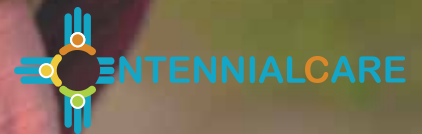




BlueCross BlueShield  
of New Mexico

# Blue FOR YOUR Health <sup>SM</sup>



## EN EL INTERIOR

### 4 HÁBITOS SALUDABLES

Ayudar a los niños a controlar su peso apropiadamente

### 8 CUIDADO DEL ASMA

El monitoreo es clave para un mejor control

PRSRST 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](http://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 Primavera 2022

ÚNASE A LAS REUNIONES VIRTUALES DE NUESTRO COMITÉ CONSULTIVO

## ¡Queremos conocer su opinión!

¿Tiene preguntas sobre la cobertura médica de Centennial Care?  
¿Tiene ideas para ayudarnos a mejorar? Queremos conocer las opiniones de nuestros asegurados de Blue Cross Community Centennial<sup>SM</sup>. La manera más fácil de ser escuchado es asistiendo a una reunión del comité consultivo.

La Junta Asesora de Asegurados (MAB, en inglés) se reúne normalmente seis veces al año. En la actualidad, nos reunimos de forma virtual. Los asegurados pueden llamar o participar a través de su computadora o dispositivo electrónico. Queremos escuchar su experiencia con respecto a los servicios que recibe. También trataremos temas de interés para los asegurados. Estos incluyen reembolso de millas, servicios de apoyo a la recuperación, consultas virtuales, programa de recompensas Centennial Rewards y muchos más. Todos los asegurados de Blue Cross Community Centennial son bienvenidos.


La Junta Asesora de Indígenas Estadounidenses (NAAB, en inglés) se reúne al igual que MAB. Pero NAAB es un equipo que puede asesorar a Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM) en temas relacionados con los indígenas estadounidenses. Estos pueden incluir temas sobre la cobertura médica o los servicios que usted recibe. Estas reuniones también se realizan de forma virtual. 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 son elegibles para recibir una tarjeta de regalo de \$20. Para obtener más información, envíe un mensaje de correo electrónico a [bccc\\_ab@bcbsnm.com](mailto:bccc_ab@bcbsnm.com) o llame a Christine al **505-816-4316**. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para pedir servicios de TTY. Para ver el calendario de reuniones, visite [espanol.bcbsnm.com/community-centennial](http://espanol.bcbsnm.com/community-centennial).

TARJETA DE REGALO DE \$20

### Actualizaciones en 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](http://espanol.bcbsnm.com/community-centennial). Haga clic en *Detalles de la cobertura*. Escoja *Cobertura de medicamentos*, luego haga clic en *Actualizaciones en 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.



# Los beneficios de combinar los refuerzos de la vacuna contra el COVID-19 con las dosis anteriores

¿Es elegible para recibir una vacuna de refuerzo contra el COVID-19? Si es así, ahora tiene la opción de “combinar” las vacunas cuando elija su vacuna de refuerzo, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés). ¿Pero cuáles son los beneficios? Estas son las respuestas a algunas preguntas comunes a la hora de elegir una vacuna de refuerzo que combine con las dosis anteriores.

## **P** ¿Es mejor combinar que volver a recibir el mismo tipo de vacuna?

Los primeros datos indican que combinar los refuerzos con las vacunas anteriores puede aumentar la inmunidad. Esto se aplica especialmente a las personas que la primera vez recibieron la vacuna de Johnson & Johnson (J&J), según la AARP. Se ha demostrado que los tres tipos de refuerzos son muy eficaces, pero los CDC recomiendan encarecidamente las vacunas de Pfizer y Moderna por sobre la de J&J.

## **P** ¿Qué otros beneficios tiene recibir una vacuna de refuerzo diferente?

Combinar las vacunas también podría ayudar a retrasar la propagación de COVID-19. ¿Por qué? Si usted es más inmune, es menos probable que contraiga el virus o que contagie a otra persona. Una menor transmisión también ayuda a prevenir nuevas variantes.

## **P** ¿Mezclar los refuerzos tiene alguna desventaja?


No. Hasta el momento, los investigadores no han descubierto que mezclar los refuerzos tenga alguna desventaja. Otros países, entre ellos el Reino Unido y Canadá, también han estado permitiendo combinar las vacunas durante varios meses.

## **P** ¿Los efectos secundarios serán diferentes si recibo un refuerzo distinto de las otras dosis?

No. Según la AARP, los efectos secundarios son similares, independientemente de la vacuna que elija. Estos incluyen dolor en el brazo, dolor de cabeza, dolor muscular o fatiga.

## **P** Todavía no he recibido una vacuna contra el COVID-19. ¿Puedo combinar mis primeras dosis de vacunas?

No. Cuando reciba la primera serie de vacunas, estas deben ser del mismo tipo. Con la vacuna de Pfizer o Moderna, recibirá dos dosis. Los CDC recomiendan encarecidamente las vacunas de Pfizer y Moderna por sobre la de J&J de una sola dosis debido al riesgo de un trastorno raro de la coagulación sanguínea con la vacuna J&J.



Fuentes: AARP; Centers for Disease Control and Prevention





## 4 maneras positivas de ayudar a los niños a lograr un peso saludable

Los niños que luchan con su peso necesitan amor y apoyo para encaminarlos hacia un futuro saludable. Y hay muchas cosas que los padres pueden hacer. Estas son cuatro maneras de ayudar a su hijo que tal vez no haya pensado antes:

1. Siga un horario. Trate de comer en familia aproximadamente a la misma hora todos los días. Planifique también los horarios de los refrigerios. Los niños tienden a elegir mejor los alimentos cuando las familias comen juntas en momentos predecibles.
2. Tenga un plan para el fin de semana. Algunos niños pueden estar activos durante la semana en la escuela y luego pasar los fines de semana pegados a las pantallas. Para mantener a los niños en movimiento, planifique algunas actividades divertidas como caminatas familiares, viajes a un parque o un partido de fútbol en el patio trasero.
3. Enséñeles a manejar el estrés. Es importante que los niños aprendan métodos saludables para hacer frente a las dificultades, como escribir un diario, disfrutar de un pasatiempo o hablar sobre problemas con familiares y amigos. Herramientas como estas pueden ayudarles a evitar recurrir a los alimentos para buscar consuelo.
4. Trabaje en una rutina para ir a dormir. La falta de sueño puede contribuir al aumento de peso. Ayude a su hijo a acostarse a la misma hora todas las noches, tal vez justo después de un libro o un baño relajante. Y saque del dormitorio los dispositivos que quitan el sueño, como teléfonos, televisores y computadoras.

### ¿Necesita repasar los aspectos básicos?

Los alimentos saludables y una cantidad suficiente de ejercicio pueden ayudar a los niños a alcanzar un peso saludable. Pero los niños no deben hacer dieta a menos que su médico lo recomiende. Si le preocupa el peso de su hijo, hable con su médico sobre sus necesidades de nutrición y ejercicio.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; HelpGuide

## Consultas preventivas para niños: una idea saludable

**P** ¿Para qué llevar a un niño sano al médico?

**R** Para ayudar al niño a seguir sintiéndose bien.

Las consultas preventivas para niños pueden servir de mucho para que su hijo se mantenga sano.

Las consultas preventivas para niños son chequeos regulares. La frecuencia con la que se realizan generalmente depende de la edad del niño. Durante un tiempo, su profesional médico le pedirá ver a su bebé más o menos una vez al mes. Para los niños más grandes, un chequeo al año puede ser suficiente.

Estas son tres razones por las cuales las visitas de niño sano pueden ser una buena idea:

1. Estos chequeos le permiten al profesional médico ver cómo está creciendo el niño.
2. Son una buena manera de asegurarse de que el niño esté al día con las vacunas.
3. Pueden ser una ocasión para hablar con su profesional médico sobre cualquier cosa que tenga en mente. Eso es difícil de hacer si programó una cita porque su hijo está enfermo.

**CONSEJO DE SALUD:** Escriba las preguntas que se le vayan ocurriendo. Lleve esa lista a la próxima cita de su hijo.

Cuando programe la cita para el chequeo, es importante que pida "una cita para una consulta preventiva para niños".

¿Necesita encontrar un prestador de servicios médicos de la red que participe en Blue Cross Community Centennial? Comuníquese con Atención al Asegurado al **866-689-1523**. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para pedir servicio de TTY.

Fuente: American Academy of Pediatrics



## Disfrute de las recompensas

Asiento de auto infantil y cuna sin costo para usted

### Servicios de valor agregado y Centennial Rewards para embarazadas

Si está embarazada, puede recibir un asiento de auto y una cuna portátil para su bebé.

Límite:

- 1 asiento de auto por recién nacido,
- 1 cuna portátil por recién nacido.



#### 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 proveedor 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 Safe Sleep.



#### Para obtener el ASIENTO DE AUTO:

- Participe en el programa de maternidad Special Beginnings; no se le cobrará nada por su participación.
- 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.

## 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.



# Agende los chequeos

*Incluso los niños saludables deben consultar al médico regularmente*

Los niños crecen rápido. Sus cerebros y sus cuerpos se desarrollan con rapidez. Si hay algún problema, lo mejor es detectarlo y tratarlo a tiempo.

Una de las maneras de asegurarse de que el crecimiento de su hijo esté bien encaminado es consultar a un prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) regularmente para realizar una consulta preventiva para niños, incluso cuando su hijo esté bien de salud.

¿Qué esperar en la consulta preventiva para niños de su hijo?

■ Le harán un chequeo completo a su hijo. Esto incluye controlar la estatura, el peso y el percentil de IMC y realizar un examen físico y de desarrollo. También se pueden controlar la vista y la audición en algunas consultas.

■ Hable con el PCP de su hijo sobre qué vacunas podría tener que recibir.

■ Puede hacerle cualquier pregunta al PCP sobre la salud de su hijo. Por ejemplo, puede hacerle preguntas sobre nutrición, entrenamiento para ir al baño, habilidades sociales o manejo de la presión de pares.



Es bueno planificar las preguntas con anticipación. Lleve una lista de las preguntas o inquietudes que tenga. Así se asegurará de que le responda esas preguntas antes de que termine la consulta.

Los niños deben ver al PCP al menos una vez al año. Los bebés de entre 0 y 15 meses de edad deben ver al PCP seis o más veces al año. (Consulte los Resúmenes de las pautas de atención médica preventiva).

Cuando programe la cita para el chequeo, es importante que pida "una cita para la consulta preventiva para niños".

¿Necesita encontrar un profesional de la red que participe en Blue Cross Community Centennial? Comuníquese con Atención al Asegurado al **866-689-1523**. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para pedir servicios de TTY.

Fuente: American Academy of Pediatrics



## Hablamos su idioma

Ofrecemos muchos servicios para ayudar a nuestros asegurados que no hablan inglés como su primer idioma. Cuando llame a Atención al Asegurado de Blue Cross Community Centennial al **866-689-1523**, puede pedir hablar con un especialista en Servicio al Cliente (CA, en inglés) bilingüe (inglés-español). Nuestros CA también pueden utilizar un servicio de traducción para ayudar con otros idiomas. Los asegurados con pérdida auditiva o del habla pueden llamar a la línea TTY/TDD al **711**.



# Nuestro desempeño en materia de calidad en 2021

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM) tiene un compromiso con su salud y su bienestar. BCBSNM ofrece información y programas que ayudan a nuestra red de profesionales médicos a brindar mejores servicios médicos a nuestros asegurados. Esto se llama mejoramiento de la calidad. Todos los años, el programa de mejoramiento de la calidad de BCBSNM revisa los servicios médicos que reciben nuestros asegurados. BCBSNM quiere saber si los profesionales de la red están haciendo las cosas bien y qué se puede hacer para mejorar. El objetivo de nuestro programa de mejoramiento de la calidad es ayudarle a estar sano y mantenerse sano.

Cada año, el plan de calidad tiene metas y objetivos clave que se centran en mejorar su experiencia de atención médica.

Algunos de los objetivos del programa de mejoramiento de la calidad son:

- Trabajar para mejorar la atención médica;
- Mejorar la satisfacción de los asegurados;
- Monitorizar y mejorar la seguridad de los asegurados;
- Ofrecerle los servicios médicos que necesita;
- Brindarle acceso rápido a los servicios médicos;
- Mejorar nuestro Servicio al Cliente;
- Asegurarnos de que quienes tienen problemas médicos especiales reciban los servicios médicos que necesitan;

■ Alentar a los asegurados a que se hagan exámenes médicos y pruebas y se pongan las vacunas.

Los objetivos del programa de mejoramiento de la calidad son un esfuerzo de toda la organización. Los objetivos del programa para la atención y los servicios médicos se desarrollan a partir de información proporcionada por los profesionales médicos y los asegurados. Todos los programas respaldan el objetivo principal: ayudarle a estar sano y mantenerse sano.

Algunas áreas en las que se concentra BCBSNM son diabetes, asma, embarazo, hipertensión (presión arterial alta), esfuerzos para dejar de fumar y atención médica de salud mental. BCBSNM puede haberse comunicado con usted en 2021 en relación con la atención médica preventiva, que incluye vacunas y el manejo de problemas médicos como diabetes y presión arterial alta. Para BCBSNM es importante que reciba los servicios médicos que necesita, cuando los necesita. Es posible que reciba información basada en sus necesidades de salud. A BCBSNM le gustaría que use esa información como ayuda para cuidarse.

Si tiene preguntas sobre el programa o las actividades de mejoramiento de la calidad, puede enviar un correo electrónico a [QualityInquiry@bcbsnm.com](mailto:QualityInquiry@bcbsnm.com) o llamar al Departamento de Mejoramiento de la Calidad al **855-699-0042 (TTY: 711)**.



# Control del asma

Controlar el asma regularmente es importante para mantener este problema médico bajo control. La mayoría de las personas que tienen asma deberían poder controlarla durante toda la vida.

Cuando el asma está controlada, usted debería poder hacer cualquier cosa que una persona sin asma puede hacer, ya sea dormir toda la noche, hacer una caminata o jugar al fútbol. La mayoría de las personas con asma pueden alcanzar estos objetivos siguiendo estos cuatro consejos:

- 1. Trabaje estrechamente con sus profesionales médicos.** Puede ser un médico, practicante de enfermería (nurse practitioner), asistente médico, enfermero, terapeuta para la respiración o educador en asma. Los chequeos regulares del asma con su profesional médico le ayudarán a aprender a manejar el asma.
- 2. Controle sus medicamentos.** Aprenda de su profesional médico qué medicamentos tomar, cuándo tomarlos y cómo usarlos correctamente. Luego tome todos los medicamentos siguiendo las recomendaciones de su profesional médico.
- 3. Identifique los desencadenantes del asma.** Las cosas que le producen los síntomas se llaman desencadenantes del asma. Evítelos cuando sea posible.
- 4. Esté atento a los cambios en el asma.** Debe saber cuándo se aproxima un ataque de asma y qué debe hacer. Actúe rápidamente y siga las instrucciones de su profesional médico para evitar que sus síntomas de asma empeoren.



Para obtener más información y recursos sobre salud pulmonar, consulte el programa Learn More Breathe Better del National Heart, Lung, and Blood Institute en [nhlbi.nih.gov/LMBBasthma](https://nhlbi.nih.gov/LMBBasthma).

Fuente: Artículo derivado del National Heart, Lung, and Blood Institute, [nhlbi.nih.gov/BreatheBetter](https://nhlbi.nih.gov/BreatheBetter)

## Para niños con asma

¿Sabía que Blue Cross Community Centennial tiene disponible sin costo un programa de manejo de enfermedades para niños asegurados que tienen un diagnóstico de asma? El equipo de manejo de enfermedades de BCBSNM trabajará con usted y sus profesionales médicos y podrá ayudarle a identificar mejores formas de manejar el asma infantil. La participación en este programa puede:

- Ayudar a su hijo a tener síntomas más leves y menos frecuentes;
- Ayudar a su hijo a perder menos días de escuela;
- Ayudar a los padres o tutores a comunicarse mejor con su profesional médico y con BCBSNM.

Para obtener más información o hacer preguntas sobre el programa

de manejo de enfermedades de BCBSNM, llame al **877-232-5518**. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para pedir servicios de TTY.

Programa una cita con un profesional médico que participe en la red de Blue Cross Community Centennial. Si necesita ayuda para encontrar un profesional médico, comuníquese con Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

Si necesita transporte para acudir a su cita con su profesional médico, llame a ModivCare® (al menos tres días hábiles antes de la cita) al **866-913-4342** (TTY: **866-288-3133**).

Centennial Rewards tiene recompensas disponibles. Para obtener más información, visite [centennialrewards.com](https://centennialrewards.com) o llame al **877-806-8964** (TTY: **844-488-9722**).

*Esta información no tiene el objetivo de reemplazar el asesoramiento médico profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Programe una consulta con su profesional médico para obtener asesoramiento con respecto a cualquier pregunta que pueda tener sobre un problema médico.*



# Deje de fumar para siempre

¿Sabía que tiene acceso a un coordinador que puede ayudarlo a dejar de consumir productos de tabaco? Cuando se inscribe en el programa para dejar de fumar, podemos ayudarlo a alcanzar su meta de dejar el tabaco con el apoyo de un enfermero para dejar de fumar. El programa está diseñado para brindarle apoyo, conectarlo con recursos y los profesionales médicos adecuados para recibir asesoramiento y ayuda para dejar de fumar, y ayudarlo en su camino hacia un estilo de vida saludable y sin tabaco.

El programa puede ser clave para su éxito, ya que proporciona:

- Ayuda personalizada para dejar de fumar, sin costo ¡y sin juzgar!
- Un plan que funcionará para usted;
- Ayuda para obtener artículos/medicamentos para



dejar de consumir tabaco que podrían ayudarlo a dejar de fumar;

- Recursos en su comunidad, en línea o a través de aplicaciones telefónicas;
- Un aumento en la probabilidad de que deje de consumir productos de tabaco.

Para inscribirse en el programa u obtener más información sobre cómo dejar de fumar, llame al **877-232-5518, opción 3, opción 2 (TTY: 711)**. También puede llamar a nuestra Línea para dejar de fumar al **877-262-2674 (TTY: 711)**.

 ¡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** (anteriormente LogistiCare): **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

Si tiene una cita médica que no sea de emergencia y necesita ser transportado, llame a ModivCare. Llame al menos tres días hábiles antes de su cita para programar el transporte. ¿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.



EDUCACIÓN Y APOYO  
PARA EL MANEJO PERSONAL  
DE LA DIABETES

# Aprenda a manejar mejor la diabetes en 2022



Si le han diagnosticado diabetes, aprender a manejar su problema médico puede ser muy difícil. Si usted es una de las muchas personas que tienen dificultades con la diabetes, el primer paso debe ser pedirle a su profesional médico que lo refiera a Educación y apoyo para el manejo personal de la diabetes (DSMES, en inglés). Si su profesional médico no menciona estos servicios, pregunte por ellos durante su próxima consulta para la diabetes.

Los servicios DSMES incluyen un equipo de atención médica que le enseñará a mantenerse saludable y hará que lo que aprenda se convierta en una parte regular de su vida. Le ayudarán a:

- Tomar mejores decisiones sobre la diabetes;
- Trabajar con su equipo de atención médica para obtener el apoyo que necesita;
- Comprender cómo cuidarse y aprender las habilidades para:
  - Comer sano;
  - Estar activo;
  - Resolver problemas del cuidado personal de la diabetes;
  - Hacer frente al aspecto emocional de la diabetes.

## ¿Por qué son importantes los servicios DSMES?

- Las personas que tienen los conocimientos y el apoyo necesarios para manejar la diabetes son más saludables que las que no los tienen.
- Aprender a controlar la diabetes le permitirá ahorrar tiempo y dinero, y le ayudará a tener menos visitas a la sala de emergencias y al hospital.
- Saber cómo tomar sus medicamentos, monitorear el azúcar en sangre (glucosa) y cuidarse le ayudará a manejar mejor la diabetes.

Pídale a su profesional médico un referido a los

servicios DSMES o participe, **sin costo**, en el Programa de manejo personal de la diabetes “Paths to Health” del Departamento de Salud de Nuevo México:

**[pathstohealthnm.org/programs/diabetes-self-management-program](https://pathstohealthnm.org/programs/diabetes-self-management-program)**.

¿Sabía que Blue Cross Community Centennial tiene un programa de manejo de enfermedades **sin costo** para asegurados adultos a los que se les ha diagnosticado diabetes? El equipo de manejo de enfermedades de BCBSNM trabajará con usted y sus profesionales médicos para identificar mejores formas de manejar la diabetes. Para obtener más información sobre el programa, llámenos al **877-232-5518**. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para pedir servicios de TTY.

Programe una cita 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**).

Si necesita transporte para acudir a su cita con su profesional médico, llame a ModivCare® (al menos tres días hábiles antes de la cita) al **866-913-4342** (TTY: **866-288-3133**).

Centennial Rewards tiene recompensas disponibles. Para obtener más información, visite **[centennialrewards.com](https://centennialrewards.com)** o llame al **877-806-8964** (TTY: **844-488-9722**).

*Esta información no tiene el objetivo de reemplazar el asesoramiento médico profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Programe una consulta con su profesional médico para obtener asesoramiento con respecto a cualquier pregunta que pueda tener sobre un problema médico.*

Fuente: Artículo derivado y adaptado del Centers for Disease Control and Prevention, [cdc.gov/diabetes/managing/education.html](https://cdc.gov/diabetes/managing/education.html)