



BlueCross BlueShield  
of New Mexico

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



Otoño 2023

## EN EL INTERIOR

- 5 POR QUÉ NECESITA LA VACUNA CONTRA LA GRIPE
- 6 DIABETES TIPO 2: LO QUE NECESITA SABER

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 nínízin: Díí saad bee yánífti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'deę', t'áá jii'eh, éí ná hóló, koji' hódílnih **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.

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.

2023 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados. BCBSNM Medicaid Otoño 2023

## Únase a las reuniones híbridas 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, pero trimestralmente. 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 \$25.

TARJETA DE REGALO DE **\$25**

### 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](http://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](http://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.

# Renueve su cobertura de Medicaid

*Queremos que permanezca cubierto*

El requisito de cobertura continua de Medicaid por la emergencia de salud pública de COVID-19 está por terminar y es momento de renovar su cobertura de Medicaid. Si no lo hace, puede perderla.

Cuando reciba una carta "It's Time to Renew NM!" (¡Es hora de renovar NM!) del Departamento de Servicios Humanos (HSD, en inglés), envíe su información al HSD de inmediato.

El HSD enviará su información al Intercambio de Seguros Médicos de Nuevo México (NMHIX, en inglés), conocido como BeWellnm, 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 los cambios ingresando a **www.yes.state.nm.us** o llamando al HSD al **800-283-4465** (TTY: 711).

También puede leer el código QR que se encuentra arriba en su teléfono para conectarse con el HSD.

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

Si sigue siendo elegible para Medicaid, permanecerá en la misma cobertura médica.

## 3 ¿Qué sucede si no actualizo mi información?

Si no actualiza su información, puede perder su cobertura de Medicaid.

## 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 a NMHIX (**bewellnm.com**). El Intercambio de seguros puede ayudarle a encontrar una nueva cobertura médica con un seguro de gastos médicos de bajo costo o sin costo.

## 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 médica.

## 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.



## 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.

## Special Beginnings® para mamás y bebés más sanos

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.

# 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 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. A menudo, la gripe dura entre dos y tres semanas y puede causar fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular y malestar general.

En casos graves, puede llevar a la hospitalización y a veces incluso provoca la muerte.

Es importante vacunarse contra la gripe. Después de aplicarse la vacuna contra la gripe, puede llevar unas dos semanas estar protegido de la gripe. ¡No espere para vacunarse contra la gripe! Puede ayudarle a asegurarse de no contagiar la gripe.

## ¡Vacúnese contra la gripe hoy mismo!

Vaya a un profesional médico o a una farmacia de la red.

¡Únase a BCBSNM en la lucha contra 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 X (anteriormente conocido como Twitter) o visite [espanol.bcbsnm.com/communitycentennial](http://espanol.bcbsnm.com/communitycentennial). También puede llamar al **877-232-5518** (TTY: **711**).

# ¿Lucha con las drogas o el alcohol?

El consumo de sustancias puede afectar a su vida de muchas maneras, como por ejemplo:

- problemas en las relaciones
- problemas de dinero
- problemas médicos
- problemas con la memoria
- problemas para hacer las cosas que solía hacer

Si necesita ayuda para dejar de consumir drogas o alcohol, sus opciones pueden incluir consejería y medicamentos:

- **Comuníquese con su médico**, quien puede ofrecerle recursos.
- Si su médico le ha dicho que tiene un problema con las drogas o el alcohol, **vaya para un seguimiento dentro de las dos semanas siguientes** a su primera consulta.

Está demostrado que obtener ayuda mejora la salud y las relaciones con familiares y amigos. Para obtener asistencia, los asegurados pueden llamar al número que está al dorso de su tarjeta de asegurado. O pueden iniciar sesión en Blue Access for Members en [espanol.bcbsnm.com](http://espanol.bcbsnm.com). Para buscar los profesionales médicos de la red de BCBSNM, haga clic en *Find a Doctor or Hospital* (Buscar un médico u hospital).

Puede encontrar más información en estos sitios web:

- [easyread.drugabuse.gov](http://easyread.drugabuse.gov)
- [samhsa.gov/families](http://samhsa.gov/families) (solo disponible en inglés)
- [connect.bcbsnm.com](http://connect.bcbsnm.com) (solo disponible en inglés) (En la página principal, elija *Health and Wellness* (Salud y bienestar), luego *Healthy Mind* (Mente saludable), o busque por tema en el cuadro de búsqueda de arriba.)

 **Para obtener más recursos, escanee los códigos QR.**



## ¿Quiere dejar atrás el hábito?

Si desea dejar de consumir tabaco y vapear, ¡podemos ayudarle!

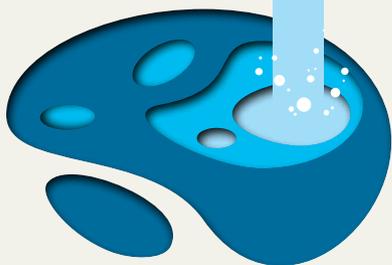
BCBSNM tiene un Programa para dejar de fumar para los asegurados de Medicaid. El programa ofrece apoyo si está pensando en dejar de fumar o está listo para hacerlo ahora. También pagaremos cualquiera de los medicamentos del mercado que le ayuden a dejar de fumar. Estos incluyen parches, goma de mascar, pastillas, aerosol nasal, inhalador nasal, Chantix y bupropión. Puede obtenerlos con una receta de su profesional médico.

Si tiene un coordinador de servicios médicos, pídale que lo refiera al programa. O puede llamar a la línea Tobacco Quit Line al **877-262-2674**. Nuestro enfermero le ayudará a USTED a armar SU plan para deshacerse de este hábito.

# ¡LÁVESE, POR FAVOR!

Una de las mejores maneras de protegerse de los gérmenes que podrían causarle enfermedades es también una de las cosas más fáciles de hacer: lavarse las manos con frecuencia.

Pero no se equivoque: lavarse las manos significa mucho más que agitarlas rápidamente debajo de un grifo. Siga estos pasos para lavarse bien las manos.



1

**Mójese las manos** con agua corriente limpia. Aplique jabón.

2

**Forme espuma** al frotarse las manos con jabón. No olvide lavar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

3

**Continúe frotándose las manos** durante al menos 20 segundos. Puede cronometrarse cantando el "Cumpleaños feliz" dos veces.

4

**Enjuáguese bien las manos** con agua corriente limpia.

5

**Séquese las manos** con una toalla limpia. O deje que se sequen al aire.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

## Diabetes: Conozca su riesgo, conozca su respuesta

El **Día Mundial de la Diabetes**, que se celebra el 14 de noviembre de cada año, ayuda a las personas diagnosticadas con diabetes y a sus familias y amigos a generar conciencia sobre la afección. También ofrece educación basada en los últimos hallazgos científicos para mejorar el bienestar de las personas con diabetes. La comunidad médica, incluidas las organizaciones de atención médica administrada, como BCBSNM, hace una pausa en este tiempo para dirigir los esfuerzos hacia la educación sobre la diabetes para los asegurados afectados por la diabetes y posiblemente perfeccionar el tratamiento y las políticas que apoyan a las personas diagnosticadas con diabetes.



### Lo que debe saber

Según la American Diabetes Association en 2021, aproximadamente 200,548 personas en Nuevo México, o el 12.3% de la población adulta,

han sido diagnosticadas con diabetes.

■ Otras 53,000 personas en Nuevo México tienen diabetes pero no lo saben, lo que aumenta enormemente su riesgo para la salud.

■ Las personas con diabetes tienen gastos médicos aproximadamente 2.3 veces más altos que las que no tienen diabetes.

■ La diabetes diagnosticada representa aproximadamente un costo de \$2 mil millones de dólares en Nuevo México cada año.

Las complicaciones graves de la diabetes incluyen enfermedades cardíacas, derrame cerebral, amputación, enfermedad renal en etapa terminal, ceguera y muerte.



### Qué puede hacer

Si tiene diabetes, nunca es demasiado tarde para empezar a controlarla mejor.

Si no se ha realizado las pruebas anuales de A1c, salud renal u ojo diabético, le recordamos que debe realizarlas antes de fin de año. El primer paso es hablar con su profesional médico sobre su plan de atención para la diabetes. ¡Llame para programar una cita con su profesional médico para saber cómo puede manejar mejor su diabetes hoy mismo!

## Ideas **SALUDABLES PARA EL CORAZÓN** que los niños adorarán



### Visiten el mercado de agricultores

Aliente a los niños a elegir una fruta o verdura nueva para probar en casa.

### Refrésquense sin refrescos

Añada sabor al agua con bayas frescas o rebanadas de naranja.



### Prepare un cajón con bocadillos

Los niños más grandes pueden servirse galletas integrales, frutos secos sin sal y frutas frescas o secas.



### Planten algo juntos

Es más probable que los niños quieran probar la col rizada o la berza si han plantado las semillas ellos mismos y las han visto crecer.



### Cree una zona de deportes

Tenga pelotas, sogas para saltar y otros equipos divertidos en un lugar especial.

### Haga un juego con las etiquetas de los alimentos

Pídales a los niños que midan lo que piensan que es una porción y compárenlo con lo que dice la etiqueta.



## Actúe ahora para reducir el riesgo de diabetes tipo 2

La prediabetes y la diabetes tipo 2 a menudo pasan desapercibidas. Hable con su profesional médico para detectarlas con una simple prueba de A1c.

Si no se detecta, la diabetes puede causar enfermedades cardíacas, derrame cerebral y problemas en los riñones, los ojos y los pies.

### ¿Quiénes están en riesgo?

Puede correr el riesgo de tener diabetes tipo 2 si:

- tiene sobrepeso o es obeso
- lleva una vida sedentaria
- tiene 35 años o más
- tiene antecedentes familiares de diabetes
- es afroamericano, nativo de Alaska, indio americano, hispano o asiático americano
- tuvo diabetes gestacional o tuvo un bebé que pesaba 9 libras o más

### ¿Puedo ayudar a prevenirla?

Estos son tres pasos que debe



seguir para mejorar su salud:

**Perder solo entre el 5% y el 7% de su peso inicial puede marcar la diferencia.** Por ejemplo, si pesa 200 libras, establezca el objetivo de perder entre 10 y 14 libras.

**Muévase.** Intente realizar al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. Si ha estado inactivo, consulte con su profesional médico sobre cuáles son las mejores actividades para usted. Comience despacio y alcance su objetivo.

**Coma alimentos saludables y porciones más pequeñas.** Por ejemplo, llene la mitad del plato con verduras y frutas y solo una

cuarta parte con una proteína baja en grasas y el otro cuarto con cereales integrales. Elija alimentos bajos en grasas que no tengan mucha azúcar, sal o calorías. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Utilice especias y hierbas en lugar de condimentos salados, grasos y azucarados para condimentar la comida.

### ¡Usted puede hacerlo!

Si está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, puede tomar el control, a partir de hoy. Hable con su prestador principal de servicios médicos sobre más formas de prevenir esta enfermedad.

# 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 beneficios 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.

## ¿Cómo puede aprovechar 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 las actualizaciones, llame al **877-232-5518** (TTY: **711**) o visite **espanol.bcbsnm.com/community-centennial**.

La información suministrada a través de estos programas 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 o hacer cualquier pregunta que pueda tener sobre un problema médico.

Programas preventivos y de bienestar	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
+Programa para dejar de fumar	Asegurados mayores de 18 años que usan productos a base de tabaco, quieren dejar de fumar o recibieron una receta para ayudas para dejar de fumar.	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ un coordinador de servicios médicos dedicado, que puede brindar educación y consejería por teléfono;</li> <li>■ una línea para llamadas sin costo dedicada de BCBSNM para dejar de fumar: <b>877-262-2674</b>.</li> </ul>
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 18 a 85 años con diagnóstico de presión arterial alta	Los asegurados que participen recibirán lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ coordinadores de servicios médicos para educación y consejería telefónica sobre sus riesgos;</li> <li>■ ayuda con los medicamentos;</li> <li>■ acceso a recursos como planillas de control de la presión arterial y materiales educativos.</li> </ul>
+Manejo de enfermedades: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ asma</li> <li>■ diabetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ asegurados de 18 años de edad o menores con diagnóstico de asma;</li> <li>■ asegurados de 18 años en adelante con diagnóstico de diabetes.</li> </ul>	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ apoyo individual para el manejo de su salud;</li> <li>■ asistencia en la coordinación de servicios médicos;</li> <li>■ ayuda para programar citas de seguimiento con su médico de cabecera (PCP, en inglés) o especialistas;</li> <li>■ ayuda para obtener servicios necesarios, como asistencia médica en el hogar o equipo médico duradero, si corresponde;</li> <li>■ acceso a recursos en línea, como planillas de control de la presión arterial, calculadora de IMC, y más;</li> <li>■ educación sobre cambios en el estilo de vida.</li> </ul>

*Administración de casos clínicos complejos (salud física)	Asegurados 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"> <li>■ capacitación y educación individualizadas;</li> <li>■ control de la toma de medicamentos;</li> <li>■ comunicación/revisión continua de las necesidades de salud, incluidas visitas personales o llamadas telefónicas;</li> <li>■ ayuda para conectarse con recursos de la comunidad y beneficios para los asegurados;</li> <li>■ ayuda para conectarse con recursos de la comunidad y coordinar la atención con médicos de cabecera y especialistas.</li> </ul>
<b>Programa de farmacia</b>	<b>¿Quién puede participar?</b>	<b>¿Cómo puede ayudar este programa?</b>
*Farmacéuticos que añaden valor y experiencia (PAVE, por sus siglas en inglés)	Asegurados	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ educación sobre sus medicamentos proporcionada por farmacéuticos de la comunidad independientes;</li> <li>■ acceso a recursos en línea y herramientas de seguimiento.</li> </ul>
<b>Programas para mamás/bebés</b>	<b>¿Quién puede participar?</b>	<b>¿Cómo puede ayudar este programa?</b>
+Programa Special Beginnings (atención prenatal/posparto)	Aseguradas que están embarazadas	Las futuras mamás que se inscriban recibirán: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ materiales educativos sobre el embarazo y el cuidado del bebé;</li> <li>■ ayuda para manejar problemas médicos de alto riesgo como diabetes gestacional y preeclampsia;</li> <li>■ acceso a un recurso en línea.</li> </ul>
<b>Programas de continuación de servicios médicos</b>	<b>¿Quién puede participar?</b>	<b>¿Cómo puede ayudar este programa?</b>
+Transición de la atención	Asegurados ingresados al hospital	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ una visita de un administrador de servicios médicos para ayudarlo a pasar de un ámbito de atención a otro;</li> <li>■ educación y recursos para una transición segura.</li> </ul>
+Paramedicina de la comunidad	Asegurados 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"> <li>■ visitas en el hogar después de acudir a la sala de emergencias o de una hospitalización;</li> <li>■ apoyo médico después del alta para personas con riesgo de readmisión;</li> <li>■ control a distancia en el hogar de los pacientes con procesos de enfermedades importantes.</li> </ul>

*continúa en la página siguiente*

## REFERENCIAS

+ Para inscribirse en estos programas, comuníquese con BCBSNM.

\* Comuníquese con BCBSNM para confirmar que reúne los requisitos.

Para confirmar la elegibilidad, llame a Atención al Asegurado. Puede encontrar el número al dorso de su tarjeta de seguro.

Programas de salud mental	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
*Administración de casos clínicos complejos (salud mental)	Asegurados con varios problemas crónicos de salud mental, entre ellos, los siguientes: depresión mayor, trastorno bipolar, esquizofrenia y abuso de sustancias	Los asegurados que participen pueden recibir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ asistencia con sus medicamentos;</li> <li>■ referidos a intervenciones en crisis;</li> <li>■ la opción de atención médica de relevo, que le da un descanso a su cuidador principal no remunerado;</li> <li>■ asesoramiento individual;</li> <li>■ comunicación/revisión continua de las necesidades de salud, incluidas visitas personales o llamadas telefónicas.</li> </ul>
+Transición de servicios médicos	Asegurados de Blue Cross Community Centennial y D-SNP 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 pueden recibir: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ coordinación de los servicios médicos entre centros de tratamiento y profesionales médicos</li> </ul>



## 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 **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.