



Contenido

¿Qué exámenes preventivos necesitan los niños?

4

¿De qué maneras es malo para usted fumar y vapear?

6

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

Índice

¿Por qué debe llevar a su bebé al dentista antes de cumplir un año?	3
Lleve a sus hijos al médico para que desarrollen un cuerpo saludable.	4
Exámenes preventivos para la mujer durante la primavera	5
Estoy embarazada, ¿debería considerar una doula?	5
Nuevos beneficios de comida, vivienda y clínicas de tratamiento	6
Respire mejor. Reciba ayuda para dejar de fumar y vapear.	6
¿Le diagnosticaron diabetes? Elabore un plan para prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes.	7



Próximos pasos luego de una hospitalización por salud mental o tratamiento por consumo de sustancias	8
Colaboramos para seguir mejorando	8
Asista a una reunión de la junta asesora y cuéntenos lo que necesita.	9

Blue for Your Health se publica para los asegurados de Turquoise Care. Si desea una copia impresa del boletín, llame sin costo al número de Atención al Asegurado al **1-866-689-1523**. 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 usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es).

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 **1-866-689-1523**. 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.

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 yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiił'eh, éí ná hólq, kójj' hódíłnih **1-855-710-6984** (TTY: 711).

¿Por qué debe llevar a su bebé al dentista antes de cumplir un año?

Es importante comenzar cuanto antes.

Los problemas y las infecciones en la boca pueden trasladarse al resto del cuerpo. Programe una consulta dental durante el primer año de su hijo y luego cada seis meses. Con Turquoise Care, los niños asegurados tienen cobertura desde el nacimiento hasta los 20 años.

Consejos para bebés

Antes de que salgan los dientes: Limpie las encías con un paño suave y limpio después de la primera comida por la mañana y luego de la última comida por la noche. Esto elimina las bacterias y azúcares.

Cuando salga el primer diente: Solicite un referido al prestador de atención médica primaria (PCP, en inglés) de su hijo para un dentista pediátrico. Comience a cepillar los dientes con un cepillo de cerdas suaves.

Evite que salgan caries. El dentista puede enseñarle cómo cuidar los dientes de su hijo para prevenir caries. Las caries son la enfermedad crónica más común durante la infancia debido a las bacterias. Reciba consejos sobre cómo cepillarse, usar el hilo dental y evitar bebidas y refrigerios azucarados para que los dientes se mantengan fuertes.

¿Por qué continuar programando citas después del primer año?

Monitorear el crecimiento de nuevos dientes. El dentista se asegurará de que los dientes y la mandíbula de su hijo se están desarrollando correctamente.

Proteger la sonrisa. Las consultas rutinarias ayudan a prevenir problemas antes de que aparezcan, como dolores en los dientes y enfermedades de las encías.

Hacer del dentista un lugar seguro. Acudir a las consultas a una edad temprana le permitirá a su hijo sentir seguridad y comodidad.

Adquirir hábitos para una vida con buena salud. Una higiene bucal deficiente puede llevar a enfermedades cardiovasculares, derrame cerebral, pulmonía y mucho más.

Programe el chequeo dental de su hijo hoy.

En el caso de los menores de 20 años, la cobertura médica incluye lo siguiente:

- Un examen dental y una limpieza con fluoruro cada seis meses.
- Radiografías anuales.

¿Necesita un dentista? Llame a Atención al Asegurado al **1-866-689-1523** (TTY: 711).

Gane puntos con el Programa de recompensas cada año por completar una consulta dental.

Visite turquiserewards.com o llame al **1-877-806-8964** (TTY: **1-844-488-9722**) para obtener más información.



Lleve a sus hijos al médico para que desarrollen un cuerpo saludable.

Todos los asegurados, desde el nacimiento hasta los 21 años, tienen cobertura de servicios de salud para prevenir enfermedades y poder crecer saludables y fuertes. Estos servicios se denominan de "detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos" (EPSDT, en inglés). Durante las citas de EPSDT se pueden detectar problemas de salud antes de que empeoren.

¿Qué exámenes preventivos necesitan los niños?

Los exámenes preventivos EPSDT incluyen lo siguiente:

- Chequeos de rutina, programados según el calendario de chequeos de la niñez a la adolescencia **Tot-to-Teen Healthcheck**.
- Vacunas.
- Examen de la audición y la visión.
- Pruebas de laboratorio, incluido el examen de plomo para asegurarse de que su hijo no tenga demasiado plomo en la sangre.
- Consultas dentales para limpiezas y tratamientos con fluoruro cada 6 meses.
- Exámenes de crecimiento y desarrollo.
- En caso de ser médicamente necesarios para su hijo, los servicios EPSDT también pueden incluir tratamientos, referidos a especialistas, equipo médico, servicios de enfermería privada, servicios escolares y más.

Estos servicios se ofrecen sin costo.

Si su hijo no se hizo un chequeo este año, llame al profesional médico para programar uno. Los padres y cuidadores pueden programar las consultas de EPSDT con el PCP. Controle el crecimiento, consulte sobre los hábitos alimentarios y de comportamiento y haga preguntas sobre la salud o el desarrollo de su hijo.

¿Necesita un prestador de servicios médicos? Si tiene preguntas o necesita ayuda para programar un chequeo llame a **Atención al Asegurado** al **1-866-689-1523** (TTY: **711**).

¿Necesita transporte? Llame a ModivCare® al menos tres días hábiles antes de la consulta al **1-866-913-4342** (TTY: **1-866-288-3133**).

Para obtener más información sobre los servicios de EPSDT, consulte el Manual para asegurados en espanol.bcbsnm.com/turquoise-care/member-resources/forms-and-documents.

Exámenes preventivos para la mujer durante la primavera

Los exámenes preventivos son pruebas de rutina para prevenir o detectar enfermedades a tiempo, antes de que aparezcan los síntomas.

Salud del corazón

Hable con su profesional médico sobre la presión arterial, el colesterol, el azúcar en la sangre, la alimentación y el ejercicio.

Salud del cuello uterino

Las mujeres de 21 a 29 años deben programar una prueba de Papanicolaou.

Las mujeres de 30 a 64 años podrían necesitar la prueba de VPH y de Papanicolaou.

Salud mamaria

Las mujeres de 40 a 74 años deben hacerse una mamografía cada uno o dos años. Si tiene menos de 40 años, hable con su prestador de servicios médicos para saber si debe comenzar a hacerse mamografías.

Si necesita ayuda para encontrar a un profesional médico o un centro de mamografías, llame a Atención al Asegurado al 1-866-689-1523.

Programe sus chequeos médicos anuales y gane puntos de Turquoise Rewards. Complete los chequeos para adultos con su PCP, el examen de detección de cáncer de cuello uterino y de mama.

Estoy embarazada, ¿debería considerar una doula?

Prepararse para el nacimiento de su bebé es emocionante. Una doula puede brindarle apoyo emocional, físico y educativo durante el embarazo y el parto. Las doulas están capacitadas pero no ofrecen atención médica.

Otras maneras en que una doula puede ayudarle:

- trabajar con usted para desarrollar un plan de parto;
- actuar como su defensora e indicarle a su equipo de atención médica que siga su plan de parto;
- enseñarle cómo manejar los dolores durante el trabajo de parto;
- enfocarse en usted para ayudarla a aliviar el estrés y la ansiedad durante y después del parto;
- enseñarle cómo amamantar.



Escanee el código para obtener más información sobre los beneficios maternos y la Coordinación de Servicios médicos para las aseguradas embarazadas. ¿Tiene preguntas? Llame a Atención al Asegurado al **1-866-689-1523**.

Nuevos beneficios de comida, vivienda y clínicas de tratamiento

Beneficio Food is Medicine (la comida es medicina) para aseguradas embarazadas con diabetes

- Las comidas adaptadas médicamente y a domicilio (MTM, en inglés) son comidas preparadas con anticipación y diseñadas por un nutricionista titulado (RDN, en inglés).
- Las cajas de alimentos adaptadas médicamente y a domicilio (MTG, en inglés) están diseñadas por un RDN e incluyen una caja con alimentos no perecederos y una caja con frutas y verduras frescas para que los asegurados preparen comidas en casa.

La vivienda con atención médica de relevo a corto plazo es para los asegurados que reciben el alta de un hospital, que no tienen un hogar y están enfermos, pero que no pueden recuperarse en la calle o en un refugio.

Las clínicas de salud mental con certificación en la comunidad (CCBHC, en inglés) ofrecen una gran variedad de atención para jóvenes y adultos que necesitan ayuda con servicios de salud mental y tratamiento por consumo de sustancias, como pacientes ambulatorios.

Respire mejor. Reciba ayuda para dejar de fumar y vapear.

Fumar y vapear dañan su cuerpo de muchas maneras. Dejar de hacerlo es una de las mejores decisiones que puede tomar por su salud. Ya sea un adolescente o un adulto, dejar de fumar o vapear le permite eliminar la causa principal de enfermedades que se pueden prevenir, como un derrame cerebral, enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

¿Qué es fumar y vapear?

- **Fumar:** Se refiere a cigarrillos, cigarros o pipas que queman tabaco. El tabaco contiene nicotina.
- **Vapear:** Se refiere a los cigarrillos electrónicos y vaporizadores que transforman líquido y otros químicos perjudiciales en un vapor que se aspira. El líquido contiene nicotina.
- **Nicotina:** Un químico fuerte y adictivo que se encuentra en el tabaco y en los cigarrillos electrónicos y que dificulta que una persona deje de fumar y vapear.
- Muchas personas creen que vapear es más seguro que fumar, pero no es así.
- Incluso respirar el humo o vapor que produce alguien más es perjudicial.

¿De qué maneras es malo para usted fumar y vapear?

- daña los pulmones y los vasos sanguíneos;
- causa enfermedades cardíacas y presión arterial alta;
- provoca cáncer;
- genera problemas dentales y en las encías;
- crea una adicción a la nicotina, que es cara;
- dificulta la concentración y el buen desempeño en la escuela y en el trabajo;
- interfiere en el desarrollo del cerebro;
- lleva a decisiones arriesgadas;
- lastima al bebé en el útero.

Los adolescentes pueden completar una actividad corta y ganar recompensas Turquoise Rewards.

- conozca la verdad sobre el vapeo;
- descubra cómo afecta al cuerpo y al cerebro;
- obtenga las herramientas para decir que no ante la presión de otros.

Pídale ayuda a un padre/madre o tutor para visitar el portal de recompensas Turquoise Rewards en www.TurquoiseRewards.com o llame al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico.

Los asegurados de BCBSNM de todas las edades pueden acceder a lo siguiente:

- programas y apoyo para dejar de fumar sin costo;
- ayuda por teléfono o video;
- parches de nicotina, goma de mascar u otra ayuda.

¿Todo listo para dejar de fumar? Llame al **1-800-QUIT-NOW** o visite nuestro sitio web espanol.bcbsnm.com/turquoise-care/member-resources/health-and-wellness para obtener más información.

¿Es un adolescente y está pensando en dejar de fumar o vapear? Visite www.livevapefree.com (disponible solo en inglés).

¿Le diagnosticaron diabetes? Elabore un plan para prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes.

Cuando una persona tiene diabetes, debe realizarse la prueba de hemoglobina A1c al menos dos veces por año. Si el resultado más reciente de esta prueba es de 8.0 o más, usted tiene más probabilidades de desarrollar complicaciones graves de salud relacionadas con la diabetes. Esto incluye lo siguiente:

- enfermedades cardíacas y derrame cerebral;
- ceguera y otros problemas de la visión, incluida la retinopatía diabética;
- daño y enfermedades renales;
- daño en los nervios que afectan a los pies, las piernas, la digestión, los vasos sanguíneos y el corazón.

Las complicaciones por la diabetes suelen desarrollarse con el tiempo sin ningún síntoma.

Es muy importante que vaya a sus citas por la diabetes y con el dentista, incluso si se siente bien. Elabore un plan para evitar problemas en el futuro.

Recomendaciones para evitar complicaciones relacionadas con la diabetes:

Siga el plan de atención para la diabetes y revíselo con su prestador de servicios médicos todos los años.

Realice lo siguiente:

- A –** Realice la prueba A1c dos veces al año. Si el resultado es de 8.0 o más, hable con el profesional médico para elaborar un plan y mantener la diabetes bajo control.
- B –** Intente mantener la presión arterial por debajo de 130/80.
- C –** Controle los niveles de colesterol. Si el resultado de la prueba de colesterol es más alto de lo normal, pregúntele al profesional médico sobre la posibilidad de tomar estatinas como medicamento para ayudar a reducir el colesterol.
- D –** Complete los exámenes para detectar retinopatía diabética con el médico de la vista todos los años. Este es un examen sin costo para cualquier persona mayor de 18 años con un diagnóstico vigente de diabetes. No se necesita un seguro de servicios para la vista. Traiga su tarjeta de asegurado a la consulta y solicite un examen de retinopatía para la diabetes.

Programe una cita con un profesional médico de la red de BCBSNM.

Las recompensas Turquoise Rewards están disponibles por completar pruebas y exámenes de atención médica específicos relacionados con la diabetes.

Visite www.Turquoiserewards.com para obtener más información o llame al **1-877-806-8964** (TTY: **1-844-488-9722**).

Próximos pasos luego de una hospitalización por salud mental o tratamiento por consumo de sustancias

Después de la hospitalización, es importante hacer un seguimiento con el médico lo antes posible. Antes de recibir el alta, trabaje con su equipo de atención médica para programar una consulta de seguimiento.

Lleve los documentos de alta a su consulta de seguimiento. Si necesita ayuda, llame al número de administración de casos clínicos que aparece en su tarjeta de asegurado.

Recibir atención continua después del alta le ayudará con lo siguiente:

- a sentirse mejor,
- a mejorar sus relaciones,
- a volver a su rutina.



Escanee el código para ver un video corto sobre cómo obtener ayuda luego de una hospitalización por salud mental.

Colaboramos para seguir mejorando

Los objetivos de nuestro Programa de Calidad están diseñados con usted en mente:

- nos aseguramos de que usted y los demás asegurados tengan acceso a un equipo de atención médica;
- buscamos que más profesionales médicos trabajen en Nuevo México;
- mejoramos la atención médica en Nuevo México;
- ayudamos a que usted y los demás asegurados reciban la atención específica que necesitan;
- facilitamos que reciba atención sin tener que esperar mucho tiempo;
- garantizamos una atención médica justa para todos;
- los mantenemos seguros a usted y a los demás asegurados;
- ayudamos a los asegurados a hacerse chequeos, pruebas y a recibir vacunas;
- ayudamos a que usted y los demás asegurados se sientan sanos y felices.

Nuestro Programa de Calidad en 2025

BCBSNM trabaja para que usted pueda recibir la atención médica que necesita, cuando la necesita. BCBSNM ayuda a los prestadores de servicios médicos y a otras organizaciones de atención médica a mejorar la atención, programar citas y más. Este proceso para recibir sus comentarios se denomina mejoramiento de la calidad (QI, en inglés).

BCBSNM se enfoca en mejorar la atención médica de los asegurados.

Esto incluye ayudarlos a controlar la diabetes y la presión arterial y a dejar de fumar, aumentar las tasas de vacunación y aprender sobre las pruebas de detección, entre otros.

Para cumplir estos objetivos, BCBSNM depende de las respuestas que brinda en encuestas y de su participación en las reuniones de la junta asesora, junto con los comentarios de los prestadores de servicios médicos. Si tiene preguntas sobre nuestro Programa de Calidad o las actividades de QI, envíe un correo electrónico a QualityInquiry@bcbsnm.com o llame al Departamento de QI al **1-855-699-0042** (TTY: **711**).



Asista a una reunión de la junta asesora y cuéntenos lo que necesita.

Comparta sus experiencias en una de nuestras reuniones de la junta asesora. Su opinión es valiosa y nos ayuda a mejorar nuestros programas y servicios.

- Junta asesora de asegurados
- Junta asesora de indígenas estadounidenses
- Junta asesora de servicios y apoyos a largo plazo

Nos encontramos de manera presencial en varias partes del estado. También puede asistir de manera virtual o por teléfono.

Los asegurados que participen de una reunión de la junta asesora son elegibles para recibir una tarjeta de regalo* de \$25. Habrá refrigerios disponibles para aquellos que asistan en persona. Los asegurados pueden traer a sus hijos.

Visite el sitio web de la Junta asesora para ver el calendario de las reuniones en espanol.bcbsnm.com/turquoise-care/member-resources/advisory-boards

Puede llamarnos o enviarnos un correo electrónico para obtener más información o hacer una reserva.

- Llame a Atención al Asegurado al **1-866-689-1523** (TTY: **711**).
- Envíe un correo electrónico a la Junta asesora de asegurados (MAB, en inglés) o a la Junta asesora de indígenas estadounidenses (NAAB, en inglés) a bcbs_ab@bcbsnm.com.
- Envíe un correo electrónico a la Junta de servicios y apoyos a largo plazo (LTSS, en inglés) a NMLTSS_MAB@bcbsnm.com.

* Sujeto a condiciones.



Números de teléfono útiles

Atención al Asegurado: 1-866-689-1523 (TTY: **711**). 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 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, para atención médica a largo plazo o de salud mental. También puede consultar para obtener un coordinador de servicios médicos para niños.

Modivcare®: 1-866-913-4342 (TTY: **1-866-288-3133**). 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: 1-866-418-9829 (TTY: **1-866-288-3133**).

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para transporte 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 2. Para escuchar uno o más de 300 temas de salud en nuestra fonoteca Audio Health Library disponibles llamando a este mismo número y marcando 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, los 7 días de la semana. Chat en vivo (Live Chat): 988lifeline.org/chat.

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. Esto es aparte del proceso de inconformidades y apelaciones.