



# Prevenga las caídas en el hogar

¿Sabía que caerse es una de las principales causas de accidentes en el hogar?

También es la tercera causa de muerte por lesiones accidentales entre todos los grupos de edad.

**Estas son algunas medidas que puede tomar para disminuir su riesgo de caídas:**

- ☐ Conozca los efectos secundarios de sus medicamentos actuales. Algunos efectos secundarios pueden causar mareos, lo que puede contribuir a las caídas.
- ☐ Asegúrese de que sus alfombras tengan forro antideslizante o fíjelas con cinta de doble cara.
- ☐ Despeje el paso de cosas como periódicos, ropa, zapatos, cordones y cajas.
- ☐ Utilice lamparitas nocturnas en las zonas comunes, como el baño.
- ☐ Asegúrese de que su cama sea lo suficientemente baja como para que pueda meterse y salirse fácilmente.
- ☐ Revise que las tinas y pisos no sean resbaladizos.
- ☐ Utilice dispositivos de ayuda como bastones o andadores para ayudar con el equilibrio al caminar.
- ☐ Si vive solo, utilice un dispositivo de seguridad personal de respuesta en emergencias.
- ☐ Conozca los números de emergencia locales.

Para más consejos sobre cómo puede proteger la salud y el bienestar de su familia en el hogar, visite [www.nsc.org](http://www.nsc.org).

Fuentes: RoSPA ([www.rospace.com](http://www.rospace.com));  
National Safety Council ([www.nsc.org](http://www.nsc.org))



Cómo las estatinas

## TRATAN LA DIABETES Y LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

¿Tiene diabetes o enfermedad cardiovascular? Si es así, su doctor posiblemente le recetó una "estatina" para ayudarle a controlar su salud.

Las estatinas reducen el colesterol en la sangre. Actúan sobre el hígado para prevenir el colesterol y son más eficaces para el colesterol LDL, el tipo de colesterol malo.

Los diabéticos quizás no sepan por qué tener una cifra baja de LDL es importante. Es porque la diabetes a menudo está vinculada a enfermedades cardiovasculares. Al disminuir su LDL, reduce el riesgo de un ataque al corazón o un derrame cerebral.

### Las estatinas son eficaces para las enfermedades cardiovasculares, ya que ayudan a:

- ☑ Que los vasos sanguíneos funcionen mejor
- ☑ Reducir la inflamación y el daño celular
- ☑ Disminuir el riesgo de coágulos en la sangre

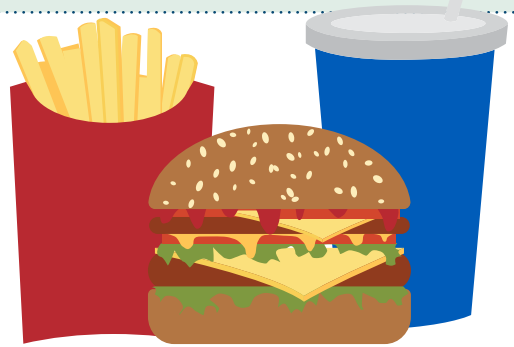
Su proveedor puede ayudar a decidir si las estatinas deben ser una parte de su tratamiento. Se sabe que aumentan el azúcar en la sangre en algunos casos, por lo que es importante conocer todos sus factores de riesgo.

Fuentes:

[mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statin-side-effects/art-20046013](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statin-side-effects/art-20046013)

[my.clevelandclinic.org/health/articles/statin-medications-heart-disease-heart-health](https://www.my.clevelandclinic.org/health/articles/statin-medications-heart-disease-heart-health)

[care.diabetesjournals.org/content/32/suppl\\_2/S384](https://care.diabetesjournals.org/content/32/suppl_2/S384)



## Usted puede controlar su dieta

La mayoría de nosotros lucha con el peso de vez en cuando. Ser organizado puede ayudarle mantener una dieta saludable. Aquí hay algunas medidas sencillas que puede tomar cada día para controlar los malos hábitos alimenticios.

### Planee:

- ☑ Tenga fruta en su escritorio, no dulces.
- ☑ Si se le antojan las donas al pasar frente a la tienda, camine por otro rumbo.
- ☑ Planifique las comidas y haga las compras a principios de la semana para que no estén tentados a comer fuera.
- ☑ Haga una lista para que no compre alimentos que no necesita.
- ☑ Abastezca su cocina con alimentos saludables y tenga comida ligera saludable en su automóvil o en su bolso.
- ☑ Tenga a la mano ingredientes para preparar comidas rápidas para que puedan comer bien, incluso aunque no tenga mucho tiempo para cocinar.
- ☑ Prepare el almuerzo la noche anterior.

### Mida las porciones:

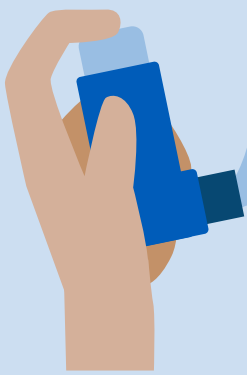
- ☑ Ponga la comida ligera en pequeñas bolsas de plástico desechables.
- ☑ Mida los granos, como el arroz integral y la pasta de trigo integral, en una taza de medir.
- ☑ No se sirva segundas. Sírvese el plato de la estufa, para que no se vea tentado a ir por más.

### Coma en la cocina o el comedor:

- ☑ Coma sólo cuando tenga hambre, no por costumbre.
- ☑ ¡No coma frente al televisor!

### Un último consejo: Coma fuera con menos frecuencia.

- ☑ ¡Esto le ayudará a ahorrar libras y también dinero! Cuando coma fuera, elija verduras, beba agua y evite los alimentos fritos o bañados en salsas espesas.



## Los **RIESGOS DE ASMA** entre los niños hispanos

Muchas personas ven el asma como un problema menor de la infancia. Pero es grave y a veces mortal. Esto es especialmente cierto entre los niños hispanoamericanos.

### Ellos:

- ☐ Son el 60 por ciento más propensos a acudir a la sala de emergencias con asma que los niños blancos no hispanos.
- ☐ Corren el doble de riesgo de morir de asma que los blancos no hispa.

Nadie sabe todas las razones. Pero podría ser más difícil para las familias hispanas entender cómo cuidar a sus hijos asmáticos si tienen conocimientos limitados del inglés.

Si su hijo tiene asma, las alergias estacionales pueden empeorar sus síntomas. Tome estas medidas para asegurar que su hijo está preparado.

### Tenga un plan de acción actualizado para combatir el asma.

A los niños a veces se les olvida cómo usar su inhalador cuando tienen un ataque. Un plan de acción para el asma puede ayudar a los demás a saber qué hacer si su hijo no puede respirar.

- ☐ Este plan lo debe preparar el proveedor de atención médica de su hijo.
- ☐ Debe describir los síntomas de asma, cómo tratarla y cuándo buscar ayuda médica.

### Asegúrese de que su hijo tenga su medicina importante.

Los niños más pequeños son olvidadizos y los niños mayores a menudo piensan que pueden dejar su inhalador de rescate en casa. Asegúrese de que su hijo sepa la importancia de siempre tener su medicina.

Si tiene preguntas acerca de cómo tratar el asma de su hijo, llame a *TennCareSelect* al **1-800-263-5479** para obtener ayuda.

#### Fuentes:

<https://minorityhealth.hhs.gov/omh/browse.aspx?lvl=4&lvlid=60>  
<https://www.edf.org/blog/2014/04/22/why-latinos-are-disproportionately-affected-asthma-and-what-we-can-do>  
<http://bluecare.bcbst.com/healthwise/redirect/index.shtml?hwid=uf4629>  
<http://kidshealth.org/en/parents/school-asthma.html>



## Ya está en línea la información de Healthwise

¿Tiene preguntas acerca de afecciones médicas, tratamientos o formas de conservar la salud? Estamos para ayudarle. La base de datos Healthwise Knowledgebase® cuenta con instrumentos, videos y artículos a su disposición en cualquier momento desde su computadora o un teléfono inteligente. Simplemente visite **bluecare.bcbst.com/healthwise** para averiguar más.

Su proveedor de atención médica sigue siendo la mejor fuente de consejos. Sin embargo, al recopilar información de antemano, sabrá qué preguntas hacer.

## We do not allow unfair 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 unfairly?
- ☐ Do you have more questions or need more help?
- ☐ If you think you've been treated unfairly, 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 en: [bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-Spanish.PDF](http://bluecare.bcbst.com/forms/Member-Handbooks/Authorization-Release-Information-Spanish.PDF).

# ¿Su medicina le está causando

# AUMENTO DE PESO?



¿Está tomando medicina para tratar depresión o una necesidad de salud mental? Estas medicinas con frecuencia ayudan a la gente a sentirse mejor, pero también pueden causar aumento de peso.

Es importante mantenerse en un peso saludable. Las personas con sobrepeso son más propensas a sufrir enfermedades crónicas como artritis, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades del corazón y cáncer.

Si cree que su medicina le está causando aumento de peso, hable con su proveedor de atención médica. Quizás le pueda cambiar su tratamiento o ayudarlo a encontrar maneras de vivir más sanamente. También debe acordarse de tomar su medicina de la manera indicada por su proveedor, ya que puede ser peligroso dejar de tomar algo a lo que su cuerpo se ha acostumbrado.

## Recursos útiles para los miembros de TennCareSelect

Ofrecemos muchos medios para ayudarlo a tomar las mejores decisiones para usted y su familia.

- ☐ Vaya a [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com) y visite "Manage your Family's Health" (Maneje la salud de su familia), donde encontrará una amplia variedad de artículos sobre bienestar y salud para niños y adultos.
- ☐ Visite nuestra base de datos **Healthwise Knowledgebase**® para información sobre medicinas y las enfermedades que tratan. Esto se encuentra en [bluecare.bcbst.com/healthwise](http://bluecare.bcbst.com/healthwise).

- ☐ Llame a servicio al cliente al **1-800-263-5479** en cualquier momento que tenga preguntas. Atendemos de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. horario estándar del Este.
- ☐ Llame a la Línea de Enfermería\* de 24/7 al **1-800-262-2873** si tiene preguntas o inquietudes y no puede comunicarse con su proveedor de atención médica.
- ☐ Si cree que necesita ayuda inmediata por una emergencia mental, llame a la Línea de Crisis Tennessee al **1-855-274-7471**.\*\*

## 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 visitar <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**.



## Usted no necesita un referido para obtener servicios para la mujer

TennCare cubre algunos servicios de atención médica que son especiales para la mujer. Estos servicios incluyen atención durante el embarazo y chequeos médicos de rutina para la mujer (como pruebas de Papanicolaou y mamografías).

Usted puede acudir a su proveedor de atención primaria (PCP) o a un especialista que se llama obstetra/ginecólogo para este tipo de atención. A este tipo de especialista en inglés a veces se le llama OB/GYN.

Usted no tiene que ir primero a su PCP para poder ir a un OB/GYN. Sin embargo el OB/GYN tiene que estar en la red de proveedores de BlueCare para que TennCare pague esos servicios.

### **Para encontrar un PCP o un OB/GYN en su red, consulte en [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com):**

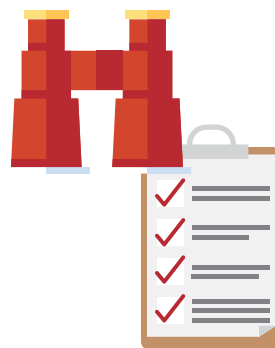
- ☑ Haga clic en Busque un médico y siga las instrucciones.
- ☑ O inicie una sesión en su cuenta BlueAccess<sup>SM</sup> para consultar información más detallada, como opiniones de los pacientes y calificaciones de calidad.

Si no tiene acceso a la Internet, llame a Servicio al Cliente al **1-800-263-5479**.

## Cómo puede obtener una segunda opinión

La mayoría de nosotros queremos saber lo más posible acerca de nuestra salud. A veces eso significa tener otro punto de vista. Si desea una segunda opinión, le ayudaremos a obtener una a través de un proveedor de la red. O podemos concertar la segunda opinión fuera de la red. Las segundas opiniones de médicos fuera de la red cuestan lo mismo que con proveedores dentro de la red.

¿Necesita ayuda con una segunda opinión? Llame al número telefónico de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.



## Encuesta CAHPS

Esté atento al correo, pues le llegará una Encuesta de CAHPS (Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Salud). Esta encuesta le da la oportunidad de evaluar su experiencia con su atención médica. Su salud es muy importante para nosotros.



## La importancia de mantener su cita con EL DENTISTA

Está planeando hacer cita con el dentista de su hijo. Y luego pasa algo. Tal vez no puede encontrar transporte, se enferma o se le olvidó.

También le podemos ayudar a conseguir transporte para ir a sus citas dentales. Llámenos al **1-855-418-1622** o TTY/TDD **1-800-466-7566** dos días antes de su cita para organizar un viaje. Asegúrese de acudir a su cita siempre que sea posible.

### Aquí le damos algunos consejos que le pueden ayudar:

- ☐ Marque su cita en un calendario y agenda de su teléfono celular.
- ☐ Si tiene que ausentarse del trabajo, asegúrese de hacer los arreglos desde antes.
- ☐ Si necesita una niñera o transporte al dentista, pídale con tiempo para no estar a las carreras a última hora.
- ☐ Si no puede ir a la cita por cualquier razón, informe al dentista en cuanto sepa.
- ☐ Tenga el número de teléfono del dentista a la mano el día de la cita. Si va a llegar tarde, llame para informarles. Es posible que aún lo puedan atender.

**Recuerde, solamente los afiliados menores de 21 años son elegibles para el beneficio dental de TennCare.**

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

## 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.

## Derechos y obligaciones de los miembros

Como miembro de BlueCare y TennCare, usted tiene derechos. Hay muchas leyes y normas cuyo objeto es asegurar que usted reciba atención médica de una manera justa y equitativa. Usted también tiene obligaciones, es decir, lo que debe hacer para obtener sus beneficios de atención médica.

Los Derechos y Obligaciones del Miembro se encuentran en la parte 7 del Manual para miembros de BlueCare. Si usted no tiene la copia impresa del manual, búsquelo en línea.

- 1 Vaya a [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)
- 2 Haga clic en "Members" (Miembros).
- 3 Elija "Member Assistance" (Asistencia para miembros)
- 4 Haga clic en "Member Handbooks" (Manuales para miembros) y elija el manual de su plan

El enlace directo es: [bluecare.bcbst.com/Members/Member-Assistance/Member-Handbooks.html](http://bluecare.bcbst.com/Members/Member-Assistance/Member-Handbooks.html)

Si no tiene acceso a la Internet, llame al número telefónico de Servicio al Cliente indicado al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

## Acerca de servicios de internación hospitalaria para rehabilitación

Buscamos maneras de proporcionar la mejor atención de rehabilitación para tratar su afección. Esto puede ser en una clínica, en un centro de rehabilitación o en el consultorio del proveedor (atención ambulatoria). Si es necesario por razones médicas, es posible que tenga que permanecer en un hospital. Nosotros colaboramos con su proveedor para asegurar que su atención médica sea adecuada y económica.



# 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.

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**.

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

Los miembros de **TennCareSelect** pueden 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, 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.

## 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 del personal de enfermería de CaringStar<sup>®</sup> Maternity. Llame al **1-888-416-3025**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., horario del Este.



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

*Just For You* 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!

## 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).

# Un nuevo programa para personas con discapacidades



Employment and Community First CHOICES es un nuevo programa de TennCare para las personas que padecen discapacidades intelectuales y otras discapacidades del desarrollo y que actualmente no están recibiendo servicios. Está previsto para proporcionar el apoyo que usted necesita en su propio hogar o en la comunidad.

Employment and Community First CHOICES le ayudará a planificar y conseguir trabajo, y vivir de la manera más independiente posible. Le ayudará a entablar relaciones y alcanzar sus objetivos. Si vive en su casa con su familia, también ayudarán a su familia a apoyarlo.

Le ayudaremos a obtener los servicios que necesita en Employment and Community First CHOICES. También le ayudaremos con su atención médica física o conductual (salud mental, alcoholismo y abuso de drogas).



Por favor llame a Servicio al Cliente de TennCare *Select* al 1-800-263-5479 para pedir más información.

## Conozca las reglas acerca de atención de enfermería en el hogar

Los beneficios de TennCare incluyen servicios de enfermería para salud en el hogar y de enfermera privada. La atención debe ser necesaria por razones médicas. **Para asegurar que la atención está cubierta por su plan, el servicio debe ser:**

- ☐ Ordenado por un proveedor de atención médica
- ☐ Seguro y eficaz
- ☐ No experimental
- ☐ Prestado por una enfermera que no es un pariente inmediato
- ☐ Menos caro que otros servicios para el tratamiento de la afección

Si usted puede conseguir la atención que necesita en un centro por menos de lo que cuesta una enfermera privada en casa, esa es la cantidad que TennCare cubrirá. **Usted puede escoger entre:**

- ☐ Recibir atención en el centro o;
- ☐ Recibir atención en casa y luego pagar lo que TennCare no cubre.



## Miembros de CHOICES: Ayúdenos a ayudarle

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

- ☐ Antes o cuando sea admitido en el hospital y;
- ☐ Cuando sepa que ya volverá a casa.

### ¿Necesita transporte?

- ☐ A casa del hospital
- ☐ A la farmacia
- ☐ A una consulta con su proveedor de atención médica

¡Nosotros podemos ayudarle y es GRATIS! Llame a Servicio al Cliente 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 de CHOICES o 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.



# Proteja a su hijo del contacto con el tabaco

## Un mensaje del Gabinete de los Niños del Gobernador

Cada año el tabaquismo conduce a muertes prematuras en todo el país y en Tennessee. Los estudios demuestran que más de 100,000 habitantes de Tennessee menores de 18 años de edad podrían morir a causa de su vicio si no lo dejan. Es importante que tome medidas para protegerse y proteger a su hijo de los peligros del contacto con el tabaco. Esto incluye el humo de segunda y tercera mano.

El humo de segunda mano es el humo de la quema de productos de tabaco o el humo exhalado cuando alguien está fumando. Millones de niños respiran humo de segunda mano en sus propios hogares y comunidades todos los días. Esto puede dañar la salud de su hijo debido a que sus pulmones todavía se están desarrollando.

El humo de tercera mano se refiere a los productos químicos del humo del cigarrillo. Estos productos químicos permanecen incluso después de que el humo se ha esfumado. Se quedan en cosas como alfombras, ropa y juguetes. No se pueden ver, pero usted y su hijo podría estar tocando los mismos productos químicos que se encuentran en el humo del tabaco que podría causar cáncer.



### **Estas son las cosas que puede hacer para mantenerse a salvo del humo de segunda y tercera mano:**

- ⊗ No permita que nadie fume cerca de usted o su hijo. Esto incluye en su casa o automóvil.
- ⊗ Vaya a restaurantes y a otros lugares públicos donde no se permite fumar.
- ⊗ Si tiene familiares o amigos que fuman, hable con ellos acerca de dejar de fumar.
- ⊗ Si usted fuma y quiere dejar de fumar, llame a su proveedor de atención médica. Ellos le pueden ayudar.



## Inscríbese en la biblioteca de Dolly Parton, Imagination Library

Sabemos que los niños que crecen leyendo libros tienen mejor aprovechamiento en la escuela y en la vida. Pero no todos los niños tienen acceso a bibliotecas y librerías.

La biblioteca de Dolly Parton, Imagination Library, ayuda a los niños en los Estados Unidos y en todo el mundo

### **Para los niños inscritos en el programa:**

- ⊗ Les envía un nuevo libro cada mes por correo directamente a su hogar
- ⊗ Envía libros a los niños desde el nacimiento hasta los 5 años
- ⊗ Envía a cada niño un total de 60 libros
- ⊗ Hace todo esto sin costo alguno para la familia

La biblioteca de Dolly Parton, Imagination Library se encuentra en los 95 condados de Tennessee. Más de 24 millones de libros han sido enviados a los niños de Tennessee desde octubre de 2004.

Para obtener más información sobre este programa y cómo inscribir a su hijo, busque los folletos de Imagination Library en la biblioteca pública local, el departamento de salud, el consultorio de su doctor o en la guardería. También puede inscribir a un niño en línea visitando <https://imaginationlibrary.com/> o llamando al **1-877-992-6657**.



# ¿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.

- **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)**

## Otros tipos de ayuda GRATUITA

### Línea de enfermería de 24/7

El personal de enfermería atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder a sus preguntas de salud. El personal también puede 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**.

### Para solicitar TennCare

- ☑ El Mercado de Seguros de Salud en [www.healthcare.gov](http://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**

### 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)



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 **1-888-416-3025** 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).



### Kidcentraltn.com

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



### Healthiertn.com

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.**

BlueCare Tennessee y BlueCare, licenciatarios independientes de BlueCross BlueShield Association

\* 24/7 Nurseline (Línea de Enfermería de 24/7) ofrece apoyo y es facilitada por Infomedia 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 empresa independiente que sirve a los miembros de BlueCare. 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.

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

\*\* Un organismo del gobierno

**Spanish: Español** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al BlueCare 1-800-468-9698. Llame al TennCareSelect 1-800-263-5479 (TTY: 711: 888-418-0008).

**Kurdish:** کوردی ناگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قسه دهکبیت، خزمهنگوزار بهکانی یار مهتی زمان، بهخواری، بو تو بهردهسته. پهیهندی به 1-800-263-5479 TennCareSelect 1-800-468-9698 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 1-800-468-9698 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 1-800-468-9698, TennCareSelect 1-800-263-5479 o al TennCare 1-855-857-1673 (TRS 711) gratuitamente.

BlueCare Tennessee  
1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402

**bluecare.bcbst.com**

BlueCare Tennessee y BlueCare son licenciatarios independientes de BlueCross BlueShield Association



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

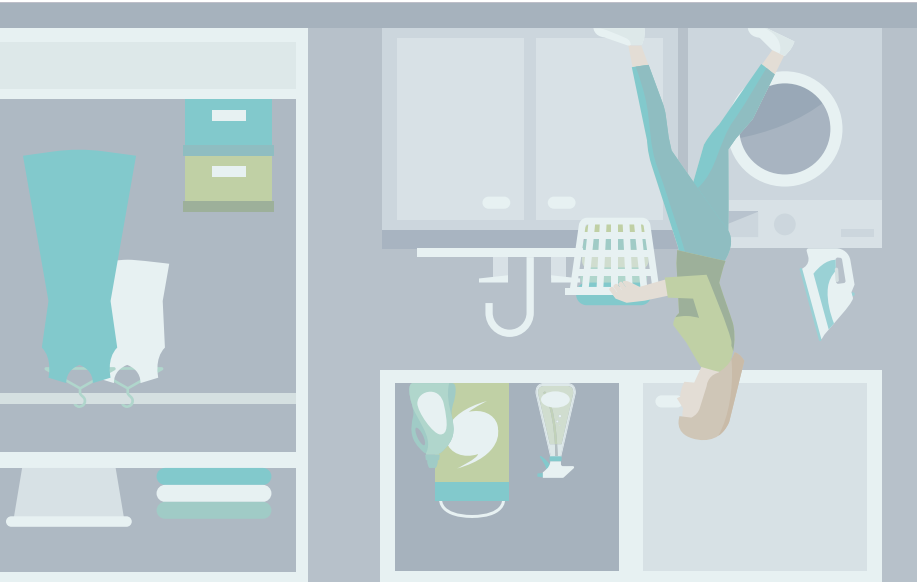
PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
BLUECROSS  
BLUESHIELD  
OF TENNESSEE, INC.



## 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://facebook.com/BlueCareTN).

17TCS127712 (5/17)



## Preveniga las caídas en el hogar

En esta edición:

- ☐ Como las estatinas tratan la diabetes y las enfermedades cardiovasculares – Página 2
- ☐ Usted puede controlar su dieta – Página 2
- ☐ Los riesgos de asma entre los niños hispanos – Página 3
- ☐ ¿Su medicina le está causando aumento de peso? – Página 4
- ☐ Usted no necesita un referido para obtener servicios para la mujer – Página 5

*Un boletín de noticias para los miembros de BlueCare*

TennCareSelect  
**Source**

Zdo trimestre de 2017