

Blue FOR YOUR HealthSM



Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.
Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, una división de Health Care Service Corporation,
Mutual Legal Reserve Company, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

 Otoño 2025

EN EL INTERIOR

- 3 **ASEGÚRESE DE QUE
SU HIJO SE HAGA
CHEQUEOS**
- 6 **PROGRAMAS SIN
COSTO PARA
ASEGURADOS**

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 yánílti'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 Turquoise Care. Si desea una copia impresa del boletín, llame al número gratuito de Atención al Asegurado al 866-689-1523. También puede visitar nuestro sitio web para enviar un correo electrónico a Atención al Asegurado.

Medicaid Operations
P.O. Box 27838
Albuquerque, NM 87125-7838

Sitio web: espanol.bcbsnm.com/turquoise-care

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 BCBSNM ofrece, como enfermería telefónica 24/7 Nurseline, 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 y restricciones. Para obtener más información, consulte su *Manual del asegurado* o comuníquese con Atención al Asegurado de Turquoise Care al **866-689-1523**. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para servicio TTY.

Los beneficios, la lista de medicamentos, la red de farmacias y/o la red de prestadores de servicios médicos están sujetos a cambios.

Prime Therapeutics, LLC, una compañía aparte, administra beneficios farmacéuticos para Turquoise Care.

2025 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados. Turquoise Care Otoño 2025

Únase a nuestras reuniones híbridas de la junta asesora

¡Queremos saber de usted! Únase a nosotros en una reunión de la junta asesora. Comparta su experiencia con los programas y servicios que recibe. Sus comentarios nos permiten mejorar en áreas como la Coordinación de Servicios médicos, el transporte, los materiales para los asegurados y más.

Todos los asegurados de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM) son bienvenidos. Hay cuatro consejos asesores a los que puede unirse.

- Junta asesora de asegurados
- Junta asesora de indígenas estadounidenses
- Servicios a largo plazo y Junta asesora de apoyos
- Junta asesora de jóvenes y adultos jóvenes

Sabemos que su tiempo es valioso. Los asegurados pueden unirse en persona, en línea o por teléfono.

Los asegurados calificados que participen en una reunión de la junta asesora son elegibles para recibir una tarjeta de regalo de \$25. Habrá comida y refrescos disponibles para los participantes que asistan en persona. Los asegurados pueden traer a sus hijos.

■ Para ver el calendario de reuniones o inscribirse para una reunión, visite espanol.bcbsnm.com/turquoise-care/member-resources/member-advisory-board.

■ Para obtener más información, llame al **866-825-6034** o envíe un correo electrónico a bcbs_ab@bcbsnm.com. Si tiene problemas de habla o de audición, llame al **711** para el servicio TTY.

TARJETA DE
REGALO DE
\$25

Actualización del prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) de Medicaid

El directorio de prestadores de servicios médicos de Turquoise Care se elabora una vez al mes. Para obtener información sobre los prestadores de servicios médicos de la red, visite espanol.bcbsnm.com/turquoise-care, luego haga clic en *Recibir atención médica*, elija *Buscar un profesional médico* y haga clic en *Búsqueda con Provider Finder®*, nuestro directorio en línea. Si tiene preguntas sobre la red de prestadores de servicios médicos, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).



detectar problemas de salud de forma temprana y tratarlos de inmediato.

Programe consultas preventivas para niños cuando su hijo tenga:

- de 3 a 5 días de edad
- 1, 2, 4, 6 y 9 meses de edad
- 1 año
- 15 y 18 meses de edad
- 2 y 2½ años de edad
- 3 a 21 años (todos los años)

Aproveche al máximo una consulta preventiva para niños:

- Anote sus preguntas o inquietudes antes de ir.
- Lleve con usted todos los registros médicos y de vacunas que tenga de su hijo.
- Mencione los cambios importantes en la vida de su hijo desde la última consulta preventiva para niños, como un nuevo hermano, un divorcio o la muerte de un familiar.
- Haga preguntas y tome notas durante la consulta preventiva para niños. Revise las notas cuando llegue a casa y haga una lista de cosas para hacer un seguimiento.

Las consultas preventivas para niños son un momento para que usted, su hijo y su profesional médico generen confianza y comunicación abierta.

Lleve a su hijo a hacerse chequeos

Su hijo está creciendo rápidamente, aprendiendo nuevas palabras, probando nuevos alimentos y creciendo. Una forma importante de ayudar a su hijo a estar lo más saludable posible es llevarlo a su profesional médico para chequeos regulares. Estas consultas médicas también se denominan consultas preventivas para niños.

Las consultas preventivas para niños tienen muchos beneficios:

■ **Vacunas.** Las consultas preventivas para niños son una oportunidad clave para que los niños reciban las vacunas

recomendadas para protegerlos de enfermedades dañinas.

■ Seguimiento del crecimiento, desarrollo y comportamiento.

Estas visitas permiten a los profesionales médicos monitorizar el crecimiento y desarrollo de un niño, asegurándose de que cumplan con los hitos apropiados para su edad.

■ **Comentar inquietudes.** Los padres pueden dialogar sobre cualquier inquietud o pregunta que tengan sobre la salud y el desarrollo de su hijo con su profesional médico.

■ **Prevención.** Las consultas preventivas para niños ayudan al profesional médico de su hijo a

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/turquoise-care. 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.



Protección de su información

Como asegurado de Turquoise Care, recibirá un aviso. Este aviso explica cómo se puede usar y compartir su información médica protegida (PHI, en inglés).

La PHI incluye la información médica. También incluye información sobre sus beneficios de Turquoise Care. La PHI se puede comunicar verbalmente, por escrito o en forma electrónica.

BCBSNM participa en un contrato con la Health Care Authority (HCA) de Nuevo México para ofrecer la cobertura médica de Turquoise Care. Si es asegurado de Turquoise Care, BCBSNM tiene acceso a su PHI en todas sus formas.

Cómo usamos o compartimos su PHI.

BCBSNM usa su PHI para administrar la cobertura médica y para ayudarle a obtener servicios de sus profesionales

médicos. BCBSNM comparte su PHI con sus profesionales médicos y otras organizaciones pertinentes, como la HCA. También compartimos su PHI para ayudar con las siguientes cuestiones:

- salud pública
- cuestiones de seguridad
- otras actividades legales o de dependencias judiciales

Le informamos que BCBSNM solo comparte su PHI cuando la ley lo permite.

Cómo protegemos la PHI.

BCBSNM cuenta con políticas, procedimientos y controles de seguridad rigurosos para proteger su PHI, ya sea en forma verbal, escrita o electrónica. Los empleados de BCBSNM se capacitan en privacidad y seguridad al menos una vez al año. Los empleados tienen que cumplir con todas las políticas y procedimientos de privacidad y seguridad.

Para obtener más información sobre este aviso de privacidad o sus derechos, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**). También puede visitar **espanol.bcbsnm.com/legal-and-privacy/privacy-notice-and-forms**.

Consejos para una mamografía más cómoda



Elija el momento correcto.
Evite la semana anterior o durante su período, cuando los senos pueden estar más sensibles.



Pregunte sobre el acolchado.
Algunos centros ofrecen almohadillas que pueden ayudar a amortiguar los senos.



Relaje su mente.
Pruebe la relajación muscular progresiva o una visualización relajante.



Respire para sobrellevarlo.
Inhale por la nariz, haga una pausa y exhale lentamente por la boca.



Hable.
Informe a la persona que realiza su mamografía sobre cualquier dolor.



Fuentes: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention; HelpGuide

Su guía para telehealth

Cuidado cuando lo necesite

En BCBSNM, su salud y bienestar son nuestras principales prioridades. ¿Sabía que puede recibir cuidado desde la comodidad de su hogar? ¡Se llama telehealth y está aquí para facilitarle la vida!

¿Qué es telehealth?

Telehealth le permite hablar con un profesional médico, enfermero o consejero por teléfono, video o chat en línea. Es como visitar el consultorio de un profesional médico, pero no tiene que salir de casa. Puede usar telehealth para cosas como:

- resfriados, gripe o alergias
- erupciones cutáneas o lesiones menores
- cuidado de la salud mental (como asesoramiento)
- reabastecimiento para ciertas recetas

¿Cuándo se debe utilizar telehealth?

Telehealth es ideal para problemas no urgentes. Úsela cuando:

- No puede ir al consultorio del profesional médico.
- Necesita cuidado fuera de las horas de oficina.
- Quiere un asesoramiento rápido sin largas esperas.

Recuerde: Telehealth no es para emergencias. Si cree que está teniendo una emergencia médica grave, llame al **911** de inmediato.

Cómo usar telehealth

1. Los servicios de telehealth son beneficios cubiertos.
2. Use el portal o la aplicación para asegurados de BCBSNM para encontrar profesionales médicos de telehealth en su red.



3. Elija un horario que le convenga o hable con un profesional médico a pedido.

Recursos para usted

■ **Blue Access for Members:** Inicie sesión en **espanol.bcbsnm.com** para encontrar profesionales médicos de telehealth.

■ **Enfermería telefónica 24/7 Nurseline:** ¿Necesita asesoramiento? Llame a la línea de enfermería al **877-213-2567** para hablar con un enfermero en cualquier momento.

■ **Apoyo a la salud mental:** Acceda a recursos de asesoramiento y salud mental a través de su profesional médico de telehealth.

Telehealth le brinda acceso rápido y fácil a la atención cuando la necesite. ¡Tome el control de su salud desde donde esté! Si tiene preguntas sobre telehealth, llame a Atención al Asegurado al número que figura en su tarjeta de identificación.

Estamos aquí para usted, en cualquier momento y en cualquier lugar.

TESTIMONIO DEL PACIENTE

Obtener ayuda de salud mental en casa

Un asegurado de BCBSNM cuyos problemas de rodilla le dificultaban asistir a la asesoría en persona se ha beneficiado del servicio de telesalud proporcionado por A Path With Heart Counseling. Desde que comenzó las sesiones semanales en línea en febrero, el asegurado informa un progreso continuo y apoyo para abordar su salud mental.

El asegurado dice que espera con ansias sus sesiones y que probablemente no asistiría a terapia si tuviera que ir a un consultorio. Está contento de poder obtener ayuda desde casa.



Programas sin costo para asegurados

Como asegurado de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, tiene recursos disponibles para usted. Estos se incluyen como un beneficio y son programas sin costo para usted.

Éstos son algunos de los programas y servicios:

- Manejo de enfermedades para asegurados con riesgo de afecciones crónicas, como asma y diabetes
- Programas de farmacia para ayudar con el manejo de medicamentos, la adherencia a los medicamentos y la educación

- Ayuda con la transición posterior al alta después de un evento de enfermedad mental

La siguiente tabla es una lista de algunos de los programas que están disponibles para usted como asegurado de Medicaid de BCBSNM. Puede “participar” o “excluirse” de cualquiera de estos programas. Para obtener más información, incluidas las actualizaciones, visite el sitio web para asegurados en **espanol.bcbsnm.com/turquoise-care**. También puede llamar al **877-232-5518** (TTY: **711**).

Programas preventivos y de bienestar	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
(+) Dejar de fumar	Asegurados mayores de 13 años que: ■ usen productos de tabaco; ■ quieran dejar de fumar; ■ hayan recibido una receta médica como ayuda para dejar de fumar.	Los asegurados que participan pueden recibir: ■ servicios y apoyo por teléfono, web y mensajes de texto para ayudar a dejar de usar cigarrillos, cigarros, tabaco de mascar, tabaco en polvo, narguile, pipa, vapeadores, etc., sin costo para usted; ■ un plan personalizado para dejar de usar, que incluye sesiones ilimitadas con un entrenador capacitado; ■ parches, chicles y pastillas de nicotina sin costo para usted; ■ apoyo a través de mensajes de texto con recordatorios motivacionales y educativos; ■ apoyo especializado para adolescentes y sus familias, incluido el apoyo con el vapeo. Llame al 800-QUIT-NOW (800-784-8669) o visite www.quitnow.net/newmexico.
Programas de salud física/programas de administración de casos clínicos	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
(+) Manejo de enfermedades: ■ asma ■ diabetes	Asegurados pediátricos: ■ con un diagnóstico de asma. Asegurados adultos: ■ con un diagnóstico de diabetes.	Los asegurados que participan pueden recibir: ■ apoyo personalizado para el cuidado de su salud; ■ seguimientos con un prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) o especialista; ■ garantía de que tienen todos los servicios que necesitan; ■ acceso a recursos en línea, como registros de seguimiento de azúcar en sangre y una calculadora de IMC.
(*) Administración de casos clínicos complejos (salud física)	Asegurados con: ■ tres o más admisiones de pacientes hospitalizados; ■ tres o más encuentros en la sala de emergencias (ER) en seis meses; ■ dos o más problemas médicos complejos.	Los asegurados que participan pueden recibir: ■ asesoramiento y educación individuales; ■ monitoreo de adherencia a la medicación; ■ ayuda para conectarse con los recursos de la comunidad; ■ ayuda para programar la atención con un prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) y especialistas.

Servicios con valor agregado	Asegurados	Los asegurados que participan pueden recibir: ■ asiento infantil para el vehículo, cuna portátil, entrega de comidas a domicilio, centros de bienestar, actividades juveniles después de la escuela, atención médica de relevo, programa de monitoreo remoto, programas digitales de salud mental Learn to Live, socios de salud virtuales, beneficios de curación tradicionales.
Programa de farmacia	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
(+) Servicio de pedidos por correo	Asegurados	El servicio de venta por correo ofrece: ■ suministro de hasta 90 días a la vez; ■ un aviso cuando se reciba su pedido y cuando se envíe su receta médica (por correo electrónico o por teléfono, lo que prefiera); ■ tres formas de solicitar que se vuelvan a surtir: en línea, por teléfono o por correo.
Programas para madres y bebés	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
Educación prenatal	Aseguradas embarazadas que participan en el programa de Coordinación de Servicios médicos (delegada) de BCBSNM	Las clases incluyen parto, trabajo de parto y preparación, educación para bebés y lactancia materna.
Programas de atención continuada	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
(+) Transición del cuidado	Asegurados que ingresan al hospital	Los asegurados que participan pueden recibir: ■ una consulta médica con un administrador de servicios; médicos para ayudar a pasar de un entorno de atención a otro ■ educación y recursos para una transición segura.
(+) Paramedicina comunitaria	Asegurados que han sido dados de alta recientemente del hospital	Los asegurados que participan pueden recibir (de paramédicos comunitarios independientes): ■ consultas domiciliarias de paramédicos después de las visitas a la sala de emergencias o la hospitalización; ■ apoyo médico posterior al alta para personas en riesgo de readmisión; ■ monitoreo remoto en el hogar para aquellos con procesos de enfermedades importantes.
Programas de salud mental	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
(*) Administración de casos clínicos complejos (salud mental)	Asegurados que han tenido dos o más admisiones de salud mental para pacientes hospitalizados en los 12 meses anteriores, junto con múltiples afecciones crónicas de salud mental, que incluyen: ■ depresión mayor, trastorno bipolar, ansiedad, TDAH, trastorno del espectro autista, trastorno de estrés postraumático, esquizofrenia o uso de sustancias.	Los asegurados que participan pueden recibir: ■ apoyo de Coordinación de Servicios médicos para incluir interacción telefónica y en persona con un coordinador de servicios médicos de salud mental capacitado que se especializa en problemas de salud mental y beneficios disponibles; ■ evaluación integral de necesidades y un plan de cuidado personalizado; ■ asistencia con medicamentos y programación de citas; ■ referidos a intervención en crisis y recursos comunitarios.

—Continúa en la página 8

Programas de salud mental	¿Quién puede participar?	¿Cómo puede ayudar este programa?
(+) Transición del cuidado	■ asegurados de Medicaid y asegurados del DSNP que fueron hospitalizados por enfermedades mentales; ■ asegurados con salud mental compleja, uso de sustancias o uso no urgente de la sala de emergencias y han acudido al departamento de emergencias.	Los asegurados pueden recibir: ■ coordinación de la atención entre los centros de tratamiento y los médicos; ■ coordinación de Servicios médicos después de la estadía como paciente hospitalizado para ayudar a garantizar que se programen las citas con el médico y se sigan las recomendaciones de cuidados posteriores; ■ asistencia para ayudar a encontrar y programar citas.

CLAVE

(+) Para inscribirse en estos programas, debe comunicarse con BCBSNM.

(*) Comuníquese con BCBSNM para confirmar que es elegible.

Puede llamar a Atención al Asegurado para confirmar la elegibilidad. El número de Atención al Asegurado se encuentra en el reverso de su tarjeta de seguro de BCBSNM.

La información proporcionada a través de estos programas no pretende ser un sustituto del asesoramiento médico profesional o tratamiento. Programe una consulta médica con su prestador de servicios médicos para buscar el consejo de su profesional médico con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a un problema médico.

 ¡corte y guarde!

Tenga a la mano estos números de teléfono de BCBSNM Turquoise Care

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 BCBSNM Turquoise Care 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.

ModivCare es una compañía independiente que tiene un contrato con Blue Cross and Blue Shield of New Mexico para proporcionar servicios de transporte a los asegurados con cobertura a través de BCBSNM. BCBSNM no respalda, declara ni ofrece garantías con respecto a los proveedores externos y los productos y servicios que ofrecen.



diabetes deben realizarse al menos una prueba de A1C. La prueba de A1C le ayuda tanto a usted como a su profesional médico a conocer su estado de salud actual con diabetes. Su prestador de servicios médicos desarrollará su plan de atención de la diabetes basado en estas pruebas. Se recomienda encarecidamente que se realice una prueba de A1C cada seis meses para asegurarse de que su plan de atención satisfaga sus necesidades de salud.

No todos recibirán un kit de prueba. Los kits de prueba, si se reciben, deben completarse y enviarse de vuelta a Everlywell en un plazo de 30 días. Everlywell hace que sea aún más fácil devolver la muestra de sangre al incluir un correo postal prepago que puede enviar a través del Servicio Postal de EE.UU.

Los kits se entregaron a asegurados específicos en agosto de 2025. Si no recibió un kit de prueba, asegúrese de hablar con su profesional médico sobre cómo solicitar la prueba de laboratorio a través del laboratorio de su área local. Se debe completar la prueba A1C lo antes posible si no ha completado al menos una prueba este año.

Pruebas de diabetes A1C en el hogar Everlywell

El departamento de Calidad de BCBSNM sigue comprometido con los residentes de Nuevo México diagnosticados con diabetes, a través de la educación y los programas innovadores que tienen como objetivo conectar a nuestros asegurados con sus profesionales médicos y atención médica para mejorar su salud en general.

Desde 2018, BCBSNM ha entregado un kit de prueba de A1C en el hogar Everlywell a asegurados mayores de 18 años con un diagnóstico de diabetes. Everlywell, líder nacional en el

mercado de pruebas en el hogar, facilita la recolección de sangre. Las instrucciones proporcionadas en el kit hacen que el kit de prueba sea sencillo de enviar para obtener resultados. Piense en el tiempo, los viajes y la espera que ahorrará al evaluar su A1C en casa. Este kit se le entrega a usted y los resultados se entregan tanto a usted como a su profesional médico indicado, ¡todo SIN COSTO para el asegurado participante!

Cada año, los asegurados de BCBSNM diagnosticados con

Embarazo y adicción a los opioides

El uso de opioides durante el embarazo puede causarle daño tanto a usted como a su bebé. La droga pasa al bebé, que puede volverse adicto. Después del nacimiento, el bebé puede tener síntomas como temblores, llorar mucho, problemas de alimentación y bajo peso al nacer. La farmacoterapia con apoyo (MAT, en inglés) es seguro durante el embarazo. Utiliza medicamentos como metadona o buprenorfina y apoyo como asesoramiento. MAT puede ayudar a reducir los antojos y reducir el riesgo de sobredosis. No está sola; hable con su médico hoy mismo.

Escanee el código QR o visite **bcove.video/3uRG8aG** para ver un breve video sobre el uso de sustancias y la recuperación.



Protección contra la gripe, el VRS y el COVID-19 o contra virus

Vacunarse contra la gripe, el VRS (virus respiratorio sincitial) y el COVID-19 es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a las personas que le importan. Estas vacunas son seguras y ayudan a evitar que usted y su familia se enfermen gravemente o incluso mueran.

Cuando se vacuna, también ayuda a evitar que estas enfermedades se propaguen en su comunidad. Mantenerse al día con sus vacunas ayuda a todos a mantenerse más saludables.

¿Quién debe vacunarse?

Vacunarse es una manera fácil de protegerse uno mismo y a su familia de enfermarse. Si tiene preguntas, hable con su profesional médico o farmacéutico para asegurarse de que todos los asegurados de su familia reciban las vacunas que necesitan.

■ **Gripe:** Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años, preferiblemente antes de finales de octubre.

■ **VRS para bebés:** Los bebés deben recibir una vacuna contra el VRS cada otoño e invierno, a menos que su madre haya recibido la vacuna contra el VRS durante el embarazo.

■ **VRS para adultos:** Los adultos de 50 a 74 años con mayor riesgo de enfermedad grave por VRS, junto con todas las personas de 75 años o más, deben recibir la vacuna contra el VRS.



■ **COVID-19:** Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra el COVID-19 cada año.

Cómo y dónde vacunarse

Puede recibir vacunas sin costo para usted en el consultorio de un médico o en una farmacia asociada con su cobertura médica.

También puede vacunarse en un consultorio de salud pública local.

Si necesita ayuda para encontrar un lugar para vacunarse, llame a Atención al Asegurado de BCBSNM al **877-232-5518** (TTY: **711**) o la línea de ayuda del Departamento de Salud de Nuevo México (NMDOH) al **833-796-8773**.

■ Encuentre su profesional médico de la red visitando **espanol.bcbsnm.com/find-care/find-a-doctor-or-hospital**.

Preguntas sobre las vacunas

Para obtener más información sobre las vacunas, visite **vaccineinformation.org** (solo está disponible en inglés) o consulte el sitio web de NMDOH.

Manténgase seguro

BCBSNM está aquí para ayudar. Nuestra Care Van® ofrece vacunas contra la gripe en todo el estado. Para obtener información sobre los próximos eventos de Care Van, siga a BCBSNM en Facebook y X o visite nuestro sitio web para asegurados en **espanol.bcbsnm.com/turquoise-care**. También puede llamar al **877-232-5518** (TTY: **711**).