



Contenido

Es hora de renovar su cobertura de Medicaid	2
Mantenga al día las consultas preventivas para sus hijos menores	3
Dormir bien ayuda a prevenir el uso indebido de opioides	4
Prevención de la gripe y los virus respiratorios	5
Día Mundial de la Diabetes: infórmese y actúe	6
Consejos de salud para el regreso a clases	7
MTM Health lo llevará a sus citas médicas	7
Medidas saludables que debe tomar antes, durante y después del embarazo	8
Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama: es hora de hacerse una prueba de detección	9

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, a Mutual Legal Reserve Company, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

Es hora de renovar su cobertura de Medicaid

Esto es lo que debe saber:

Es importante que renueve la cobertura de Medicaid. Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM) está a sus órdenes para brindarle apoyo en cada paso del recorrido.

Por qué es importante renovar su cobertura

Es posible que algunos asegurados tengan que renovar su cobertura de Medicaid cada seis meses a partir del 1 de enero de 2027. Completar su renovación nos ayuda a asegurarnos de que sea elegible para Medicaid.

Si no renueva su cobertura a tiempo, le podría ocurrir lo siguiente:

- perder su cobertura médica;
- perder los servicios médicos que ya fueron aprobados;
- tener que volver a presentar una solicitud.

Es importante mantener actualizada su información de contacto con la Autoridad de Atención Médica. Debe revisar su correo con frecuencia para no perderse actualizaciones importantes y poder conservar sus servicios médicos.

Cómo renovar la cobertura médica

Puede renovar su cobertura de varias maneras:

- **en línea:** visite yes.nm.gov/nmhr/s/?language=es para revisar su caso, enviar documentos y renovar su cobertura en cualquier momento;
- **por teléfono:** llame al **1-800-283-4465** para obtener ayuda;
- **por correo postal:** complete el formulario de renovación y envíelo;
- **en persona:** visite una oficina local de la unidad Income Support Division u obtenga ayuda de un asistente comunitario.

¿Qué hay de nuevo?

Hay nuevas disposiciones federales incluidas en la H.R. 1, también conocida como *One Big Beautiful Bill Act* (Ley del Gran y Hermoso Proyecto de Ley). Estos cambios afectarán a todos los asegurados.

Debido a estos cambios, es posible que deba hacer lo siguiente:

- proporcionar información actualizada sobre sus ingresos o los integrantes de su hogar;
- responder preguntas adicionales;
- completar formularios antes de la fecha límite.

Los pasos pueden ser diferentes para cada persona. Manténgase informado, actúe y siga las instrucciones que reciba.



Lo que debe hacer

Siga estos sencillos pasos para mantener su cobertura:

- asegúrese de que su dirección y número de teléfono estén actualizados;
- revise su correo postal, correo electrónico y mensajes de texto;
- esté atento a los mensajes sobre la fecha de renovación;
- complete la renovación a tiempo;
- envíe todos los documentos solicitados;
- pida ayuda si la necesita.

Estamos a sus órdenes para ayudarle.

En BCBSNM, estamos aquí para brindarle apoyo. Puede hacer lo siguiente:

- llamar a Atención al Asegurado al **1-866-689-1523**;
- revisar su portal para asegurados;
- visitar yes.nm.gov/nmhr/s/?language=es en cualquier momento.



No espere. Renueve su cobertura a tiempo y manténgala.

Mantenga al día las consultas preventivas para sus hijos menores

Los chequeos regulares ayudan a que su hijo crezca fuerte y saludable. Estas consultas también ayudan a detectar problemas a tiempo.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda el siguiente calendario de consultas:

Del nacimiento a los 15 meses

Su hijo debe acudir a siete consultas a las siguientes edades: recién nacido, de 3 a 5 días; 1 mes; 2 meses; 4 meses; 6 meses; 9 meses; 12 meses; 15 meses.

De los 15 a los 30 meses

Su hijo debe acudir al menos a dos o tres consultas, por lo general, a los: 18 meses; 24 meses; 30 meses.

Qué sucede en cada consulta

El médico de su hijo:

- **revisará el crecimiento:** medirá el peso, la longitud y el tamaño de la cabeza;
- **hará un examen físico:** revisará a su hijo de la cabeza a los pies;
- **administrará vacunas:** ayudará a proteger a su hijo contra enfermedades;
- **hará evaluaciones:** revisará el desarrollo y hará una prueba de detección de plomo, entre los 12 y 24 meses;
- **dará recomendaciones:** hablará sobre la alimentación, el sueño, la seguridad y el comportamiento.

Preste atención a estas etapas del desarrollo

Cada niño crece a su propio ritmo, pero estos son algunas etapas comunes:

- **6 meses:** hace sonidos, se sienta y sonríe;
- **12 meses, 1 año:** comienza a caminar, dice palabras sencillas y señala;
- **18 meses:** camina solo y come sin ayuda;
- **24 meses, 2 años:** usa frases cortas, sigue instrucciones sencillas y salta;
- **30 meses, 2 años y medio:** juega a representar situaciones, tiene mejor equilibrio y juega con otras personas.

Usted cumple un rol importante

Hable con el médico de su hijo sobre cualquier pregunta o inquietud. Estas consultas son una excelente oportunidad para aprender cómo apoyar su crecimiento.

Mantenga al día estas consultas, que ayudan a que su hijo se mantenga saludable y esté encaminado.

Dormir bien ayuda a prevenir el uso indebido de opioides

Dormir bien ayuda a mantener saludables el cuerpo y la mente. Cuando duerme bien, se siente más descansado, piensa con claridad y tiene más energía. Dormir también le ayuda a tomar buenas decisiones, como tomar sus medicamentos correctamente y acudir a las consultas médicas.

Cuando hay problemas para dormir

Muchas personas tienen dificultades para dormir. Esto se llama insomnio. Significa que puede ser difícil conciliar el sueño o permanecer dormido.

Cuando los problemas para dormir duran mucho tiempo, puede sentir:

- más estrés o dolor;
- tristeza o preocupación;
- cansancio o cambios de humor;
- menos motivación.

Si toma opioides para el dolor, dormir mal puede dificultar que sobrelleve la situación. También puede aumentar el riesgo de usar estos medicamentos de manera incorrecta.

Cómo afecta el sueño al uso de opioides

Los opioides son medicamentos fuertes que se usan para tratar el dolor. Algunos ejemplos son la hidrocodona, la oxicodona y la morfina.

Cuando se usan según las indicaciones, pueden ayudar. Sin embargo, dormir mal puede hacer lo siguiente:

- hacer que el dolor se sienta más intenso;
- disminuir el autocontrol.

Esto puede hacer que algunas personas tomen más medicamento del debido o que lo tomen con demasiada frecuencia. Con el tiempo, esto puede causar uso indebido o adicción.

Consejos sencillos para dormir mejor

Los buenos hábitos de sueño (higiene del sueño) pueden ayudar a proteger su salud.

Pruebe estos consejos:

- acuéstese a la misma hora todas las noches;
- apague las pantallas una hora antes de acostarse;
- mantenga su dormitorio silencioso, oscuro y fresco;
- evite la cafeína por la noche;
- pruebe actividades relajantes, como leer o respirar profundamente.

Dormir bien favorece su salud

Cuidar su sueño puede ayudar a lo siguiente:

- mejorar su estado de ánimo;
- facilitar el manejo del dolor;
- reducir el riesgo de depender demasiado de los medicamentos opioides.

Obtenga ayuda si la necesita

Si siente demasiado cansancio, duerme demasiado o nota cambios en su estado de ánimo mientras toma opioides, hable con su médico.

Hay ayuda disponible. Llame a **Atención al Asegurado** al **1-866-689-1523** y pida hablar con un coordinador de servicios médicos de salud mental.

Dormir mejor es un paso sencillo para mejorar su salud y seguridad.

Prevención de la gripe y los virus respiratorios

Mantenerse saludable es importante. Las vacunas pueden ayudar a protegerlos a usted y a su familia. Las vacunas contra la gripe, la COVID-19, el virus sincicial respiratorio (RSV, en inglés) y otros virus pueden reducir el riesgo de enfermarse, enfermarse gravemente o morir.

Cómo vacunarse

- Puede vacunarse sin costo. Acuda a cualquier médico o farmacia que trabaje con BCBSNM.
- ¿Necesita ayuda para encontrar un lugar donde vacunarse? Llame a Atención al Asegurado de BCBSNM al **1-877-232-5518** (TTY: **711**) o a la línea de ayuda del Departamento de Salud de Nuevo México al **1-833-796-8773**.

¿Quiénes deben vacunarse?

- Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe y la COVID-19 todos los años.
- Los bebés y los adultos mayores de 50 años deben recibir al menos una vacuna contra el RSV.

Las vacunas son una manera sencilla de protegerse y proteger a sus seres queridos. Hable con su médico, enfermero o farmacéutico para asegurarse de tener sus vacunas al día.

BCBSNM le ayuda a mantenerse protegido

Nuestro programa **Care Van**® lleva vacunas a distintos lugares de Nuevo México. Para encontrar un evento de Care Van cerca de usted:

- Siga a BCBSNM en Facebook y X.
- Visite espanol.bcbsnm.com/turquoise-care.
- Llame al **1-877-232-5518** (TTY: **711**).
- También puede visitar el sitio web del Departamento de Salud de Nuevo México para obtener más información sobre las vacunas.

¿Por qué vacunarse?

- Las vacunas le enseñan al cuerpo a combatir la gripe, la COVID-19 y otros virus.
- Pueden evitar que tenga que ir al hospital y ayudarlo a prevenir problemas graves de salud.
- Al vacunarse, ayuda a proteger a su familia y a su comunidad.

¿Cuándo y dónde me puedo vacunar?

- Vacúnese contra la gripe todos los años. Trate de hacerlo antes de que termine octubre.
- Las vacunas contra la COVID-19 están disponibles durante todo el año. Trate de vacunarse también en octubre.
- Puede vacunarse en el consultorio de su médico o en una farmacia cercana.

Para encontrar un médico o una clínica cerca de usted, visite espanol.bcbsnm.com/turquoise-care.

Recuerde: vacunarse es una de las medidas más sencillas para mantenerse saludable y proteger a sus seres queridos.

Día Mundial de la Diabetes: infórmese y actúe

El Día Mundial de la Diabetes es el 14 de noviembre. Es una oportunidad para crear conciencia sobre la diabetes y ayudar a las personas a aprender cómo llevar una vida más saludable. Este día está dedicado a apoyar a las personas con diabetes y enseñar a los demás sobre la enfermedad y su prevención. En BCBSNM, nos comprometemos a ayudar a mejorar la atención y el apoyo para los asegurados que viven con diabetes.

La diabetes en Nuevo México

La diabetes afecta a muchas personas en todo el estado. Según la Asociación Estadounidense de Diabetes:

- Aproximadamente 217,400 adultos de Nuevo México (13.1%) tienen diabetes.
- Cada año, aproximadamente 9,800 adultos reciben un nuevo diagnóstico.
- Las personas con diabetes tienen gastos médicos 2.6 veces mayores que las personas que no tienen la enfermedad.
- La diabetes tiene un costo de casi \$1,900 millones al año en Nuevo México.

La diabetes puede causar problemas graves de salud, entre ellos:

- enfermedades cardíacas,
- derrame cerebral,
- enfermedad renal,
- pérdida de la visión,
- amputación,
- muerte.

Cuide su salud

Si tiene diabetes, es importante que se mantenga al día con su atención médica. Asegúrese de hacerse estos chequeos importantes todos los años:

- prueba de A1C,
- revisión de la salud de los riñones,
- examen de la vista para personas con diabetes.

Si todavía no se los ha hecho, este es un buen momento. Comience por hablar con su profesional médico. Llame hoy mismo para programar una cita y aprender a controlar mejor la diabetes.

Hay ayuda disponible si necesita apoyo adicional. Los adultos de 18 años o más pueden llamar al **1-877-232-5518** para hablar con un coordinador de servicios médicos.

El Programa de Manejo de Enfermedades puede ayudarle a hacer lo siguiente:

- obtener más información sobre la diabetes;
- encontrar mejores maneras de cuidar su salud;
- recibir apoyo para vivir bien con diabetes.

Tomar pequeñas medidas hoy puede ayudarlo a tener un futuro más saludable.



Consejos de salud para el regreso a clases

Prepararse para un nuevo año escolar es emocionante. Comience bien el año con consejos sencillos que ayudarán a que su hijo se mantenga saludable, seguro y listo para aprender.

- **Programe un chequeo.** Asegúrese de que su hijo acuda al médico antes de que comiencen las clases.
- **Complete los formularios escolares.** Inscriba a su hijo y complete todos los formularios médicos y de contacto para emergencias.
- **Organice un traslado seguro.** Hable sobre cómo su hijo irá a la escuela y regresará a casa de manera segura.
- **Revise las opciones de alimentos.** Consulte las opciones de comidas de la escuela y prepare almuerzos saludables si es necesario.
- **Use una mochila adecuada.** Elija una con correas acolchadas para ofrecer comodidad y apoyo.
- **Organice el cuidado de su hijo.** Coordine el cuidado antes y después de clases si su familia lo necesita.
- **Sírvale un desayuno saludable.** Comience el día con una comida que incluya proteínas para tener energía.
- **Fomente buenos hábitos de estudio.** Establezca un horario y un espacio habituales para hacer la tarea.
- **Establezca una rutina para acostarse.** Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente todas las noches.

Estas pequeñas medidas pueden ayudar a que su hijo tenga un año escolar seguro, saludable y exitoso.

MTM Health lo llevará a sus citas médicas

El 1.º de noviembre de 2026, MTM Health, una compañía de transportación médica para casos que no sean de emergencia, comenzará a prestar servicios de transportación para los asegurados. Si es elegible para recibir servicios de transportación, MTM Health está aquí para ayudarlo a llegar de manera segura y puntual a sus citas para recibir servicios médicos incluidos en la cobertura de Medicaid.

Lo mejor de todo es que no tiene que hacer nada para conservar sus servicios de transportación. Sus traslados seguirán estando disponibles si no tiene otra manera de llegar a su cita.

MTM Health ofrece transportación confiable para que usted pueda concentrarse en su salud. Es posible que pueda obtener un traslado para lo siguiente:

- consultas médicas,
- citas con especialistas,
- consultas de salud mental,
- servicios de terapia,
- otros servicios incluidos en la cobertura de Medicaid.

Maneras sencillas de programar un traslado

Puede programar su transportación de la manera que más le convenga:

- use la aplicación móvil para asegurados MTM Link;
- inicie sesión en el portal para asegurados MTM Link;
- use el servicio de asistencia por chat en línea;
- llame a MTM Health al **1-866-913-4342** (TTY: **711**).

Recuerde programar su traslado al menos tres días antes de su cita, siempre que sea posible. Si cambian sus planes, cancele el traslado lo antes posible.

En BCBSNM y MTM Health, nos comprometemos a ayudarlo a obtener la atención médica que necesita cuando la necesite. El apoyo de transportación es otra manera en que trabajamos para ayudarlo a mantenerse saludable este otoño y en el futuro.

Medidas saludables que debe tomar antes, durante y después del embarazo

Es muy importante cuidar su salud antes, durante y después del embarazo. Estos son algunos consejos sencillos para ayudarla a tener un embarazo saludable y darle a su bebé el mejor comienzo posible.

Antes del embarazo

Si está pensando en quedar embarazada, acuda a su profesional médico para hacerse un chequeo. Esta consulta puede ayudarla a preparar su cuerpo para comenzar el embarazo de manera saludable. También es buena idea:

- mantener un peso saludable;
- comer comidas equilibradas;
- mantenerse activa.

Durante el embarazo (bienestar perinatal)

Primera consulta prenatal

Su primera consulta prenatal debe realizarse durante el primer trimestre o tan pronto como sepa que está embarazada. Esta consulta es muy importante y puede ser la más larga.

Durante esta consulta, su profesional médico:

- revisará sus antecedentes médicos y familiares;
- revisará su estado general de salud;
- hará pruebas;
- le dará recomendaciones para ayudarlos a usted y a su bebé a mantenerse saludables.

Próximas consultas antes del parto

Las consultas de seguimiento serán más cortas, pero son igual de importantes. En estas consultas, su profesional médico podría hacer lo siguiente:

- medirle la presión arterial;
- revisarle las manos, los pies y la cara para detectar hinchazón;
- escuchar los latidos del corazón del bebé (a partir de la semana 9);
- hacerle un ultrasonido (por lo general, entre las semanas 18 y 20);
- medir el tamaño del útero;
- preguntarle sobre los movimientos del bebé.

La mayoría de las consultas se realizan con esta frecuencia:

- cada cuatro semanas hasta la semana 28;
- cada dos semanas hasta la semana 36;
- todas las semanas hasta que nazca su bebé.

Asegúrese de hablar con su profesional médico y llevar a cada consulta todas las preguntas que tenga.

Después de dar a luz

Aunque se sienta bien, es importante que acuda a su profesional médico después de que nazca su bebé.

- Después de un parto vaginal, acuda a su profesional médico dentro de las 12 semanas posteriores al parto.
- Después de una cesárea, es posible que tenga consultas a las dos y seis semanas.

Las madres que acaban de dar a luz pueden tener problemas graves de salud después del parto. Estas consultas de seguimiento ayudan a comprobar que se esté recuperando bien y se mantenga sana.

Es frecuente tener depresión durante el embarazo o después de tener un bebé, y no hay que ignorarla. Hable con su médico para que compruebe si tiene depresión antes y después del parto.

BCBSNM ofrece cobertura durante un año completo después del parto.

La depresión posparto (PPD, en inglés) es un tipo grave de depresión que puede presentarse después del nacimiento de un bebé. Puede causar sentimientos intensos de tristeza y preocupación, además de cansancio extremo. La PPD suele comenzar entre una y tres semanas después del parto, pero puede comenzar en cualquier momento durante el primer año de vida del bebé.

La PPD es diferente de la tristeza posparto. La tristeza posparto es frecuente y, por lo general, desaparece por sí sola después de poco tiempo. La PPD dura más tiempo y es más grave. A menudo requiere tratamiento para ayudar a la persona a sentirse mejor.

Fuente: March of Dimes
(Postpartum depression | March of Dimes)

Mes de concientización sobre el cáncer de mama: es hora de hacerse una prueba de detección

Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama. Durante este mes, es posible que vea lazos rosados, escuche mensajes en las noticias o note que sus equipos deportivos favoritos usan el color rosa. Todo esto ayuda a recordarnos la importancia de detectar el cáncer de mama a tiempo.

Si todavía no ha programado su mamografía, este es un buen momento para hacerlo. Cuanto antes se detecte el cáncer de mama, más fácil será tratarlo.

Si se siente nerviosa o necesita apoyo, pídale a un amigo o familiar que la acompañe. No tiene que hacerlo sola.

Las mujeres de 40 años o más deben hacerse una mamografía cada uno o dos años. Hable con su profesional médico sobre lo que es adecuado para usted.

Si necesita ayuda para encontrar un lugar donde hacerse una mamografía, llame a Atención al Asegurado.



Blue for Your Health es una publicación para los asegurados de Turquoise Care. Si desea recibir una copia impresa del boletín, llame sin costo a Atención al Asegurado al **1-866-689-1523**. También puede visitar nuestro sitio web para enviar un correo electrónico a Atención al Asegurado.

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

Los profesionales médicos mencionados en este documento son independientes y no son empleados de BCBSNM. La información contenida en *Blue for Your Health* no debe interpretarse como consejo médico. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido que pueda afectar a su salud, hable con su profesional médico.

Los programas ofrecidos por Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM), como la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline, no sustituyen la atención de su médico. Consulte siempre a su médico sobre cualquier pregunta o inquietud relacionada con la salud.

La información sobre los beneficios y servicios médicos que se proporciona es un breve resumen, no una descripción completa. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, consulte el Manual para asegurados o comuníquese con Atención al Asegurado de Turquoise Care al **1-866-689-1523**. Si tiene problemas de audición o del habla, llame al **711** para obtener servicios TTY.

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

ModivCare es una compañía independiente que tiene un contrato con Blue Cross and Blue Shield of New Mexico para ofrecer servicios de transportación a los asegurados con cobertura a través de BCBSNM.

MTM Health es una compañía independiente que tiene un contrato con Blue Cross and Blue Shield of New Mexico para prestar servicios de transportación para casos que no sean de emergencia a los asegurados que tienen cobertura de BCBSNM.

BCBSNM no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.

Es posible que se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es).

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o materiales en otros formatos e idiomas de manera gratuita, llame al **1-866-689-1523** (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 estado de salud o necesidad de servicios médicos o raza, color, país de origen, edad, discapacidad, sexo, ascendencia, afiliación conyugal, orientación sexual o identidad de género. Lea nuestro aviso completo contra la discriminación e información de contacto.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-855-710-6984** (TTY: 711).

Díí baa akó nínizin: Díí saad bee yánilti'go Diné Bizaad, saad bee áká'anída'áwo'déé', t'áá jii'k'eh, éí ná hóló, kójj' hódíílnih **1-855-710-6984** (TTY: 711).



Números de teléfono útiles

Atención al Asegurado: 1-866-689-1523 (TTY: 711). Horario de atención: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora de la montaña.

Deje un mensaje de voz después del horario de atención y le llamaremos el siguiente día hábil. Cerrado los fines de semana y los días feriados.

Coordinación de Servicios médicos: 1-877-232-5518 (TTY: 711), marque la opción 3, luego la opción 2.

Para los asegurados con necesidades médicas especiales, ya sea que estén en su casa, en el hospital, en un centro de enfermería especializada, en un centro de atención médica a largo plazo o de salud mental. También se pueden asignar coordinadores de servicios médicos a los niños.

Modivcare®: 1-866-913-4342 (TTY: 1-866-288-3133). Horario de atención: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora de la montaña.

Transporte médico para casos que no sean de emergencia.

Línea de ayuda para traslados Ride Assist: 1-866-418-9829 (TTY: 1-866-288-3133)

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para traslados desde una cita fuera del horario de atención.

Enfermería telefónica 24/7 Nurseline con fonoteca Audio Health Library: 1-877-213-2567 (TTY: 711)

Un enfermero titulado (*registered nurse*) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder sus preguntas de salud. Para hablar con un enfermero marque la opción 2. Para escuchar uno de los más de 300 temas de salud disponibles en nuestra fonoteca Audio Health Library, marque la opción 3. Disponible en español.

Emergencias al 911: Marque **911** para solicitar una ambulancia en situaciones que pongan en peligro la vida.

Línea telefónica en caso de crisis y suicidio 988: Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para hablar con alguien las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Chat en vivo (Live Chat): chat.988lifeline.org/?lang=es

Especialista en defensoría del asegurado: 1-888-243-1134 (TTY: 711)

Llame a un defensor para que le ayude a encontrar una solución justa a cualquier problema con el seguro. Ellos trabajan independientemente de BCBSNM y están capacitados en las pautas de Medicaid para interceder por usted. Ellos no forman parte del proceso de inconformidades y apelaciones.