuando sean necesarios por razones médicas). Para obtener más información, llame a DentaQuest al **1-855-418-1622** o visite **dentaquest.com**.

Cobertura de medicamentos con receta

Todos los medicamentos con receta y reclamos son administrados por Magellan HealthSM—una compañía independiente. Para obtener más información, llame a Magellan al **1-888-816-1680**.

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 GRATIS. Llame al **1-888-416-3025**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., horario del Este.

Apoyo de salud individual

¿Quiere aprender cómo manejar una afección médica o prevenir enfermedades? Nuestro Programa de Salud de la Población CareSmart[®] puede proporcionarle información y asesoramiento de los asesores de salud y entrenadores. Es gratis para todos los miembros, ya sea que esté bien o tenga problemas de salud. Usted puede inscribirse o cancelar en cualquier momento. Para averiguar más, llame al **1-888-416-3025**. O puede enviarnos un correo electrónico a **DMScreeners_gm2@bcbst.com**.

Atención de la salud conductual

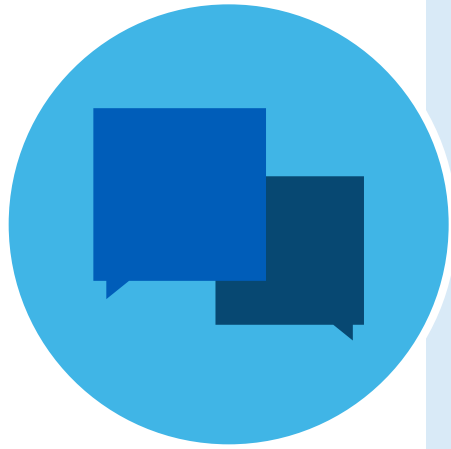
Si usted tiene problemas de salud mental o problemas con alcohol o drogas, podemos ayudarle. No se requiere referido de su PCP. Simplemente llámenos al **1-888-416-3025**.

Transporte gratis a las consultas médicas

¿Necesita transporte a sus consultas médicas o para ir por su medicina? Llame a Southeastrans para obtener transporte gratuito que no sea de emergencia.

Para pedir el transporte, visite **member.southeastrans.com** o llame al número de su región. Los números aparecen en la tabla de la página 8. Debe pedir el transporte por lo menos tres días hábiles antes de su cita.

(continued)



Información de contacto

Servicios y apoyos a largo plazo para personas mayores o discapacitadas

A través del programa CHOICES de TennCare, los miembros reciben apoyo y ayuda con las actividades cotidianas. Llame a su Coordinador de Atención Médica de CHOICES para obtener ayuda:

- Antes o después de ser ingresado o dado de alta del hospital
- Cuando necesite transporte de ida o vuelta al hospital, a un proveedor de atención médica o a una farmacia

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de BlueCare o a BlueCare Tennessee CHOICES al **1-888-747-8955**.

Atención médica en el hogar

Los beneficios de TennCare incluyen servicios de enfermería en el hogar y de enfermera privada (cuando son médicamente necesarios). Es posible que pueda recibir los servicios que necesite por menos costo en un centro, por lo que debe asegurarse de saber lo que está cubierto. Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de BlueCare o visite **tn.gov/tenncare**.

Ayuda para miembros con diferencias intelectuales y del desarrollo

Muchos de nuestros miembros necesitan ayuda para encontrar un trabajo y cuidarse a sí mismos. El programa Employment and Community First CHOICES está aquí para estos miembros. Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de BlueCare o visite **tn.gov/tenncare**.

Servicio al cliente de TennCareSelect

8 a.m. a 6 p.m. horario del Este

Para preguntas sobre el uso de su plan de seguro, atención de la vista, cambio de su proveedor de atención primaria o para obtener ayuda en otro idioma. 1-800-263-5479

TTY: marque 711 y pida el 888-418-0008

Línea de enfermería de 24/7* 1-800-262-2873

Magellan Health** (servicios de farmacia) 1-888-816-1680

DentaQuest** (servicios dentales para niños hasta los 21 años) 1-855-418-1622 | DentaQuest.com

Programa de maternidad CaringStart 1-888-416-3025

Programa de Salud de la Población CareSmart
1-888-416-3025

Atención de la salud conductual 1-888-416-3025

BlueCare Tennessee CHOICES 1-888-747-8955

Southeastrans** (transporte gratuito a los chequeos de TennCare)

- TennCareSelect en todo el estado 1-866-473-7565
- member.southeastrans.com

Línea de información de TennCare

- 1-800-342-3145
- TTY o TDD: 1-877-779-3103
- tn.gov/tenncare

Tennessee Health Connection

- 1-855-259-0701
- TTY: 1-800-848-0298

* 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 productos ni servicios de la marca BlueCare Tennessee.

** Magellan Health, DentaQuest y Southeastrans son compañías independientes que prestan servicio a BlueCare Tennessee. No proporciona productos ni servicios de Blue Care Tennessee.

Más recursos

Línea de Tennessee para dejar el tabaco

Gratuito para todos los residentes de Tennessee: asesoramiento individualizado en inglés o español.

- tnquitline.org
- 1-800-784-8669
- 1-877-559-3816 para personas sordas o con dificultades auditivas



kidcentraltn

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



Healthier Tennessee Healthiertn.com

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

Ayuda de salud mental

Línea directa de 24/7 en todo el estado de Tennessee - 1-855-274-7471

Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios – tspn.org

SUS DERECHOS

Solicite la cobertura de TennCare

Use el Mercado de Seguros de Salud en healthcare.gov. O llame gratis al 1-800-318-2596

Protegemos su información médica

Tenemos políticas sobre cómo protegemos su información médica. Se basan en las leyes y las mantenemos actualizadas. Para asegurarnos de que estamos haciéndolo bien, entrenamos a nuestro personal cada año. Protegemos todos los datos relacionados con su salud, independientemente de la forma en que se divulguen o almacenen, es decir verbalmente, por escrito o en forma electrónica.

Puede leer más sobre esto en su manual para miembros. También encontrará un aviso de privacidad en bluecare.bcbst.com o puede llamar a Servicio al Cliente para pedir una copia.

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 de una manera diferente?
- ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda?
- Si piensa que lo han tratado de una manera diferente, llame gratis a Tennessee Health Connection al 1-855-259-0701.

El formulario de queja por trato injusto (en inglés) se encuentra en línea en: <https://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/TennCare%20Discrimination%20Complaint%20Form.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 en: https://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/TennCare%20Discrimination%20Complaint%20Form_Spanish.PDF.

A partir del 1º de enero de 2018, los derechos de reclamos de los miembros serán referidos como derechos de queja de los miembros. También recibirá una carta de recibo de queja y una carta de resolución de queja por cada queja que presente. Sus derechos de presentar una queja no cambiarán.

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.

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 en el 1-800-878-3192 (lunes a viernes, 8 a.m. a 4:30 p.m., horario del Centro).

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 ئاگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاری یەکێتی یارمەتی زمان، بەخۆرای، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە 1-800-263-5479 TennCareSelect 1-800-263-5479 BlueCare (TTY: 711: 888-418-0008) بکە.



¿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).

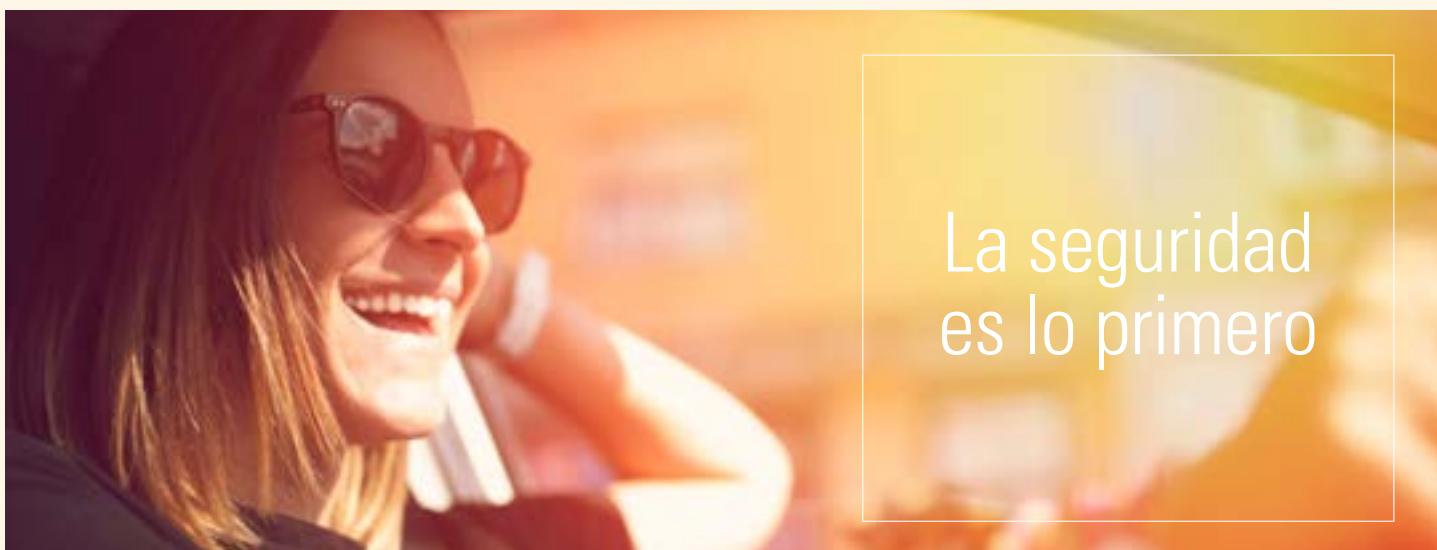
Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al BlueCare 1-800-263-5479, TennCareSelect 1-800-263-5479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

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

BlueCare Tennessee, un concesionario independiente de BlueCross BlueShield Association

BlueCare Tennessee
1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402

bluecare.bcbst.com



DETRÁS DEL VOLANTE

Los niños se convierten en preadolescentes y luego en adolescentes. Y a medida que eso sucede, sus padres y cuidadores quieren mantenerlos a salvo. Hablar con su preadolescente o adolescente acerca de la seguridad al manejar es una manera de hacerlo. Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde.

Estos son algunos de los consejos de seguridad al manejar que debe abarcar:

- Lo que un conductor debe y no debe hacer mientras está conduciendo
- Qué debe hacer y no hacer un pasajero o un peatón mientras que otra persona está conduciendo Y cómo los conductores pueden ayudar a mantener a salvo a los pasajeros y peatones
- Lo que puede suceder cuando un conductor bebe alcohol o usa drogas y luego conduce
- Lo que puede suceder cuando un conductor utiliza un teléfono celular —especialmente para mensajes de texto— mientras está manejando
- Cómo los cinturones de seguridad pueden salvarles la vida a conductores y pasajeros

Manejar es un privilegio. Los adolescentes deben demostrar primero que pueden conducir con seguridad antes de que se les permita conducir.

Llegar a manejar un coche puede ser bien importante en la vida de un adolescente. También es bien importante mantenerlos a salvo. Pero los peligros de manejar no son lo único que los adolescentes enfrentarán a medida que crecen. Estas son algunas de las otras cosas sobre las que los padres y cuidadores deben hablar.

OTRAS INQUIETUDES DE SEGURIDAD

SEGURIDAD EN LOS DEPORTES

El equipo deportivo y equipo o vestimenta de protección sólo funcionan cuando se utilizan de la manera correcta. Ayude a sus hijos y adolescentes a saber más sobre el equipo que tienen, cómo funciona y cómo usarlo de la manera correcta. Siempre deben saber las reglas del juego y cómo jugar con seguridad. Las lesiones, como las conmociones cerebrales —un golpe o sacudida en la cabeza que puede provocar desmayo— pueden tener efectos secundarios que duran mucho tiempo.

ALCOHOL Y DROGAS

Los niños necesitan saber que el uso de drogas o alcohol, incluso una sola vez, puede dar lugar a la muerte. Empezar con algo pequeño o usar sólo un poco puede llevar a más y más y más. Probar drogas y alcohol puede conducir a abusarlos o incluso a convertirse en adictos.

LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

La presión de la familia, la escuela, los grupos sociales, los compañeros y los amigos a veces es demasiado difícil de superar para los preadolescentes y adolescentes. Pueden tener una gran necesidad de ser aceptados. Y los sentimientos que tienen cuando no son aceptados pueden afectarlos. Eso puede causar depresión, daño a sí mismo o suicidio. ¿Le preocupa el comportamiento de su hijo? Hable con su doctor o un profesional de salud mental.

¿Le preocupa el comportamiento de su hijo en este momento? ¿Se siente inseguro? ¿Cree que podría hacerse daño o hacerle daño a alguien más? Si es así, llame a la línea estatal de crisis inmediatamente al 855-CRISIS-1 (855-274-7471).



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

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

¡Únase a la comunidad de BlueCare Tennessee!

Visítenos en
bluecare.bcbst.com

Haga clic en Me gusta en
Facebook en
facebook.com/BlueCareTN.

Síguenos en Instagram
instagram.com/bluecaretn.

La última edición de *TennCareSelect Source* está aquí.

17TCS207232 (10/17)



¿YA LÉ TOCA

A SU NIÑO O ADOLESCENTE UN CHEQUEO MEDICO GRATUITO?

En este número:

- Partos prematuros
- El virus del Zika
- Como prevenir errores al tomar medicinas
- Reciba su vacuna contra la gripe
- Luche por su salud
- En los primeros tres años

Un boletín de noticias para los miembros de BlueCare

TennCareSelect Source

4.º trimestre de 2017