



BlueCross BlueShield
of New Mexico

Blue FOR YOUR Health SM



Verano 2022

EN EL INTERIOR

2 SU OPINIÓN CUENTA

Haga oír su voz en nuestra Junta Asesora de Asegurados


6 TOME EL CONTROL DE LA DIABETES

Cómo mantenerse bien a pesar de ella

PRSRRT 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.

ModivCare 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 Verano 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.

Blue Access for Members® — le ayudamos a hacer que su vida sea más fácil

Como sabe, llevar un registro de su información de salud puede llevar mucho tiempo. Para facilitararlo, tenemos Blue Access for Members (BAM), un portal seguro para asegurados que le permite:

- ver su Manual para asegurados;
- buscar prestadores de servicios médicos que participen con BCBSNM en Centennial Care: médicos, hospitales y más;
- enviar una solicitud para cambiar de PCP;
- consultar las preguntas frecuentes en relación con su cobertura médica;

- encontrar información sobre salud y bienestar;
- descargar formularios;
- buscar en un listado de los medicamentos cubiertos por su seguro de salud y obtener información sobre medicamentos genéricos;
- imprimir un ID provisional o solicitar un ID nuevo;
- enviar un correo electrónico a BCBSNM con una pregunta o comentario a través de un sistema de mensajería seguro;
- encontrar recursos para el bienestar y mucho más.

Lo mejor de todo, darse de alta en BAM es sencillo. Basta con visitar espanol.bcbsnm.com/community-centennial y hacer clic en *Inscríbese o inicie sesión* en la parte superior de la página. Utilice la información de su tarjeta de asegurado para completar el proceso. Deberá crear una contraseña.



✂ **¡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.



¿Cuál es el peso saludable de su hijo?

Los niños cambian constantemente. No siempre es fácil saber si tienen un peso saludable.

En las consultas preventivas para niños, el médico de su hijo puede utilizar una herramienta de detección llamada índice de masa corporal (BMI, en inglés) para comprobar si su crecimiento está bien encaminado. Esta cifra se basa en su estatura y peso.

El médico comparará el BMI de su hijo con lo que se espera para su edad y sexo y tendrá en cuenta otros aspectos, como su nivel de actividad y dieta.

Puede comprobar el BMI de su hijo en [cdc.gov/bmi](https://www.cdc.gov/bmi). Asegúrese de hablar con su médico sobre lo que significan los resultados.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Valore todo lo que su cuerpo puede hacer. *Muévase. Baile. Estírese. Explore.*



Reconozca y desarrolle sus fortalezas.



Rodéese de personas positivas.



Deje de compararse con los demás.

Ame el cuerpo que tiene



Hable positivamente sobre su cuerpo.



Céntrese en la salud y no tanto en el peso.



Ame su cuerpo como a un amigo adorado: aliméntelo con comida saludable, descanse mucho, etc.



Sea usted mismo; la versión perfecta de usted.

Fuentes: ACE Fitness; HelpGuide; National Association of Social Workers; National Eating Disorders Association; Office on Women's Health



Perder peso no es o todo o nada



¿Quiere adelgazar? Si es así, estas son algunas buenas noticias: No tiene que bajar mucho peso para dar un impulso a su salud.

Si tiene sobrepeso, incluso bajar tan solo entre el 5% y el 10% de su peso actual podría mejorar su salud. Eso es entre 10 y 20 libras para una persona que pese 200 libras. Suena bastante factible, ¿verdad? Y sus niveles de presión arterial, colesterol y azúcar en sangre podrían empezar a mejorar si puede deshacerse de esas libras.

¿Está listo? Piense adoptando un enfoque lento y constante

Antes de comenzar, una buena idea es preguntarle a su médico cuál es el peso saludable para usted. Luego, establezca un pequeño objetivo de pérdida de peso de, por

ejemplo, 1 a 2 libras por semana. Lo mejor es adoptar un enfoque lento y constante. Las investigaciones demuestran que cuando las personas bajan de peso gradualmente, tienen menos probabilidades de recuperar las libras que pierden.

Y no piense en lo que está haciendo como “hacer dieta”. Las dietas a menudo fallan. En cambio, trate de adoptar hábitos de alimentación y ejercicio saludables que pueda mantener a lo largo del tiempo. Incluso los pequeños cambios suman. Estos son algunos de los que pueden probar:

Salga a caminar un poco.

Trate de hacer algo de ejercicio, como caminar, la mayoría de los días de la semana. Si tiene poco tiempo, trate de hacer un hueco de

10 o 15 minutos seguidos. Su médico puede ayudarle a empezar un programa de ejercicios que sea apropiado para usted.

Siembre las semillas de una alimentación saludable.

Comience a mejorar sus hábitos alimenticios incluyendo verduras o una ensalada con cada cena.

Anote todo lo que come durante una semana. Esto podría revelar momentos en los que come por aburrimiento o estrés.

Invite a alguien para que le acompañe a hacer ejercicio y comer bien.

Puede ser un vecino, un familiar o un amigo. Un compañero puede ayudarle a mantenerse inspirado y hacer las cosas bien.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Ponga freno a las **complicaciones de la diabetes**

Tener diabetes significa completar la prueba regular de hemoglobina A1C al menos dos veces al año a través de su prestador de servicios médicos. Pero ¿qué pasa con los resultados posteriores y qué significa si su A1C es de 8.0 o más?

Si su prueba de A1C más reciente es de 8.0 o más, significa que su afección de diabetes no está bajo control y que es más probable que desarrolle complicaciones de salud graves relacionadas con la diabetes.

Las complicaciones de la diabetes a menudo comparten los mismos factores de riesgo, y una complicación puede empeorar otras complicaciones. Por ejemplo, muchas personas con diabetes también tienen presión arterial alta, lo que empeora las enfermedades oculares y renales. Las complicaciones graves de la diabetes incluyen:

- enfermedades cardíacas y derrame cerebral;
- ceguera y otros problemas oculares, incluida la retinopatía diabética;
- insuficiencia renal (enfermedad de los riñones), que causa daño renal e insuficiencia renal crónica;
- daño nervioso: afecta los pies, las piernas, la digestión, los vasos sanguíneos y el corazón;
- amputaciones: la diabetes puede crear infecciones difíciles de tratar que hacen necesarias las amputaciones;
- enfermedad de las encías: aumento del azúcar en sangre y riesgo de pérdida de dientes.

Las complicaciones suelen desarrollarse durante mucho tiempo sin ningún síntoma. Por eso es muy importante concertar y mantener

citas con el dentista y el prestador de servicios médicos para la diabetes incluso si se siente bien.

Rumbo a un futuro saludable

Un estilo de vida saludable es su hoja de ruta para controlar la diabetes, que es clave para prevenir o retrasar las complicaciones. Las instrucciones a seguir incluyen:

■ Siga un plan de alimentación saludable.

■ Controle sus ABC:

A Hágase una prueba A1C regular dos veces al año. Si el resultado de su prueba es 8.0 o más, asegúrese

de hablar con su prestador de servicios médicos. Su prestador de servicios médicos puede ayudarle a elaborar un plan para controlar mejor su diabetes.

B Trate de mantener su presión arterial por debajo de 140/90.

C Controle sus niveles de colesterol. Si su análisis de colesterol es más alto de lo normal, pregúntele a su prestador de servicios médicos acerca del medicamento con estatinas para ayudarle a bajar su nivel de colesterol.

D Deje de fumar o no empiece.

■ Tome los medicamentos según las indicaciones de su prestador de servicios médicos y hable con ellos si tiene preguntas o problemas con sus medicamentos.

Usted está al mando cuando se trata de controlar su diabetes: viendo lo que come, dedicando

tiempo a la actividad física, tomando medicamentos y controlando el azúcar en sangre. Además, asegúrese de hablar con su equipo de servicios médicos regularmente para seguir avanzando en la dirección correcta.

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

Si necesita traslado a citas con su prestador de servicios médicos, 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** (solo está disponible en inglés) 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 visita con su prestador de servicios médicos para obtener asesoramiento con respecto a cualquier pregunta que pueda tener sobre un problema médico.

Fuente: Put the Brakes on Diabetes Complications (cdc.gov)





Servicios de atención médica **preventiva**

Las pruebas de detección y los chequeos preventivos pueden ayudar a identificar enfermedades y problemas médicos de forma precoz. También pueden mejorar su salud y la de todos los miembros de su familia. No hay gastos de bolsillo para los asegurados de Blue Cross Community Centennial que reciben pruebas de detección y chequeos preventivos cubiertos de profesionales de la red de Blue Cross Community Centennial.

Algunos ejemplos de servicios de atención médica preventiva cubiertos por su plan de salud de Blue Cross Community Centennial incluyen exámenes de bienestar general cada año, vacunas recomendadas y pruebas de detección de afecciones como diabetes, cáncer o depresión. Varios servicios preventivos están cubiertos para los asegurados de todas las edades. Para ver qué servicios preventivos están cubiertos para usted o un familiar, visite **espanol.bcbsnm.com/community-centennial**. Haga clic en *Detalles de la cobertura* y seleccione el enlace para el *Manual para asegurados*. Puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

Visite **espanol.bcbsnm.com/community-centennial** para obtener un resumen de las guías de atención médica preventiva. Haga clic en *Para asegurados*. Haga clic en *Salud y bienestar*. Allí encontrará las Recomendaciones de cuidado preventivo para adultos y para niños. Puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**) para solicitar que le envíen por correo una copia de las guías de atención médica preventiva.

Su Manual para asegurados de Blue Cross Community Centennial

Su *Manual para asegurados* tiene mucha información sobre sus beneficios de atención médica. Estos son algunos de los beneficios sobre los que puede obtener información.

■ beneficios y cualquier restricción para:

- atención médica
- atención dental
- medicamentos
- atención de salud mental

■ qué servicios están cubiertos y cuáles no lo están;

■ copagos y cargos que posiblemente deba pagar;

■ información sobre reclamaciones, que incluye cuándo debe presentar una reclamación por un servicio fuera de la red;

■ aprenda qué prestadores de servicios médicos puede utilizar y los servicios que puede recibir, entre ellos:

- prestadores principales de servicios médicos (PCP, en inglés)
- prestadores de atención especializada
- prestadores de servicios de salud mental
- servicios hospitalarios

■ descubra cómo recibir atención, lo que incluye:

- atención después del horario
- atención médica básica
- atención médica de emergencia
- atención fuera del área de servicio

■ aprenda cómo puede presentar una queja o una apelación.



¿Está embarazada? Manténgase fresca y segura este verano

Estar embarazada en verano puede ser un desafío.

El clima caluroso puede empeorar las molestias, como sentir dolores o cansancio. Además, el calor puede aumentar algunos riesgos para la salud si no tiene cuidado.

Para mantenerse segura y saludable todo el verano:

Beba mucho líquido, y no solo cuando tenga sed. Su cuerpo ya necesita más agua por estar embarazada. Y cuando hace calor, es posible que necesite aún más. Elegir agua le ayudará a evitar el azúcar y las calorías vacías.

Haga ejercicio con precaución. Mantenerse activa es bueno para usted, pero evite hacer ejercicio cuando haga mucho calor o humedad. Vaya despacio cuando haga ejercicio, tome descansos y escuche a su cuerpo: Busque una habitación con aire acondicionado si se siente mareada, con náuseas o

cansada. Tome líquidos antes, durante y después de hacer ejercicio.

Combata el calor y el sol.

Puede sobrecalentarse más fácilmente cuando está embarazada. Tener mucho calor puede aumentar el riesgo de parto prematuro. Además, el embarazo puede hacer que la piel sea muy sensible al sol. Demasiado tiempo al sol puede desencadenar urticaria o erupción.

Cuando salga:

- Use un sombrero de ala ancha.
- Permanezca en la sombra tanto como sea posible.
- Use un protector solar con un FPS de 30 o más en toda la piel expuesta.

Llame a Atención al Asegurado al 866-689-1523 (TTY: 711) para obtener más información acerca de nuestro programa de embarazo.

Siga este consejo de seguridad alimentaria.

Las bacterias se reproducen más rápidamente cuando hace calor, lo que aumenta el riesgo de intoxicación alimentaria. Así que recuerde que los alimentos calientes deben mantenerse calientes y los fríos, fríos. Guarde los alimentos sobrantes rápidamente. No coma nada que haya permanecido fuera durante dos horas, o una hora a una temperatura de 90 grados.

Viaje con inteligencia. ¿Está pensando en unas vacaciones de verano? Pregunte a su médico si es mejor esperar hasta después del embarazo para viajar lejos de casa. Además, su médico puede ayudarle a decidir si un destino es seguro para usted. Por ejemplo, ¿estará cerca de la atención médica si la necesita?

Fuentes: American Heart Association; American Pregnancy Association; National Institutes of Health; Office on Women's Health; U.S. Food and Drug Administration



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.

Su atención médica de Blue Cross Community Centennial

Usted y su prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) trabajan juntos para decidir qué servicios médicos necesita. Nuestro personal de administración de servicios médicos puede ayudar. Puede ayudarles a usted y a su PCP a planificar su acceso a servicios cubiertos por su plan de salud de Blue Cross Community Centennial. A esto lo denominamos gestión de la utilización (UM, en inglés) de tratamientos.

Nuestro programa de gestión de la utilización no premia a nadie por negar la cobertura que es parte de sus beneficios. Tampoco le damos dinero extra a nuestro personal de gestión de la utilización por denegar un servicio. Nuestro objetivo es brindarle acceso a atención médica de acuerdo con sus beneficios.

Si tiene preguntas sobre su cobertura de atención médica o los beneficios de su plan de salud, puede llamar a Atención al Asegurado. El número es **866-689-1523 (TTY: 711)**. Nuestro personal puede brindarle ayuda de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Si necesita comunicarse con Atención al Asegurado después del horario de atención, llame y deje un mensaje. Lo llamaremos antes de las 5:00 p. m. del siguiente día hábil. Cuando reciba una llamada del personal de Atención al Asegurado, la persona siempre le dirá su nombre, su cargo y la compañía para la que trabaja.

Sus derechos y responsabilidades

Como asegurado de Blue Cross Community Centennial, usted tiene determinados derechos y responsabilidades. Por ejemplo, usted tiene derecho a preguntar sobre su plan de tratamiento. Usted es responsable de cumplir con los planes y las instrucciones para la atención de su prestador de servicios médicos y con los que usted estuvo de acuerdo. Se incluye una lista completa en las páginas 9 a 11 de su *Manual para asegurados de Blue Cross Community Centennial*.



Conozca sus beneficios y derechos de Medicaid

Las leyes federales garantizan que los asegurados de Medicaid puedan recibir ciertos servicios de atención médica.

■ Las mujeres tienen derecho a consultar a especialistas en salud femenina. Lo pueden hacer para atención de rutina y preventiva cubierta. No se necesita una derivación.

■ Los asegurados de Medicaid tienen derecho a obtener una segunda opinión. Pueden obtenerla de un profesional de la red. A veces, el profesional de la red adecuado no está disponible. Si eso sucede, el asegurado puede obtener una segunda opinión fuera de la red. Los servicios de un profesional que no es de la red no se cubrirán sin una autorización previa de BCBSNM.

Si desea ayuda para obtener una autorización previa, llame a BCBSNM al **866-689-1523 (TTY: 711)**.

En ocasiones puede suceder que un asegurado de Medicaid no puede obtener un servicio de atención médica cubierto dentro de la red. Si esto ocurre, BCBSNM permitirá que el servicio se realice fuera de la red, pero se requiere autorización previa. BCBSNM no puede demorar el servicio.