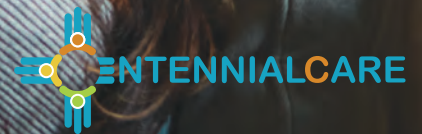




BlueCross BlueShield
of New Mexico

Blue FOR YOUR Health SM



Otoño 2022

EN EL INTERIOR

4 ¿TIENE DIABETES?

Averigüe por qué los exámenes de la vista son tan importantes

6 PROGRAMAS SOLO PARA USTED

Obtenga información sobre servicios que le ayudan a mantenerse bien

PRSR1 STD
U.S. Postage
PAID
Dallas, TX
Permit No. 3238

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico
Medicaid Operations
P.O. Box 27838
Albuquerque, NM 87125-7838



Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o materiales en formatos alternativos u otros idiomas sin costo, llame al **866-689-1523** (TTY/TDD: **711**).

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **855-710-6984** (TTY: **711**).

Díí baa akó nínizin: Díí saad bee yánífti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'deę', t'áá jiiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih **855-710-6984** (TTY: **711**).

Blue for Your Health se publica para los asegurados de la póliza Blue Cross Community Centennial de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico.

Medicaid Operations
P.O. Box 27838
Albuquerque, NM 87125-7838

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

Sitio web: espanol.bcbsnm.com/community-centennial

Ninguno de los prestadores de servicios médicos mencionados en este documento son empleados de BCBSNM, y son prestadores de servicios médicos ajenos a BCBSNM. Nada de lo expresado en *Blue for Your Health* debe interpretarse como consejo médico. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido que pueda afectar su salud, hable con su profesional médico.

Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

Los programas que Blue Cross and Blue Shield of New Mexico ofrece, como enfermería telefónica 24/7 Nurseline y Special Beginnings, no reemplazan la atención de su médico. Consulte a su médico para resolver cualquier duda o inquietud médica que tenga.

La información sobre los servicios médicos con cobertura es un resumen breve. Esta información no representa una descripción completa de los servicios médicos con cobertura. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, consulte su *Manual del asegurado* o comuníquese con Atención al Asegurado de Blue Cross Community Centennial al **866-689-1523**. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para servicio TTY.

Los beneficios y los servicios médicos, la *lista de medicamentos*, la red de farmacias, la red de prestadores de servicios médicos y/o los copagos están sujetos a cambios.

MovivCare es una compañía independiente que administra los servicios de transportación para Blue Cross Community Centennial.

Prime Therapeutics, LLC, una compañía aparte, administra beneficios farmacéuticos para Blue Cross Community Centennial.

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.
BCBSNM Medicaid Otoño 2022



Únase a las reuniones virtuales de nuestra Junta Asesora

¡Queremos conocer su opinión! ¿Tiene preguntas sobre su plan de salud Blue Cross Community Centennial (BCCC)? Queremos escuchar su experiencia con respecto a los servicios que recibe. También puede compartir sus ideas sobre formas en que podemos mejorar. La manera más fácil de ser escuchado es asistiendo a una reunión de la Junta Asesora de Asegurados (MAB, en inglés). Las reuniones de MAB tienen lugar 4 veces al año. Tratamos temas como el reembolso de millas, servicios de apoyo a la recuperación, consultas virtuales, programa de recompensas Centennial Rewards y muchos más. Todos los asegurados de BCCC son bienvenidos.

La Junta Asesora de Indígenas Estadounidenses (NAAB, en inglés) se reúne al igual que MAB. En estas reuniones NAAB proporciona información al plan BCCC sobre temas relacionados con los indígenas estadounidenses. Estos temas pueden incluir cuestiones relacionadas con la cobertura médica o los servicios que usted recibe. NAAB puede incluir representantes tribales designados, así como asegurados del plan que sean indígenas estadounidenses.

Sabemos que su tiempo es valioso. Los asegurados (de 18 años de edad o mayores) que participen en una reunión de MAB o NAAB son elegibles para recibir una tarjeta de regalo de \$20.

Cómo participar:

- Los asegurados pueden llamar o participar desde su computadora o dispositivo electrónico.
- Para obtener más información, llame a Christine al **505-816-4316**.
- Para ver el calendario de reuniones, visite espanol.bcbsnm.com/community-centennial.
- Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para pedir servicios de TTY.

Actualizaciones de la Lista de medicamentos de BCBSNM

BCBSNM y el Comité de Farmacia y Terapéutica de Prime Therapeutics han hecho cambios en la Lista de medicamentos de BCBSNM. Para ver un resumen completo de los cambios, visite espanol.bcbsnm.com/community-centennial. Haga clic en *Detalles de la cobertura*. Escoja *Cobertura de medicamentos*, luego haga clic en *Actualizaciones de la lista de medicamentos*. Una vez allí, puede ver toda la Lista de medicamentos y obtener más información sobre sus beneficios de medicamentos. Puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**) para conocer esta información.

Configurar el transporte nunca ha sido tan fácil

El transporte médico que no sea de emergencia está cubierto con sus beneficios de Medicaid de BCBSNM, ¡sin costo para usted! ModivCare atiende sus necesidades de transporte.

Aplicación ModivCare para el pasajero

Si no desea llamar a ModivCare, puede usar la aplicación ModivCare para configurar su transporte al médico. Todo lo que tiene que hacer es buscar "ModivCare" en Google Play® o Apple App Store® para descargarla.

Asegúrese de tener una dirección de correo electrónico a mano para crear su cuenta. Luego, ¡solicitar un viaje está a solo unos pocos clics de distancia!

Al descargar la aplicación ModivCare, usted podrá:

- Configurar, cambiar o cancelar viajes
- Ver a dónde está su conductor en tiempo real
- Enviar mensajes de texto o llamar al conductor para asegurarse de que no se omitan los viajes
- Usar la aplicación para hablar con un agente en vivo

Programe un viaje

Aplicación ModivCare: Busque "ModivCare" en su tienda de aplicaciones y úsela para todas sus necesidades de transporte.

Llame a ModivCare: 866-913-4342 (TTY/TDD: **866-288-3133**), de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora de la montaña, de lunes a viernes; no hay atención los feriados y fines de semana. Llame al menos tres días hábiles antes de necesitar el transporte, sin incluir el día de su cita.

Confirme su viaje: Llame o verifique en su aplicación móvil tres días antes.



¡corte y guarde!

Tenga a la mano estos números de teléfono de Blue Cross Community Centennial

Atención al Asegurado: 866-689-1523 (TTY: **711**)

Horario de atención: de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., horario de la montaña

Fines de semana y feriados: cerrado.

Si llama fuera del horario de atención, deje un mensaje. Se le devolverá la llamada el siguiente día hábil.

Coordinación de la Atención: 877-232-5518 (oprima **3** y luego oprima **2**) (TTY: **711**)

La función del coordinador de atención es ayudar a los asegurados con necesidades especiales de atención médica, ya sea en su hogar, en un centro de enfermería especializado o en el hospital. Si cree que usted o su hijo tienen necesidades físicas, del comportamiento y/o de atención a largo plazo especiales, llame al número que aparece más arriba.

Enfermería telefónica 24/7 Nurseline/fonoteca Audio Health Library: 877-213-2567 (TTY: **711**)

¿Quiere saber si debe chequear una herida? ¿Le preocupa la fiebre de su hijo? Para obtener respuestas a sus preguntas de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a 24/7 Nurseline y hable con un enfermero registrado, quien le ayudará a decidir qué debe hacer.

También hay una biblioteca telefónica de más de 300 temas de salud disponibles a través de 24/7 Nurseline. Muchos de los temas se ofrecen en español.

Para emergencias médicas, marque 911. Para recibir atención de urgencia, puede visitar a un profesional en atención médica inmediata. Consulte el directorio de prestadores de servicios médicos de Blue Cross Community Centennial para obtener una lista. O llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

ModivCare: 866-913-4342 (TTY: **866-288-3133**)

Horario de atención: de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., horario de la montaña

Llame para el transporte médico que no sea de emergencia.

¿Necesita transporte después del horario regular o regresar a casa después de su cita? Llame a Ride Assist al **866-418-9829** (TTY: **866-288-3133**). Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Defensor del asegurado: 888-243-1134 (TTY: **711**)

El defensor del asegurado analiza los problemas sin resolver y los aborda con imparcialidad. El defensor brega por sus derechos. Se vale de las pautas de Medicaid y recursos de BCBSNM para brindarle ayuda. El defensor es independiente de la gerencia de BCBSNM.

Línea Lifeline de Prevención del Suicidio y Crisis:

Marque **988** o **1-888-628-9454**. Para chatear (solo en inglés), visite **988lifeline.org/chat**. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Exámenes de la vista de la retina para la diabetes: **Vea la diferencia**

Si le han diagnosticado diabetes, sabe lo difícil que puede ser manejar las citas para la diabetes, hacerse pruebas en casa y en el laboratorio, comer de manera saludable y mantenerse activo. Con todo lo que hay que recordar, es posible que se pierda la diferencia que un examen anual de retinopatía diabética puede marcar en su vida.

¿Qué es la retinopatía diabética?

La retinopatía diabética es la principal causa de ceguera en los adultos en edad de trabajar que tienen diabetes. Con el tiempo, la diabetes puede causar daños en los ojos que pueden provocar visión deficiente o incluso ceguera.

¿Corre riesgos?

Aproximadamente 1 de cada 3 personas con diabetes mayores de

40 años ya tiene algunos signos de retinopatía diabética. El bienestar de cada persona depende en gran medida de tener una atención regular de la diabetes. Detectar y tratar precozmente la retinopatía diabética puede reducir el riesgo de ceguera en un 95%.

A menudo, no hay síntomas iniciales de enfermedad ocular diabética. Es posible que no sienta dolor ni cambios en la vista, ya que el daño comienza a producirse en el interior de los ojos, especialmente con retinopatía diabética. Cuando los síntomas comienzan, pueden incluir:

- visión borrosa u ondulada;
- cambios frecuentes en la visión, a veces de un día a otro;
- zonas oscuras o pérdida de visión;
- mala visión de los colores;
- manchas o cuerdas oscuras (también llamadas moscas volantes);
- destellos de luz.

Hable con su oftalmólogo lo antes posible si tiene alguno de estos síntomas.

¡Actúe!

Para prevenir la enfermedad ocular diabética o evitar que empeore, controle los básicos de su diabetes:



- 1** Hágase una prueba A1c al menos dos veces al año
- 2** Trabaje con su profesional médico para manejar sus valores de:
 - presión arterial
 - colesterol

3 Hágase un examen de la vista por retinopatía diabética al menos una vez al año, o con más frecuencia si lo recomienda su profesional de cuidado de la vista (oftalmólogo u optometrista)

Cuidarse mejor ahora puede proteger sus ojos para el futuro. Asegúrese de programar citas regulares con su profesional médico para analizar los problemas o inquietudes que pueda tener con respecto a la diabetes, y trabaje con su proveedor para elaborar su plan de atención para la diabetes. ¡Nunca es demasiado tarde para comenzar!

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease

Protección de su información

Como asegurado de Blue Cross Community Centennial, recibirá un aviso. Este aviso explica cómo se puede usar y compartir su información médica protegida (PHI, por sus siglas en inglés).

La PHI incluye la información médica. También incluye información sobre sus beneficios de Centennial Care. La PHI se puede comunicar verbalmente, por escrito o en forma electrónica.

BCBSNM participa en un contrato con el Departamento de Servicios Humanos (HSD, por

sus siglas en inglés) de Nuevo México para ofrecer la cobertura médica Blue Cross Community Centennial. Si es asegurado de Blue Cross Community Centennial, BCBSNM tiene acceso a su PHI en todas sus formas.

Cómo usamos o compartimos su PHI. BCBSNM usa su PHI para operar la cobertura médica y para que usted obtenga servicios de sus prestadores de servicios médicos. BCBSNM comparte su PHI con sus prestadores de servicios médicos y otras organizaciones apropiadas, como HSD. También compartimos su PHI para ayudar con:

Asma: Tenga un plan de acción

Si tiene asma, debe tener un plan de acción para controlar su afección. Y debe tenerlo por escrito.

Un plan de acción para el asma describe las medidas que debe tomar para tratar sus síntomas y evitar que empeoren. También indica cuándo debe llamar a su profesional médico o ir al departamento de emergencias.

Si no tiene un plan establecido, trabaje con su profesional médico para crearlo. Un plan de acción para el asma debe incluir lo siguiente:

■ **Desencadenantes.** Son las cosas que hacen que el asma empeore. Algunos ejemplos pueden ser ácaros del polvo, moho, polen o humo del tabaco. Al enumerar

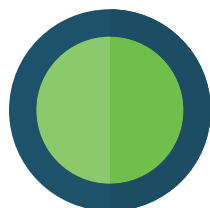
sus desencadenantes, usted sabe lo que debe evitar tanto como sea posible.

■ **Medicamentos.** Incluya tanto sus medicamentos de control a largo plazo como los de alivio rápido. En cada caso, incluya el nombre, la cantidad que debe tomar y cuándo.

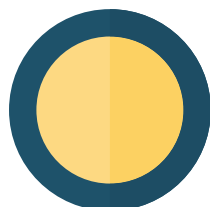
■ **Síntomas frecuentes.** Podrían indicar que se aproxima un brote. Aprenda a reconocerlos y sepa qué hacer para evitar que se conviertan en una amenaza grave.

■ **Información de contacto.** Incluya los números de teléfono de su profesional médico y del hospital más cercano. Téngalos a mano en caso de emergencia.

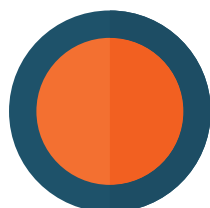
Las tres zonas de un plan de acción Divida su plan de acción en tres zonas: verde, amarilla y roja.



Verde es donde usted quiere estar. No tiene síntomas y se siente bien. Anote aquí sus medicamentos de control a largo plazo porque debe tomarlos aunque se encuentre bien. Le ayudarán a seguir sintiéndose bien.



Amarillo corresponde al inicio de los síntomas. Proceda con precaución. Incluya aquí la medicación de alivio rápido. Sepa cómo y cuándo tomarla para evitar que los síntomas empeoren.



Rojo corresponde a síntomas graves. Indicará cuándo y cómo obtener ayuda inmediata.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association

Lleve su plan de acción a las visitas con su profesional médico. De esa manera, usted y su profesional médico pueden actualizarlo según sea necesario.



- salud pública;
- cuestiones de seguridad;
- otras actividades judiciales o de dependencias judiciales.

Le informamos que BCBSNM solo comparte su PHI cuando la ley lo permite.

Cómo protegemos la PHI. BCBSNM tiene políticas, procedimientos y fuertes controles de seguridad. BCBSNM protege su PHI ya sea que esté en forma hablada, escrita o se guarde electrónicamente. Los

empleados de BCBSNM se capacitan en privacidad y seguridad al menos una vez al año. Los empleados también deben cumplir con todas las políticas y procedimientos de privacidad y seguridad.

Para obtener más información sobre este aviso de privacidad o sus derechos, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**). También puede visitar **espanol.bcbsnm.com/community-centennial/legal-and-privacy/privacy**.

Programas para asegurados

Si es asegurado de Blue Cross Community Centennial, hay muchos programas que pueden ayudarle a mantenerse sano y manejar su problema médico. Estos programas se incluyen como beneficio y no tienen costo para usted. Estos son algunos de los programas y servicios:

- servicios de manejo de enfermedades para personas con riesgo de problemas de salud crónicos, como asma y diabetes;
- programas de farmacia para ayudarle con el manejo de medicamentos y educación;

- ayuda para la transición después del alta luego de un evento de enfermedad mental;
- asistencia prenatal y posparto con visitas al consultorio del prestador de servicios médicos y atención de seguimiento;
- ayuda en la transición después del alta y entre diferentes ámbitos para brindar una atención más estable;
- administración de casos clínicos complejos para problemas de salud física y mental;
- coordinación de servicios médicos para ayudar a alcanzar los objetivos de salud.

¿Cómo puede beneficiarse de estos programas?

El cuadro en estas páginas muestra una lista de los programas que están disponibles para usted como asegurado de Blue Cross Community Centennial. Puede inscribirse o cancelar su inscripción en cualquiera de estos programas. Para obtener más información, incluidas actualizaciones, llame al **877-232-5518** (TTY: **711**) o visite **espanol.bcbsnm.com/community-centennial**. Llame al número en su tarjeta de asegurado para confirmar su elegibilidad.

Programas preventivos y de bienestar	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
+Programa para dejar de fumar	Asegurados de Blue Cross Community Centennial mayores de 18 años que consumen productos de tabaco y han expresado interés en dejar de fumar o han recibido una receta para ayudas para dejar de fumar	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ■ un coordinador de servicios médicos dedicado, que puede brindar educación y asesoramiento por teléfono; ■ una línea para llamadas sin costo dedicada de BCBSNM para dejar de fumar: 877-262-2674.
Programas de salud física/manejo de enfermedades y administración de casos clínicos	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
+Hipertensión (presión arterial alta)	Asegurados de Blue Cross Community Centennial de 18 años o menos con diagnóstico de asma o diabetes	Los asegurados que participen recibirán lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ■ coordinadores de servicios médicos que ofrecen educación y asesoramiento telefónico sobre los riesgos de no controlar la presión arterial; ■ ayuda con los medicamentos; ■ acceso a recursos como planillas de control de la presión arterial y materiales educativos.
+*Manejo de enfermedades <ul style="list-style-type: none"> ■ asma ■ diabetes 	Asegurados con asma o diabetes	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ■ apoyo individual para el manejo de sus problemas de salud; ■ asistencia en la coordinación de servicios médicos; ■ ayuda para programar citas de seguimiento con su médico de cabecera (PCP, en inglés) o especialistas; ■ ayuda para obtener servicios necesarios, como asistencia médica en el hogar o equipo médico duradero, si corresponde; ■ materiales educativos sobre sus problemas de salud específicos; ■ acceso a recursos en línea, como planillas de control de la presión arterial, calculadora de IMC, y más; ■ educación sobre cambios en el estilo de vida.
*Administración de casos clínicos complejos (salud física)	Asegurados de Blue Cross Community Centennial con tres o más ingresos hospitalarios o visitas a la sala de emergencias en un plazo de seis meses o dos o más problemas de salud complejos	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ■ asesoramiento individual; ■ control de la toma de medicamentos; ■ comunicación/revisión continua de las necesidades de salud, incluidas visitas personales o llamadas telefónicas; ■ ayuda para conectarse con recursos de la comunidad y beneficios para los asegurados; ■ ayuda para coordinar la atención con médicos de cabecera y especialistas; ■ educación y recursos para entender mejor los problemas de salud, los medicamentos y los tratamientos.



Programa de farmacia	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
*Farmacéuticos que añaden valor y experiencia (PAVE, por sus siglas en inglés)	Aseguradas de Blue Cross Community Centennial que están embarazadas	Las aseguradas que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ■ educación sobre sus medicamentos proporcionada por farmacéuticos de la comunidad independientes; ■ acceso a recursos en línea y herramientas de seguimiento para ayudar a mantener o mejorar la salud.
Programas para mamás y bebés	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
+Programa Special Beginnings (atención prenatal/posparto)	Aseguradas embarazadas (de 34 semanas o menos) o aseguradas embarazadas y con alto riesgo de lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ■ diabetes ■ presión arterial alta ■ nacimiento prematuro 	Las futuras mamás que se inscriban recibirán recursos como los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> ■ materiales educativos sobre temas relacionados con el embarazo y el cuidado del bebé; ■ ayuda para manejar problemas de salud de alto riesgo como diabetes gestacional y preeclampsia; ■ acceso a un recurso en línea con herramientas, artículos e información sobre maternidad.
Programas de continuación de servicios médicos	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
+Transición de servicios médicos	Asegurados de Blue Cross Community Centennial que ingresan en el hospital	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ■ una visita de un administrador de servicios médicos para ayudarlo a pasar de un ámbito de atención a otro; ■ educación y recursos para una transición segura.
+Paramedicina de la comunidad	Asegurados de Blue Cross Community Centennial dados de alta del hospital recientemente	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente de paramédicos de la comunidad independientes: <ul style="list-style-type: none"> ■ visitas en el hogar por parte de paramédicos después de acudir a la sala de emergencias o una hospitalización; ■ educación e información de paramédicos; ■ apoyo médico después del alta para personas con riesgo de readmisión; ■ control a distancia en el hogar de los pacientes con procesos de enfermedades importantes.
Programas de salud mental	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
*Administración de casos clínicos complejos (salud mental)	Asegurados de Blue Cross Community Centennial con varios problemas crónicos de salud mental, entre ellos: <ul style="list-style-type: none"> ■ depresión importante ■ trastorno bipolar ■ esquizofrenia ■ abuso de sustancias 	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ■ asistencia con sus medicamentos, como ayuda para volver a surtirlos y búsqueda de farmacias; ■ referidos a intervenciones en crisis; ■ la opción de atención médica de relevo, que le da un descanso a su cuidador principal no remunerado; ■ asesoramiento individual; ■ comunicación/revisión continua de las necesidades de salud, incluidas visitas personales o llamadas telefónicas.
+Transición de servicios médicos	Asegurados de Blue Cross Community Centennial y DSNP que han sido hospitalizados por una enfermedad mental o asegurados que tienen una salud mental compleja, uso de sustancias o uso no urgente de la sala de emergencias y han visitado el departamento de emergencias	Los asegurados de salud mental recibirán: <ul style="list-style-type: none"> ■ coordinación de los servicios médicos entre centros de tratamiento y médicos.

Referencias:

+Para inscribirse en estos programas, comuníquese con BCBSNM.

*Si es elegible para estos programas, BCBSNM se comunicará con usted para inscribirse o cancelar su inscripción.

Manténgase sana después de la llegada del bebé

Como mamá, mantener sano a su nuevo bebé es una prioridad principal. Pero también es igual de importante mantener su propia salud. Hacerlo puede ayudarle a sentirse mejor física y emocionalmente.

Estas son tres cosas en las que pensar mientras se recupera:

1 Relájese haciendo ejercicio.

Descansar lo suficiente es importante, especialmente si ha tenido una cesárea. Pero cuando esté lista, querrá comenzar a hacer ejercicio lentamente. El ejercicio, incluso las caminatas cortas, puede ayudar a las nuevas mamás a:

- estar en forma;
- recuperar su peso antes del embarazo;
- manejar el estrés;
- dormir mejor;
- evitar la depresión.

2 Elija opciones de alimentos saludables.

Las nuevas mamás necesitan una dieta equilibrada para sentirse bien y alimentar su cuerpo en recuperación. Y si está amamantando, una buena dieta ayuda a mantener un suministro nutritivo de leche.

Haga que las frutas y verduras formen parte de cada comida. También incluya panes, pastas, tortillas y cereales integrales. Si come carne, elija cortes magros. Y beba abundante agua.

Comer pescado también es bueno, pero las mamás que están amamantando deben elegir pescado con bajo contenido de mercurio. Algunas buenas opciones son el salmón, la tilapia y el atún claro enlatado.

3 No ignore síntomas preocupantes.

Cuando se está recuperando de tener un bebé, es de esperar que tenga algunas

molestias. Pero es posible que experimente cambios en el cuerpo o en el estado de ánimo que indiquen un problema de salud y requieran la atención de su médico. Informe a su médico si:

- tiene fiebre superior a 100.4 °F;
- presenta secreción, dolor o enrojecimiento alrededor de una incisión quirúrgica o un desgarro de la piel producido en el momento del parto;
- tiene hemorragia vaginal intensa;
- se siente triste o desesperanzada durante más de 10 días.

Hágase un chequeo posparto.

Su médico necesita saber cómo se está recuperando. Si aún no lo ha hecho, programe una visita hoy.



Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; Centers for Disease Control and Prevention; March of Dimes; Office on Women's Health; U.S. Food and Drug Administration

Cobertura de atención posparto

A partir de abril de 2022, su beneficio de atención posparto se ha extendido de un período de 60 días a un período de 12 meses. Las aseguradas tendrán cobertura completa de Medicaid durante el embarazo y durante 12 meses después de la finalización del embarazo. Estamos aquí para ayudarle. Llame a nuestros coordinadores de servicios médicos de Special Beginnings al **888-421-7781** (TTY: **711**) para obtener más información. Esta llamada es sin costo.

Programe un chequeo posparto con un profesional médico que participe en la red de Blue Cross Community Centennial. Si necesita ayuda para buscar un profesional médico, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

Encontrará más información sobre el posparto en el *Manual del Asegurado* y en el sitio web de BCBSNM Centennial Care.

¡Esperamos que vea a su profesional médico para su chequeo posparto! Gracias por ser asegurada de Blue Cross Community Centennial. Le deseamos a usted y a su bebé una constante buena salud.

Servicios de valor agregado para asegurados

Blue Cross Community Centennial cubre más que los beneficios estándar de Medicaid. También ofrecemos servicios adicionales para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables. Llámenos al **866-689-1523** (TTY: **711**) para averiguar si es elegible para recibir algunos o todos estos servicios.

Special Beginnings® para mamás y bebés más saludables

Su cobertura médica Blue Cross Community Centennial ofrece el programa Special Beginnings para aseguradas embarazadas. El programa incluye:

- una línea directa gratis las 24 horas del día, para hablar con enfermeros de maternidad y hacer preguntas;
- materiales educativos sobre su embarazo, sobre temas como una buena nutrición y el desarrollo del bebé;
- ayuda adicional para mamás con problemas especiales durante el embarazo;
- llamadas telefónicas personales de un enfermero capacitado para hablar con usted sobre cómo están usted y su bebé.

Llame al número gratuito **888-421-7781** (TTY: **711**) para participar u obtener más información sobre este programa. También puede enviar un correo electrónico a **NMCNTLSpecialBeginnings@bcbsnm.com**. Se recomienda a las mujeres embarazadas que sean aseguradas de Blue Cross Community Centennial a que participen en Special Beginnings.

Disfrute de las recompensas

Servicios de valor agregado y Centennial Rewards para aseguradas embarazadas

Si está embarazada, puede recibir un asiento infantil para el vehículo y una cuna portátil para su bebé. Límite:

- 1 asiento para el vehículo por recién nacido
- 1 cuna portátil por recién nacido

Asiento infantil para vehículo y cuna sin costo para usted

Para obtener la **CUNA**:

- Participe en el programa de maternidad Special Beginnings; no se le cobrará nada por participar en este programa.
- Visite a su profesional de servicios de obstetricia (OB) durante las primeras 12 semanas de embarazo o dentro de los 42 días posteriores a la inscripción en Blue Cross Community Centennial.
- Llame a BCBSNM al **888-421-7781** (TTY: **711**) para obtener más información sobre el programa Sueño seguro (Safe Sleep, en inglés).

Para obtener el **ASIENTO PARA EL VEHÍCULO**:

- Participe en el programa Special Beginnings de BCBSNM; no se le cobrará nada por participar en este programa.
- Vea a su proveedor de servicios de obstetricia para ocho visitas prenatales.

Programa de recompensas **CENTENNIAL REWARDS**

Para recibir \$100 en puntos de recompensa:

- Participe en el programa Special Beginnings de BCBSNM.
- Regístrese en Centennial Rewards llamando al **877-806-8964** (TTY: **844-488-9722**), o visite **centennialrewards.com** y elija su recompensa.



Vea nuestros últimos videos para una mejor salud mental



Las instrucciones sobre medicamentos para la salud mental pueden ser difíciles de seguir. También

es posible que tenga preguntas sobre sus medicamentos. Vea este breve video sobre cómo hablar con su profesional de servicios médicos sobre maneras de comprender mejor sus medicamentos.



¿Se siente agobiado y no sabe qué hacer a continuación? ¿Acaba de ir al hospital o al

departamento de emergencias por problemas de salud mental? Vea este breve video y permítanos ayudarlo a dar el siguiente paso hacia el bienestar.



¿Tiene problemas con las drogas o el alcohol? Si usted o un

familiar necesitan ayuda, vea este breve video sobre tratamiento y apoyo.



Haga saber sus deseos a cualquier edad

Tenemos una pregunta para que se haga: ¿Qué sucedería si un accidente automovilístico o un derrame cerebral le causaran lesiones graves y no pudiera comunicarse? ¿Qué tratamientos desearía recibir? A menos que comparta sus deseos con anticipación, sus médicos y su familia no sabrán sus preferencias de tratamiento.

Es ahí donde entran en juego las instrucciones anticipadas: un documento legal que le permite informar a otras personas cuáles son sus deseos de atención médica. Puede especificar qué tratamientos desea, como:

- RCP (reanimación cardiopulmonar) si su corazón se detiene;
- respirador artificial (máquina para respirar);
- nutrición a través de una sonda de alimentación.

Puede cambiar sus instrucciones anticipadas más adelante si su salud o su opinión sobre estos asuntos cambian.

Hay dos tipos de instrucciones anticipadas:

■ Un **testamento vital** informa a sus médicos cómo desea recibir tratamiento si está muriendo o si está incapacitado de por vida para tomar decisiones.

■ Un **poder notarial permanente para asuntos médicos** le permite nombrar a una persona de confianza para que tome decisiones en su nombre.

Nuevo México tiene un único formulario con instrucciones que incluyen ambas directivas. Obtenga una copia del formulario opcional de Instrucciones anticipadas para asuntos médicos de Nuevo México en la pestaña *Member Resources*

(*Recursos para asegurados*) en **espanol.bcbsnm.com/community-centennial**.

Si se siente cómodo, puede completar el formulario usted mismo. También puede pedir ayuda a otras personas, como su profesional de servicios médicos o asesor legal. Obtenga más información sobre las leyes de Nuevo México acerca de las instrucciones anticipadas en **caringinfo.org**.

No espere hasta tener una enfermedad grave o llegar al final de su vida para dar instrucciones anticipadas. Es mejor hacerlo mientras esté saludable. Trabaje junto con su prestador principal de servicios médicos. Guarde otra copia en un lugar seguro e informe a su familia y amigos dónde está.

Fuente: National Institute on Aging

No se deje atrapar por la gripe

Vacunarse contra la gripe puede ayudarle a mantenerse saludable. La temporada de gripe comienza en octubre. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) recomiendan que la mayoría de las personas de 6 meses de edad en adelante se vacunen contra la gripe cada año.

¿Sabía que...?

No puede contraer la gripe a través de la vacuna. Puede haber algunas reacciones, pero suelen ser leves.

La gripe generalmente se contagia de una persona a otra a través de la tos o el estornudo. La gripe suele:

- aparecer rápidamente;
- durar hasta dos o tres semanas;
- causar fiebre;
- causar dolor de cabeza, dolores musculares y otros dolores;
- en casos graves, puede llevar a la hospitalización y a veces incluso provocar la muerte.

Aplicarse la vacuna contra la gripe puede ayudarle a asegurarse de no contagiar la gripe.

¡No lo posponga!

Es importante vacunarse contra la gripe. No espere para vacunarse contra la gripe: después de aplicarse la vacuna contra la gripe, puede llevar unas dos semanas estar protegido de la gripe.

¡Vacúnese contra la gripe hoy mismo!

Vacúnese contra la gripe con un profesional de servicios médicos de la red o en una farmacia de la red.

¡Ayude a BCBSNM a combatir la propagación de la gripe! El programa Care Van de BCBSNM ofrece vacunas contra la gripe en todo el estado.

Para obtener más información sobre algunos de nuestros próximos eventos de Care Van, siga a BCBSNM en Facebook y Twitter o visite nuestro sitio web para asegurados en **bcbsnm.com/community-centennial**. También puede llamar al **877-232-5518** (TTY: 711).

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention