

Blue FOR YOUR Health SM



BlueCross BlueShield
of New Mexico



Primavera 2024

EN EL INTERIOR

- 3 PRESENTACIÓN DE TURQUOISE CARE
- 7 ATENCIÓN PARA LA DIABETES: LO QUE DEBE SABER

PRSRT 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 jiik'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.

2024 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados. BCBSNM Medicaid Primavera 2024



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.
- 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.



BIENVENIDO TURQUOISE CARE

Los residentes de Nuevo México tienen una nueva opción para Medicaid

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico forma parte del nuevo programa estatal Turquoise Care. BCBSNM ha estado en nuestra comunidad durante más de 80 años y es uno de los mayores prestadores de servicios médicos en el estado de Nuevo México. Nos complace ofrecer esta cobertura a los residentes de Nuevo México que sean elegibles.

Presentación de Turquoise Care

BCBSNM se enorgullece de que el Departamento de Servicios Humanos de Nuevo México la haya elegido para formar parte de Turquoise Care, el nuevo programa estatal de atención administrada de Medicaid.

Este programa puede hacer lo siguiente:

- ayudar pagar la atención de la salud para quienes no pueden pagarla;
- centrarse en la atención médica básica y preventiva;
- trabajar para controlar los costos de la atención de la salud.

Las personas inscritas actuales de Centennial Care pasarán al nuevo programa. Tendrá todos los servicios médicos que recibe con Centennial Care y obtendrá aún más beneficios con Turquoise Care.

Nuestra cobertura Turquoise Care comenzará el 1 de julio de 2024. Si tiene preguntas, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523**.

Blue Door Neighborhood Center abrirá en Albuquerque

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico abrirá un centro de recursos en Albuquerque. Blue Door Neighborhood Center contará con personal servicial y clases y programas sin costo para los asegurados y la comunidad. El centro se está construyendo en Las Estancias Shopping Center en South Valley. Su apertura está prevista para este verano.

BCBSNM desea conocer su opinión sobre los servicios y recursos que le gustaría que hubiera en el centro.

Para enviar comentarios, envíe un correo electrónico a **NeighborhoodCenter@bcbsnm.com**.

BCBSNM espera continuar brindando servicios a nuestros asegurados de Medicaid con Turquoise Care, que comienza el 1 de julio de 2024.



La salud mental es importante para las madres

¿Está esperando un bebé? Es posible que se sienta feliz, nerviosa y emocionada. El embarazo y el bebé pueden generar muchos sentimientos, como ansiedad y agobio. Después de dar a luz, muchas madres pueden experimentar cansancio, preocupación y tristeza. Estos sentimientos suelen desaparecer por sí solos.

Para algunas mujeres, estos sentimientos pueden volverse graves y nunca mejorar. Estos sentimientos pueden interferir en su vida cotidiana. Esto se conoce como depresión posparto. La depresión posparto puede afectar a cualquier mujer. Afecta a 1 de

cada 8 mujeres. Las mujeres también pueden experimentar estos sentimientos durante el embarazo. Cumplir con las visitas prenatales y postparto recomendadas puede ayudarles a usted y a su bebé a mantenerse saludables.

Los síntomas de depresión posparto pueden incluir los siguientes:

- llorar más de lo habitual;
- malhumor o enojo extremos;
- no sentir una conexión con su bebé;
- preocuparse o tener pensamientos sobre hacerse daño a sí misma o al bebé;
- tener culpa o dudas de no

ser una buena madre.

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su prestador de servicios médicos y encuentre un tratamiento adecuado para usted.

Como mamá primeriza, puede ser difícil concentrarse en usted y en su salud. Pero es importante para la salud y el bienestar de su bebé. Esté preparada y sepa a qué debe prestar atención y cuándo podría necesitar ayuda.

¿Qué recursos adicionales hay?

- Hable con su profesional médico sobre sus factores de riesgo de depresión posparto y a qué debe prestar atención.
- Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna al **833-852-6262 (833- TLC-MAMA)** para recibir apoyo gratis, confidencial, las 24 horas del día, los siete días de la semana de consejeros clínicos con licencia.
- Si está pensando en hacerse daño a usted o al bebé, obtenga ayuda ahora. Llame al **988** para obtener ayuda de emergencia de 988 Suicide & Crisis Lifeline (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis).



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**.



Asiento infantil para vehículo o cuna sin costo para usted

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

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.



Actualización de prestadores principales de servicios médicos (PCP, en inglés) de Medicaid

El directorio de prestadores de servicios médicos de Blue Cross Community Centennial se elabora mensualmente. Para obtener información sobre los prestadores de servicios médicos de la red, visite

espanol.bcbsnm.com/community-centennial, luego haga clic en *Recibir atención médica*, elija *Buscar un prestador de servicios médicos* y haga clic en *Búsqueda con Provider Finder*[®]. Si tiene preguntas sobre la red de prestadores de servicios médicos, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

atención que necesitaba. Es importante que reciba la atención que necesita, cuando la necesita.

Si tiene preguntas sobre nuestro programa de calidad o las actividades de QI, puede enviar un correo electrónico a QualityInquiry@bcbsnm.com o llamar al departamento de QI al **855-699-0042** (TTY: **711**).

Nuestro desempeño en materia de calidad en 2023

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico se preocupa por su salud. BCBSNM ofrece recursos a su prestador de servicios médicos. Esto le ayuda a recibir una mejor atención. Esto se llama mejoramiento de la calidad. Nuestro Departamento de Mejoramiento de la Calidad (QI, por sus siglas en inglés) de BCBSNM examina la atención que usted recibe. BCBSNM quiere saber si los prestadores de servicios médicos de la red de Blue Cross Community CentennialSM le brindaron la atención que necesitaba, cuando la necesitaba.

El objetivo del nuestro programa de calidad es ayudarlo a mantenerse saludable. Los objetivos del programa de calidad incluyen, entre otros, los siguientes:

- ofrecerle los servicios médicos que necesita;
- recepción rápida de la atención;

- mejorar la atención de la salud;
- monitorizar y mejorar la seguridad de los asegurados;
- ayudar a los asegurados a obtener exámenes de bienestar, pruebas y vacunas;
- mejorar la satisfacción de los asegurados.

Los objetivos del programa de calidad son un esfuerzo de toda la compañía. Los objetivos se establecen con comentarios de los prestadores de servicios médicos y de los asegurados. Todos los esfuerzos respaldan el objetivo principal: ayudarlo a mantenerse saludable.

BCBSNM sigue trabajando en mejorar los resultados de la diabetes, mejorar las tasas de inmunización/vacunas, dejar de fumar y aumentar la conciencia sobre los exámenes para la detección del cáncer. Es posible que BCBSNM se haya comunicado con usted. Se trataba de la

Pida su cita, asista a su cita

¿Sabía que...?

- En Nuevo México, hay aproximadamente 201,781 personas diagnosticadas con diabetes.
- Además, cada año se diagnostica diabetes a 12,469 residentes de Nuevo México.
- De los 33 condados de Nuevo México, 30 están designados como áreas de escasez de profesionales de la salud.
- En los últimos cuatro años, Nuevo México ha perdido alrededor del 30% de sus prestadores de atención médica básica.
- En 2022, Nuevo México tuvo la mayor escasez de personal hospitalario en los Estados Unidos.
- La mitad de todos los hospitales de Nuevo México informan sobre escasez de enfermería.

Si ha tenido dificultades para ver a su profesional médico con respecto a la diabetes, no está solo. Los residentes de Nuevo México se enfrentan a desafíos cuando intentan ver a su profesional médico cuando necesitan consultar sobre problemas con la diabetes. Cuando a los residentes de Nuevo México a los que se les diagnostica diabetes se les dice que, posiblemente, falten más de tres semanas o más para la próxima cita disponible, esto puede añadir confusión y frustración a un diagnóstico que ya causa confusión y frustración.

Algunos consejos útiles cuando llame al consultorio de su prestador de servicios médicos para programar una cita de cuidado de la diabetes:

- Programe su cita **con antelación**.
 - Los asegurados diagnosticados con diabetes deben acudir a su profesional médico al menos dos veces al año o más, según sea necesario, para consultas rutinarias sobre la diabetes, actualizaciones de la cobertura de atención y actualizaciones de sus recetas de medicamentos.
 - Llame y programe sus citas regulares con antelación, cuanto antes mejor.
- Cumpla con su cita y **asista**.
 - Si cancela su cita, lo más probable es que no haya otra cita disponible durante mucho tiempo. Posponer sus necesidades, preguntas y



actualizaciones de la cobertura de atención puede causar complicaciones y posibles visitas a la sala de emergencias.

- Si necesita una cita antes de una consulta programada:
 - Solicite que lo incluyan en su lista de cancelaciones. Con frecuencia, los pacientes de los consultorios de los profesionales médicos cancelan sus citas o no acuden a ellas. Cuando un paciente cancela, los consultorios de los prestadores de servicios médicos consultan su lista de cancelaciones y lo llamarán para ofrecerle la fecha y la hora de esa cita.
 - Cuando el consultorio del prestador de servicios médicos llame para ofrecerle una cita de un paciente cancelado, intente asistir a esa cita para satisfacer sus necesidades.
- Cada año, los asegurados diagnosticados con diabetes necesitan una prueba de A1c, una prueba de salud renal y un examen de retinopatía diabética. Recuerde hablar con su proveedor de servicios médicos sobre cómo solicitar estas pruebas necesarias y obtener ayuda cuando necesite consultar a un oculista anualmente. Las citas con antelación permiten realizar pruebas a tiempo y obtener la ayuda necesaria para mantener su salud y prevenir complicaciones graves de la diabetes.

LEARN TO LIVE

Apoyo al bienestar emocional y conductual

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico está trabajando con Learn to Live, un recurso en línea disponible sin costo para los asegurados y cuidadores elegibles de Blue Cross and Blue Shield de Medicaid mayores de 13 años, para apoyar su bienestar emocional y conductual.

Learn to Live es un programa de salud mental en línea para quienes viven con estrés, depresión, problemas de consumo de sustancias, insomnio, pánico o ansiedad social. También puede ayudar a quienes desean mejorar su resiliencia y bienestar generales.

Los recursos de Learn to Live, que se basan en los principios probados de la terapia cognitiva conductual, se centran en la resolución de problemas y el cambio de conductas. Learn to Live no reemplaza la terapia, sino que sirve como complemento a otros servicios a los que los asegurados tienen acceso.

Características clave de Learn to Live

- acceso las 24 horas del día, los siete días de la semana a siete características y programas autoguiados en línea;
- programas disponibles en inglés y español;
- capacidad para iniciar, detener y guardar el progreso;
- sin costo para asegurados y cuidadores de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico mayores de 13 años;
- se puede utilizar junto con otros servicios a los que los asegurados



¿Quiere saber más? Escanee el código QR para ver el video sobre las ofertas de Learn to Live.

- pueden tener acceso a (terapia en persona, teleterapia, atención médica básica);
- asesoramiento personal disponible (teléfono, texto, correo electrónico);
- compatible con todos los dispositivos; aplicación móvil disponible.

Programas y acceso afectados

- Los asegurados y cuidadores de Medicaid de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (mayores de 13 años)

Learn to Live ofrece programas educativos de salud mental. Los asegurados que estén considerando continuar con el tratamiento médico deben consultar a un médico. Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que ofrece programas y herramientas de salud mental en línea para los asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico. BCBSNM no otorga avales, declaraciones ni garantías con respecto a prestadores de servicios médicos externos y los productos y servicios que ofrecen.

- Deben visitar es.learntolive.com/welcome/bcbsnm-medicaid e ingresar el código de acceso **NMMED**.
- Luego, cuando se le solicite, ingrese el número de asegurado principal, que se encuentra en la parte frontal de la tarjeta de asegurado de Blue Cross.

¿Cree que puede estar deprimido?

Un examen de detección puede ayudar

Si se siente triste durante semanas o más, y no hace sus actividades cotidianas normales, podría ser depresión. No tiene que aceptar simplemente sentirse así. Hay pasos que puede seguir y que pueden ser de ayuda.



Signos de depresión

- ansiedad o tristeza;
- cambios en la alimentación y el sueño;
- sentirse irritable o enfadarse con facilidad;
- no querer hacer cosas que antes eran divertidas;
- sentirse culpable, inútil o impotente;
- problemas para concentrarse o recordar;
- pensar en hacerse daño.



Pida ayuda

La buena noticia es que la depresión se puede tratar. Si cree que puede estar deprimido, hable con su médico y pídale que le haga una prueba de detección de depresión.

Su salud mental es tan importante como su salud física. La depresión a veces se pasa por alto en personas que tienen otros problemas de salud.

Las formas más comunes de tratar la depresión son con orientación, medicamentos o ambos.



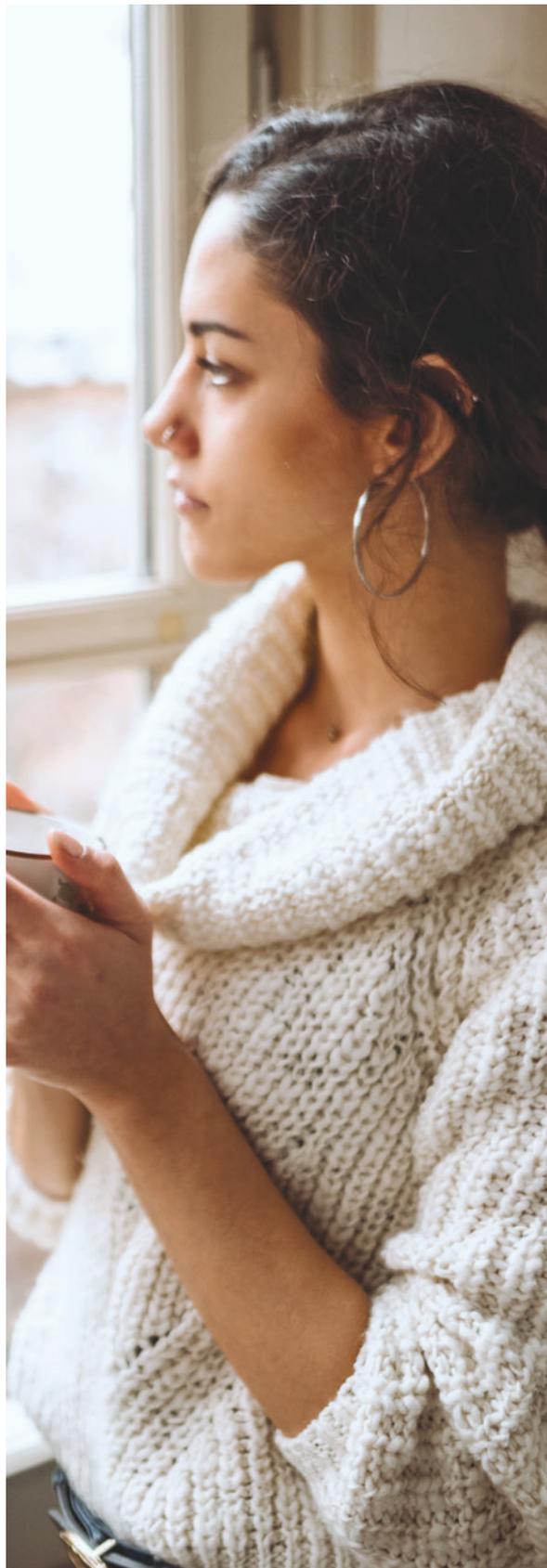
Seguimiento

Su prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) puede recetarle un medicamento o sugerirle que consulte a un profesional en salud mental que puede ayudarlo a encontrar el tratamiento que funcione mejor. No lo posponga. Cuanto antes reciba tratamiento, más pronto comenzará a sentirse mejor.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicio al Cliente al **866-689-1523** para comunicarse con un profesional asignado al caso de salud mental.

Recuerde que, si su PCP le receta medicamentos para ayudarlo a sentirse mejor, es importante que los tome según las indicaciones. Escanee el código QR siguiente para ver un video breve sobre la importancia de tomar sus medicamentos.

**Para obtener más recursos,
visite en línea Connect
Community de BCBSNM en
connect.bcbsnm.com/espanol**



Cómo prevenir y tratar las IVU

¿Qué es una infección de las vías urinarias (IVU)?

IVU es la abreviatura de infección de las vías urinarias. Las IVU pueden ocurrir cuando las bacterias de la piel o el recto entran en las vías urinarias. Cualquier persona puede contraer una infección de las vías urinarias, pero es más frecuente en las mujeres que en los varones.

El dolor o ardor al orinar podría indicar que

tiene una IVU. Si cuida a alguien que tiene problemas para comunicarse, esté atento a si parece que siente dolor al orinar.

Otros síntomas de una IVU podrían incluir los siguientes:

- orina de color rosa, causada por la sangre de la infección;
- calambres;
- necesidad de orinar con frecuencia.

Es importante recibir un tratamiento inmediato.

Si la infección se propaga, puede causar una infección renal, que es mucho más grave. La fiebre, el dolor de espalda, las náuseas o los vómitos son síntomas frecuentes de una infección renal.

Prevención

Estas son algunas maneras de reducir las probabilidades de tener una IVU:

- beber abundante líquido a diario;

- ducharse con mayor frecuencia que bañarse;
- orinar después de la actividad sexual;
- evitar o minimizar el uso de polvos u otros productos en la zona genital.

Tratamiento

Si cree que tiene una IVU, comuníquese con su profesional médico. Si le recetan un antibiótico, tómelo según las indicaciones. Además, beba abundante agua y líquidos.

✂ **¡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., hora 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., hora 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 para crisis y prevención del suicidio

988: Llame o envíe un mensaje de texto a **988** o visite **988lifeline.org/chat** para chatear, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.