



BlueCross BlueShield
of New Mexico

Blue FOR YOUR Health SM



Invierno 2022

EN EL INTERIOR

5 ¿ESTÁ EMBARAZADA?

Aun así debe recibir una vacuna contra el COVID-19

9 PROTEJA SUS OJOS

Si tiene diabetes, averigüe cómo mantener la salud de sus ojos

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 jik'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 Invierno 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 CentennialSM. 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 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.

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. 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.

Coordinación de Servicios médicos para asegurados de Blue Cross Community Centennial™

BCBSNM ofrece coordinación de la atención para ayudarle a manejar mejor sus problemas médicos. La Coordinación de Servicios médicos es voluntaria y está disponible para usted sin ningún costo extra.

Los coordinadores de servicios médicos pueden ayudarle a identificar sus necesidades médicas y de salud mental y coordinar servicios para satisfacer esas necesidades. El programa de Coordinación de Servicios médicos puede ayudarle a comprender sus problemas médicos y sus planes de tratamiento. Con este programa, puede obtener información sobre los beneficios del plan disponibles para usted y encontrar los servicios

de atención médica adecuados, como transporte o beneficios comunitarios. Recibirá ayuda para identificar profesionales médicos que trabajarán con usted en sus necesidades de atención médica. Para quienes reúnan los requisitos, también hay disponibles programas de manejo de enfermedades.

La Coordinación de Servicios médicos puede ayudarle a:

- Designar a un miembro del personal de BCBSNM como único punto de contacto para coordinar sus servicios médicos, de salud mental y de atención a largo plazo
- Identificar profesionales médicos que se desempeñen en las áreas de sus necesidades especiales



■ Organizar el uso de los programas de administración de casos clínicos y enfermedades complejas cuando sea necesario

Para obtener más información sobre la Coordinación de Servicios médicos, llame a BCBSNM al **877-232-5518** (si tiene alguna dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para servicios de TTY).

✂ **¡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.



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 **NMCNTLSpecial Beginnings@bcbsnm.com**. Se recomienda a las mujeres embarazadas que sean aseguradas de Blue Cross Community Centennial a que participen en Special Beginnings.

Mujeres embarazadas y la vacuna contra el COVID-19

Es importante que usted y el bebé por nacer se mantengan sanos.

El American College of Obstetricians and Gynecologists indica que todas las mujeres embarazadas deben recibir la vacuna contra el COVID-19. Afirma que la vacuna es segura y que la protege cuando está embarazada.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) afirman que la vacuna es segura si usted está tratando de quedar embarazada, está embarazada o está amamantando.

Puede estar considerando si la vacuna contra el COVID-19 es adecuada para usted. Hable con su profesional médico sobre ella. Solo usted y su profesional médico saben lo que es adecuado para usted.

Recursos

Para obtener más información sobre dónde obtener su vacuna contra el COVID-19, visite el sitio web de actualizaciones sobre el COVID-19 del Departamento de Salud de Nuevo México, [cv.nmhealth.org](https://www.cv.nmhealth.org), y haga clic en COVID-19 Vaccine. O llame a la línea directa de vacunas contra el COVID-19: **855-600-3453**. Los usuarios que tengan preguntas o deseen apoyo con el proceso de inscripción —incluidos los neomexicanos que no tienen acceso a Internet— pueden marcar este número. Las personas con discapacidades pueden llamar al **800-432-2080** para obtener apoyo con la inscripción y la programación.

Como asegurado de Blue Cross Blue Shield, usted puede ser elegible para obtener puntos del programa de recompensas Centennial Rewards por recibir la vacuna contra el COVID-19. Visite [centennialrewards.com/rewards/landing](https://www.centennialrewards.com/rewards/landing) para obtener más información.

Fuentes: The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) <https://www.acog.org/news/news-releases/2021/07/acog-smfm-recommend-covid-19-vaccination-for-pregnant-individuals>; Centers for Disease Control and Prevention (CDC) COVID-19 Vaccines While Pregnant or Breastfeeding ([cdc.gov](https://www.cdc.gov))

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



¿Recibe la atención que necesita,

Cada primavera, BCBSNM recaba información para ver si nuestros asegurados están recibiendo la atención que necesitan cuando la necesitan. BCBSNM ha analizado los resultados de la encuesta HEDIS del año pasado para ver si mejoramos. En comparación con los resultados del año pasado, BCBSNM mejoró en algunos resultados de atención médica, mientras que algunos resultados de atención médica no fueron tan buenos como los del año pasado.

Examen dental anual

Es importante hacerse un chequeo dental anual. BCBSNM evaluó si todos los asegurados de 2 a 20 años de edad realizaron su consulta dental en 2020. BCBSNM observó una disminución en las consultas dentales para estos asegurados.

	2020 (medición de las consultas de 2019)	2021 (medición de las consultas de 2020)
Realización de la consulta dental anual	70.11%	56.07%

Atención para asegurados con asma

El asma puede ser difícil de manejar, y controlar los síntomas también puede ser difícil. Si tiene asma, es importante que consulte a su profesional médico regularmente. Su profesional médico puede asegurarse de que esté tomando los medicamentos apropiados para controlar sus síntomas. BCBSNM tiene un programa pediátrico de manejo de enfermedades para el asma que puede ayudar a los niños a aprender a manejar el asma. Obtenga más información en [bcbsnm.com/community-centennial/pdf/cc-disease-mgt-nm.pdf](https://www.bcbsnm.com/community-centennial/pdf/cc-disease-mgt-nm.pdf).

	2020 (medición de las consultas de 2019)	2021 (medición de las consultas de 2020)
Volver a surtir los medicamentos para el asma	64.9%	64.46%

Control de la presión arterial

Si tiene presión arterial alta, trabaje con su profesional médico para poder controlarla. Hacerse chequeos de la presión arterial regularmente con su profesional médico será de ayuda. Si toma medicamentos para la presión arterial, recuerde tomarlos siempre. Controlar la presión arterial es un paso importante en la prevención de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y enfermedad renal.

	2020 (medición de las consultas de 2019)	2021 (medición de las consultas de 2020)
Control de la presión arterial	54.5%	51.09%

Atención de la diabetes

Si tiene diabetes, es importante hacerse las pruebas adecuadas cuando las necesite. La diabetes puede afectar muchas partes del cuerpo. Si su nivel de azúcar en sangre es alto durante mucho tiempo, podría afectar su vista y el funcionamiento de sus riñones.

BCBSNM tiene un programa de manejo de enfermedades que puede ayudarle a aprender maneras de manejar la diabetes. Puede obtener más información en [bcbsnm.com/community-centennial/pdf/cc-disease-mgt-nm.pdf](https://www.bcbsnm.com/community-centennial/pdf/cc-disease-mgt-nm.pdf). Recuerde hacerse análisis de azúcar en sangre regulares, un examen de la vista para la diabetes cada año y un análisis de sangre periódico para determinar cómo están funcionando sus riñones.

	2020 (medición de las consultas de 2019)	2021 (medición de las consultas de 2020)
Prueba A1c	85.9%	78.83%
Examen de la vista de retina o con dilatación	48.7%	48.91%
Prueba renal	87.4%	No informado



cuando la necesita?

Atención durante el embarazo

Es importante que consulte con su profesional médico u obstetra-ginecólogo (OB-GYN, en inglés) tan pronto como sepa que está embarazada.

Esta consulta debe hacerse cuanto antes durante los primeros tres meses de embarazo. Acudir a todas sus citas le ayudará a usted y a su bebé por nacer a mantenerse sanos.

Entre una y doce semanas después del nacimiento del bebé, también debería consultar con su profesional médico. Hable con su profesional médico e infórmelo si se siente triste o deprimida después del nacimiento de su bebé. Su consulta de posparto con su profesional médico es importante. Su profesional médico puede ayudarle a entender cómo manejar ser una madre primeriza.

	2020 (medición de las consultas de 2019)	2021 (medición de las consultas de 2020)
Asistencia a la consulta prenatal	84.4%	79.32%
Asistencia a la consulta de posparto	64.5%	67.4%

Prueba de detección de cáncer de mama

Si usted es una mujer mayor de 40 años, hable con su profesional médico sobre cómo mantenerse saludable. Mantenerse saludable incluye realizarse una mamografía. Una mamografía es una prueba que podría encontrar anomalías en el tejido mamario. Estas son las recomendaciones:

- Mujeres de 40 a 49 años: deben consultar al profesional médico acerca de cuándo comenzar a hacerse mamografías de rutina.
- Mujeres de 50 a 74 años: deben consultar al profesional médico acerca de hacerse una mamografía cada año o cada dos años.
- Mujeres de 75 años en adelante: deben consultar al profesional médico acerca de continuar con las mamografías.

	2020 (medición de las consultas de 2019)	2021 (medición de las consultas de 2020)
Realización de una mamografía	43.2%	40.82%

Otros temas relacionados con la atención médica

	2020 (medición de las consultas de 2019)	2021 (medición de las consultas de 2020)
Vacunas antes de los dos años de edad	70.8%	70.56%
Análisis por dolor de garganta	76.5% (de 3 a 17 años de edad)	72.9% (de 3 a 17 años de edad)
Tratamiento adecuado por una infección de las vías respiratorias superiores	87.5% (de 3 a 17 años de edad)	88.04% (de 3 a 17 años de edad)
Evitar el uso de antibióticos para el tratamiento de bronquitis aguda en adultos	35.6%	37.74%
Toma de antidepresivos de forma regular durante 84 días	53.1%	56.48%
Toma de antidepresivos de forma regular durante 6 meses	37.4%	39.81%
Consulta con un médico dentro de los 7 días posteriores a haber estado hospitalizado por un problema de salud mental	25.6%	32.9%
Chequeo del peso – índice de masa corporal (IMC) para adultos	83.5%	No informado
Consultas sobre nutrición (de 3 a 17 años de edad)	56.0%	53.53%
Consultas sobre ejercicio (de 3 a 17 años de edad)	45.5%	50.36%

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

Encuesta CAHPS

Satisfacción de los asegurados de Medicaid

Es posible que usted haya recibido una encuesta de satisfacción la última primavera. BCBSNM quiere averiguar si está conforme con BCBSNM y con su profesional médico. BCBSNM desea agradecerle por completar la encuesta respondiendo las preguntas por teléfono, en línea o por correo.

La encuesta de satisfacción se llama Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS).

Según los resultados, nuestros asegurados adultos indicaron que la satisfacción del asegurado decayó en cuatro áreas: recibir atención rápidamente, recibir la atención necesaria, calificación de la atención médica en general y calificación del médico personal.

Adultos: porcentaje que dijo estar "siempre" o "habitualmente" satisfecho con:	2020	2021
Recibir atención rápidamente	85%	79%
Recibir la atención necesaria	83%	81.1%
Servicio al cliente	87%	90.4%
Calificación de la cobertura médica	79%	79%
Calificación de la atención médica en general	79%	75.8%
Calificación del médico personal	88%	82.5%
Calificación del especialista que se consulta con mayor frecuencia	79%	82.4%

Según los resultados, nuestros asegurados infantiles indicaron que la satisfacción del asegurado decayó en cinco áreas: recibir la atención rápidamente, recibir la atención necesaria, servicio al cliente, calificación de la cobertura médica y calificación del médico personal.

Niños y niños con problemas de salud crónicos: porcentaje que dijo estar "siempre" o "habitualmente" satisfecho con:	2020	2021
Recibir atención rápidamente	89%	86.8%
Recibir la atención necesaria	83%	77.8%
Servicio al cliente	91%	83.2%
Calificación de la cobertura médica	89%	85.4%
Calificación de la atención médica en general	84%	86.1%
Calificación del médico personal	92%	90.7%
Calificación del especialista que se consulta con mayor frecuencia	83%	90.3%

BCBSNM trabaja arduamente para encontrar maneras de mejorar su satisfacción. El equipo está compuesto por líderes y otros integrantes del personal de BCBSNM que ayudan a atender sus necesidades. BCBSNM quiere ayudarle a que reciba la atención que necesita cuando la necesita.

Usted podría resultar elegido para responder una encuesta de satisfacción. Esto normalmente se hace en la primavera. ¡Sus comentarios ayudan a BCBSNM a mejorar! Esperamos que tenga tiempo para responder la encuesta de satisfacción.

Puede llamar a BCBSNM en cualquier momento para hablar sobre su nivel de satisfacción. El número de teléfono del Departamento para el Mejoramiento de la Calidad es **800-205-9926**. También puede llamar a Atención al Asegurado de Blue Cross Community Centennial al **866-689-1523** (TTY: **711**) por cualquier inquietud.

Fuente: Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems





Exámenes de la vista de la retina para la diabetes: vea la diferencia

Si tiene 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 riesgo de presentar retinopatía diabética?

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 el ABC de su diabetes:

1. Hágase una prueba A1c al menos dos veces al año.
2. Trabaje con su profesional médico para manejar su:
 - 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).

Aunque haya luchado en el pasado para manejar su diabetes, cuidarse mejor ahora puede proteger sus ojos para el futuro. Asegúrese de programar citas regulares para el cuidado de la diabetes con su profesional médico para analizar sus inquietudes y trabajar juntos para elaborar un plan de cuidado de la diabetes. ¡Nunca es demasiado tarde para comenzar!

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, llame a ModivCare (al menos tres días hábiles antes de la cita) al **866-913-4342 (TTY: 866-288-3133)**.

Centennial Rewards está disponible para completar las pruebas anuales de diabetes. Para obtener más información, visite **centennialrewards.com** o llame al **877-806-8964 (TTY: 844-488-9722)**.

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

Fuente: Tomado y adaptado de National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-eye-disease

Renueve su información

Queremos que permanezca cubierto

Durante la emergencia de salud pública, es posible que haya estado cubierto por Medicaid durante más de 12 meses. Es hora de renovar su Medicaid. Si no lo renueva, puede perder su cobertura.

- Si tiene preguntas, llame al Departamento de Servicios Humanos (HSD, en inglés) al **800-283-4465**.
- Si recibió una carta del HSD, envíe su información al HSD de inmediato.

El HSD enviará su información al Intercambio de Seguros Médicos de Nuevo México (NMHIX, en inglés) si usted ya no reúne los requisitos para Medicaid. Visite NMHIX en **bewellnm.com** para obtener más información.

A continuación, encontrará algunas preguntas y respuestas que puede tener sobre este proceso:

1. ¿Debo hacer algo para mantenerme cubierto con Medicaid?

Si su dirección o sus ingresos han cambiado, informe sus cambios llamando al HSD al **800-283-4465** (TTY: **711**). O visite: **www.yes.state.nm.us**. También puede usar este código QR en su teléfono para conectarse con el HSD.



Si recibió una carta "Back on Track" del HSD solicitando más información, envíe su información por correo al HSD lo antes posible. Para que usted y su familia puedan **permanecer cubiertos**, no se demore.

2. ¿Debo elegir una cobertura médica cuando envío mi información?

Si sigue siendo elegible para Medicaid, permanecerá en la misma cobertura médica. Si desea cambiarse a una Organización de Atención Médica Administrada (MCO, en inglés) diferente, puede cambiarse durante su período de renovación. Para obtener información, llame al HSD al **800-283-4465** (TTY: **711**).

3. ¿Qué sucede si no actualizo mi información?

Si no actualiza su información, puede perder su cobertura de Medicaid. Además, es posible que su



información no vaya al Intercambio de Seguros Médicos de Nuevo México (NMHIX, en inglés), donde puede elegir otra cobertura médica de BCBSNM.

4. ¿Qué sucede si tengo más ingresos?

Si usted ya no es elegible para Medicaid debido a sus ingresos, el HSD se lo dirá. El HSD enviará su información al Intercambio de Seguros Médicos de Nuevo México (NMHIX, en inglés) (**bewellnm.com**). El Intercambio puede ayudarle a encontrar una nueva cobertura médica.

5. ¿Cuánto tiempo tengo para elegir una cobertura del Intercambio?

Tendrá 60 días a partir de su fecha de finalización de Medicaid para elegir una nueva cobertura.

6. ¿Puedo quedarme con la misma cobertura para poder seguir con mis médicos?

Al elegir la misma cobertura que tenía con Medicaid, es posible que pueda seguir con sus mismos médicos.

7. Cumpliré 65 años este año. ¿Puedo obtener Medicare también?

Algunas personas pueden tener Medicaid y Medicare. Medicare será su cobertura médica principal.

Si tiene preguntas sobre su cobertura médica de Blue Cross Community Centennial, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

Obtenga más información sobre los planes de BCBSNM en **needcoveragenownm.com**.