

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

 Verano 2025

EN EL INTERIOR

- 3 ¿SE HA MUDADO
RECIENTEMENTE?
- 7 MUJERES: HÁGANSE
LAS PRUEBAS DE
DETECCIÓN QUE
NECESITAN

PRSR 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 Verano 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 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**).

¿Cambió su dirección recientemente?

Si se mudó recientemente, ¿sabe cómo cambiar su dirección con su unidad NM Income Source Division local?

Mudarse es difícil, con muchas cosas que hacer y recordar, y es posible que haya olvidado informar a su unidad NM Income Source Division local. Pero, ¿por qué eso es importante?

Todos los meses, BCBSNM envía comunicaciones a los asegurados para notificarles sobre los programas disponibles, los eventos para ayudarles con su salud y las pruebas anuales necesarias.

Si necesita cambiar su dirección, correo electrónico o número de teléfono con la unidad NM Income Source Division, utilice una de las siguientes opciones.

En línea:

- En su computadora o teléfono inteligente, vaya a **yes.nm.gov**.
- Cree una cuenta, siguiendo las indicaciones.



- Después de crear una cuenta, puede iniciar sesión en **yes.nm.gov** para cambiar su dirección en cualquier momento.

Teléfono:

- Llame al centro de llamadas de NM Health Care Authority al **800-283-4465**, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 6:30 p. m.
- Dígame al representante del centro de llamadas que necesita cambiar su dirección.
- Si NM Health Care Authority tiene su dirección, número de teléfono y correo electrónico correctos, BCBSNM puede ayudarle a emprender el camino hacia una mejor salud.

¡South Valley Blue Door Neighborhood CenterSM está abierto a todo el mundo!

El centro ofrece clases para hombres, mujeres y niños. Puede aprender a cuidar afecciones como las enfermedades cardíacas y la diabetes, o probar una divertida clase de cocina o una clase de ejercicios. ¡También puede jugar al bingo el segundo y cuarto martes de cada mes!

Puede unirse a las clases en línea o en persona. Todos los servicios se ofrecen sin costo. Visite el centro en 3925 Las Estancias Way SW, Building 9, Suite A, Albuquerque, NM 87121. Para registrarse, vaya a **espanol.bcbsnm.com/bdnc/lasestancias** o llame al **505-816-5100**. Siga al centro en Facebook en **facebook.com/BlueDoorCenterNM**.

Su Manual para asegurados de Turquoise Care

Su Manual para asegurados tiene mucha información sobre sus servicios médicos. A continuación se enumeran algunos de los beneficios sobre los que puede leer.



- beneficios y restricciones para:
 - atención médica
 - cuidado dental
 - medicamentos
 - atención a la salud mental
- qué servicios están cubiertos y cuáles no
- copagos y cargos que puede tener que abonar
- información sobre reclamaciones, incluso cuando necesita presentar una reclamación por un servicio fuera de la red
- proveedores de atención médica que puede usar y servicios que puede recibir, entre ellos:
 - médicos de atención primaria
 - proveedores de atención médica especializada
 - proveedores de atención de salud mental
 - servicios de hospital
- cómo contratar atención de salud, que incluye:
 - atención fuera de horas
 - atención médica básica
 - atención médica de emergencia
 - atención fuera del área
- cómo presentar una queja o una apelación

CONTROLE SU COLESTEROL



Si fuma, deje de fumar.

Fumar puede tener efectos poco saludables en sus niveles de colesterol.



Consuma alimentos saludables para el corazón.

Comience por limitar su ingesta de grasas saturadas y trans.



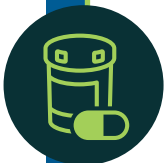
Manténgase en movimiento.

Camine. Nade. Ande en bicicleta. ¡Disfrute!



Controle su peso.

Si tiene sobrepeso, perder solo el 5% de su peso actual puede ayudar.



Escuche a su médico.

Tome medicamentos para reducir el colesterol, si se los recetaron.

Fuentes: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention



Disfrute de las recompensas

Servicios con valor agregado y Turquoise Rewards para aseguradas embarazadas

Si está embarazada, puede recibir un asiento infantil para el vehículo y una cuna portátil para su bebé.

Asiento infantil para vehículo o cuna sin costo para usted

Límite:

- 1 asiento para el vehículo por recién nacido
- 1 cuna portátil por recién nacido

Para recibir el ASIENTO PARA EL VEHÍCULO o la CUNA, haga lo siguiente:

- Participe en la Coordinación de Servicios Médicos a través de uno de nuestros prestadores de servicios médicos comunitarios; la participación no tiene costo.
- Llame a FINITY para recibir el asiento para el vehículo o la cuna: **877-806-8964**.

Programa de recompensas de Turquoise Care: Turquoise Rewards

Todos los asegurados de Turquoise Care pueden inscribirse en el programa de recompensas Turquoise Rewards. El programa le permite ganar créditos por participar en determinadas acciones saludables. Para utilizar sus créditos, la inscripción es obligatoria. Puede inscribirse en **turquoiserewards.com** o llamar a Turquoise Rewards al **877-806-8964**.

Si desea obtener más información sobre este programa, llame al **877-806-8964**.

Learn to Live: un recurso de salud mental en línea

BCBSNM está trabajando con Learn to Live, un recurso en línea disponible sin costo para los asegurados y cuidadores, mayores de 13 años que cumplen los requisitos de Turquoise Care, para apoyar su bienestar conductual y emocional.

Learn to Live es un programa de salud mental para aquellos que viven con estrés, depresión, preocupaciones por el uso de sustancias, insomnio, pánico o ansiedad social. También puede ayudar a mejorar la resiliencia y el bienestar general.

Características principales de Learn to Live

- acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a siete programas y funciones autoguiados;
- programas disponibles en inglés y español;

Learn to Live ofrece programas educativos de salud mental. Los asegurados que estén considerando recibir tratamiento médico adicional deben consultar con un médico. Learn to Live, Inc., es una compañía independiente que ofrece programas y herramientas de salud mental en línea para 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.

- se puede usar junto con otros servicios a los que los asegurados pueden tener acceso (terapia en persona, teleterapia, atención médica básica);
- coaching personal disponible (teléfono, texto, correo electrónico).

Programas y acceso afectados

Asegurados y cuidadores de Turquoise Care (mayores de 13 años):

- Localice el número de asegurado principal en el frente de la tarjeta de asegurado de Blue Cross.
- Visite es.learntolive.com/welcome/bcbsnmmedicaid e ingrese el código de acceso **NMMED**.
- A continuación, introduzca el número de asegurado principal cuando se le solicite.



Escanee el código QR o visite rebrand.ly/bcbs-nm-live-to-learn para ver un breve video sobre la oferta Learn to Live (solo está disponible en inglés).



Conozca sus beneficios y derechos de Medicaid

Las leyes federales garantizan que los asegurados de Medicaid puedan contratar ciertos servicios de atención médica.



Las mujeres tienen el derecho a ir a un especialista en la salud de la mujer. Se pueden consultar para la atención médica rutinaria y preventiva cubierta. No se necesita referencia.



Los asegurados de Medicaid tienen derecho a

obtener una segunda opinión. Pueden obtener una de un profesional médico dentro de la red. A veces, el profesional de la red adecuado no está disponible. Si eso sucede, el asegurado puede obtener una segunda opinión fuera de la red. Los servicios de un profesional médico fuera de la red no están cubiertos sin obtener primero la autorización previa de BCBSNM.

Llame a BCBSNM para obtener ayuda con la obtención de autorización previa al **866-689-1523** (TTY: 711).

Puede haber ocasiones en las que un asegurado de Medicaid no pueda obtener un servicio de atención médica cubierto dentro de la red. Si esto sucede, BCBSNM permitirá que el servicio se realice fuera de la red, pero se requiere autorización previa. BCBSNM no puede retrasar el servicio.



EXÁMENES OCULARES DE RETINA PARA LA DIABETES

Encuentre la diferencia

¿Qué es la retinopatía diabética?

La retinopatía diabética es la principal causa de ceguera en los adultos en edad laboral a los que se les diagnostica diabetes. Con el tiempo, la diabetes puede causar daños en los ojos que pueden provocar una visión deficiente o incluso ceguera.

Aproximadamente 1 de cada 3 personas con diabetes mayores de 40 años ya tiene algunos signos de retinopatía diabética. La detección y el tratamiento temprano de la retinopatía diabética pueden reducir el riesgo de ceguera en un 95%.

A menudo, no hay síntomas tempranos de la

enfermedad ocular diabética. Es posible que no sienta dolor ni cambios en la visión a medida que el daño comienza a crecer dentro de los ojos, especialmente con la retinopatía diabética.

Cuando se producen los síntomas, pueden incluir:

- visión borrosa u ondulada;
- cambios frecuentes en la visión, a veces de un día a otro;
- zonas oscuras o pérdida de visión.

¡Tome medidas para proteger su visión!

Para prevenir la enfermedad ocular diabética o para evitar que empeore, controle los básicos de la diabetes:

1. Complete una prueba de **A1c** al menos dos veces al año.

2. Trabaje con su profesional médico para controlar:

■ **Presión arterial**

■ **Colesterol**

3. Complete un **examen ocular de retinopatía diabética** al menos una vez al año, o con más frecuencia si lo recomienda su profesional de la visión (oftalmólogo u optometrista).

Todos los asegurados con diabetes mayores de 18 años pueden hacerse un examen de retinopatía diabética ¡SIN COSTO! Incluso si no tiene un plan de servicios para la vista, este examen está cubierto por las reclamaciones médicas con un diagnóstico de diabetes. ¡Programe un examen hoy mismo!



Servicios de atención médica preventiva

Los chequeos preventivos y las pruebas de detección pueden ayudar a detectar enfermedades y problemas médicos a tiempo. Pueden mejorar su salud y la salud de todos los asegurados de su familia. No hay costos de bolsillo para los asegurados de Turquoise Care que reciben chequeos preventivos y pruebas de detección cubiertos por parte de los proveedores de la red de Turquoise Care.

Ejemplos de servicios de atención médica preventiva cubiertos incluyen exámenes generales de bienestar cada año; vacunas recomendadas; y pruebas de detección de enfermedades como la diabetes, el cáncer o la depresión. Para conocer los servicios de prevención que están cubiertos para

usted o un miembro de su familia, visite **espanol.bcbsnm.com/turquoise-care**.

Haga clic en *Conozca sobre los beneficios* y seleccione el enlace para *Manual para asegurados*. También puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523 (TTY: 711)**.

Visite **espanol.bcbsnm.com/turquoise-care** para obtener un resumen de las pautas de atención médica preventiva. Haga clic en *Recursos para asegurados*. Elija *Salud y bienestar*. Allí encontrará las Pautas de atención médica preventiva para adultos y niños. También puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523 (TTY: 711)** para solicitar que se le envíe una copia de las directrices por correo.

Cuándo hacerse la prueba de detección

Las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino salvan vidas. Puede protegerse usted mismo. Veamos cómo.

El cáncer de cuello uterino comienza en las células del cuello uterino. El cuello uterino se encuentra en la parte inferior del útero, donde crece el bebé. El cáncer comienza cuando las células anormales crecen demasiado rápido en el cuello uterino.

Pruebas de detección

A menudo se realizan dos tipos de pruebas para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino o para detectarlo temprano.

1. La prueba del VPH busca un virus llamado VPH (virus del papiloma humano). Este virus puede hacer que las células cambien. La prueba indicará si usted tiene un tipo de VPH con mayor probabilidad de estar relacionado con el cáncer de cuello uterino.

2. Las pruebas de Papanicolaou, o frotis de Papanicolaou, también pueden detectar células anormales del cuello uterino antes de que se vuelvan cancerosas. La extirpación de estas células precancerosas previene el cáncer de cuello uterino en más del 95% de los casos.

Las pautas vigentes del Grupo de Trabajo de Servicios de Prevención para la mayoría de las mujeres son que las mujeres de 21 a 29 años



deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada tres años. Las mujeres de 30 a 65 años de edad deben recibir uno de los siguientes:

- una prueba de Papanicolaou cada tres años;
- una prueba de VPH cada cinco años;
- una prueba de Papanicolaou y una prueba de VPH juntas cada cinco años.

Las mujeres mayores de 65 años deben preguntarle a su profesional médico si necesitan continuar con las pruebas de detección. Esto también se aplica a las mujeres sin cuello uterino que nunca han tenido cáncer ni han tenido resultados anormales en las pruebas.

Cumplir con los cronogramas de detección recomendados es clave para reducir el riesgo de cáncer de cuello uterino. No se demore en ver a su profesional médico si debe hacerse una prueba de detección.

Hágase su mamografía



Una mamografía de detección puede detectar el cáncer de mama temprano, lo cual es útil cuando se trata el cáncer. Las mujeres de 40 años o más deben hacerse mamografías regularmente.

Durante una mamografía

El tecnólogo de mamografía puede preguntarle si usted:

- alguna vez ha tenido cáncer de mama, o si alguien en su familia lo ha tenido alguna vez;
- ha notado algún cambio reciente en sus senos;
- tiene implantes mamarios;
- cree que puede estar embarazada;
- está dando el pecho.

Las mamografías pueden ser incómodas. Sin embargo, cualquier molestia desaparece pronto.

Después del examen

Debería recibir los resultados del radiólogo en un par de semanas. El radiólogo también enviará una copia a su profesional médico.

Si el radiólogo encuentra algo anormal, le pedirá que regrese para una evaluación adicional. Estas imágenes adicionales pueden ayudar al radiólogo a entender cuál es la anomalía.

Tenga en cuenta que el hecho de que la vuelvan a llamar para hacerse pruebas de detección adicionales no significa necesariamente que tenga cáncer. La mayoría de las veces, los cambios en los senos no indican cáncer. Pero es importante saberlo con certeza.

Agende una cita

¡No posponga su mamografía! Para obtener ayuda para encontrar un prestador de servicios de mamografías, llame a Servicios para asegurados al **866-689-1523**.

Superar el estigma y pausar el consumo de sustancias durante el embarazo

Durante el embarazo, es importante hacer todo lo posible para asegurarse de que usted y el bebé estén sanos. Ciertas sustancias, como los opioides, el alcohol o las anfetaminas, pueden ser perjudiciales para usted y su bebé. La decisión de dejar de fumar puede ser útil para la salud de su embarazo. Puede parecer difícil y podrían surgir algunos sentimientos difíciles. Es posible que sienta que los demás la juzgan o no entienden sus circunstancias.

Obtenga ayuda

No permita que eso se interponga en el camino de obtener ayuda. Hay ayuda, y no está sola. Hay personas que quieren ayudar sin juzgar ni avergonzar. Tener profesionales de apoyo a su alrededor le ayuda a sentirse más segura acerca de recibir tratamiento. Puede ayudarle a sentirse más fuerte y más capaz

de hacer cambios positivos.

BCBSNM tiene ayuda disponible para que pueda sentirse segura y apoyada en su camino hacia la salud y para la salud de su bebé en crecimiento. **Llame al número de Atención al Asegurado que figura en el reverso de su tarjeta de asegurado (866-689-1523) para obtener ayuda.**

Entre los posibles recursos se incluyen los siguientes:

- Programar una cita de asesoramiento virtual a través de MD LIVE en **mdlive.com** (solo está disponible en inglés).
- Grupos de apoyo en **postpartum.net/en-espanol/encuentros-de-apoyo-virtuales**.



Visite **rebrand.ly/bcbs-nm-video** (solo está disponible en inglés) o escanee el código QR para ver un video corto sobre cómo comenzar y tener éxito en el tratamiento por abuso de sustancias.



5 cosas que debe saber sobre el control de la natalidad

Si es sexualmente activa y quiere retrasar el embarazo, es importante que use un método anticonceptivo. Aquí hay cinco datos clave que debe saber.

- La mayoría de los tipos de anticonceptivos no la protegen de las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Lo mejor es usar dos métodos anticonceptivos. Use un condón y otro método anticonceptivo cada vez que tenga relaciones sexuales. Puede ser una píldora, un parche, un anillo u otro método. Siga las instrucciones de cualquier método que utilice.
- La anticoncepción es responsabilidad de ambos. Hable con su pareja sobre la anticoncepción antes de tener relaciones sexuales.

- Los anticonceptivos de emergencia pueden ser una opción en algunas situaciones. Es posible que pueda usarlos si su método normal no funcionó o si no usó ningún método anticonceptivo durante las relaciones sexuales. Los anticonceptivos de emergencia no deben usarse como su forma habitual de anticoncepción.
- Hay muchas opciones de control de la natalidad. Al elegir qué métodos usar, piense en la facilidad de uso, el costo, la efectividad y los posibles efectos secundarios. Tenga en cuenta sus objetivos de salud reproductiva, por ejemplo, si quiere tener hijos y, de ser así, cuándo. Su profesional médico puede ayudarle a entender sus opciones.

Manténgase saludable este verano con la atención virtual de Galileo

Galileo está aquí para ayudarle con su salud física y mental, para que pueda tener un verano feliz y saludable. Con la aplicación Galileo, puede obtener atención para muchas afecciones de salud, como:

- quemaduras solares y sarpullido por calor;
- picaduras de insectos y hiedra venenosa;
- alergias estacionales;
- consejos para la seguridad bajo el sol.

Puede hablar con un prestador de servicios médicos a través de chat, teléfono o video. Su equipo de atención trabajará con usted para crear un plan que satisfaga sus necesidades de atención. También pueden responder cualquier pregunta que pueda tener sobre su salud.

Empezar es fácil: Escanee el código QR o visite galileo.health/BCBS-NM. Después de crear una cuenta, puede recibir atención de inmediato. También puede descargar la aplicación Galileo de Apple App Store o Google Play Store. Tenga a mano su número de asegurado de BCBSNM para crear su cuenta.



Con Galileo, también puede obtener ayuda con:

- chequeos anuales;
- manejo de afecciones crónicas (diabetes, asma, presión arterial alta y más);
- control de la natalidad y salud sexual;
- apoyo para la salud mental (depresión, ansiedad, insomnio y más);
- problemas cotidianos (acné, caída del cabello y más);
- prescripción de medicamentos;
- derivaciones a especialistas.

Si tiene alguna pregunta, Galileo está listo para ayudarle. Puede llamar al **855-648-8859** para conectarse con su equipo.

Galileo es una compañía independiente que ha contratado a Blue Cross and Blue Shield of New Mexico para brindar atención y manejo de enfermedades, contenido de información de salud, plataforma y herramientas de salud para asegurados, administración/red de salud mental y bienestar para 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.



Su atención médica Turquoise Care

Usted y su PCP trabajan juntos para decidir qué servicios médicos necesita. Nuestro personal de administración de servicios médicos puede ayudar. Pueden ayudarle a usted y a su plan de PCP a acceder a los servicios cubiertos por su plan de salud Turquoise Care. A esto lo llamamos gestión de la utilización de tratamientos (UM).

UM significa que analizamos los registros médicos, las reclamaciones y las solicitudes de autorización previas para asegurarnos de que los servicios:

- sean médicamente necesarios;
- se realicen en el entorno adecuado;
- sean consistentes con el problema médico reportado.

Si esto se hace antes de recibir un servicio, es parte de la autorización previa. Si se realiza mientras se está recibiendo un servicio, se denomina revisión simultánea. Si se realiza después de un servicio, se denomina revisión retrospectiva.

Si tiene preguntas sobre su cobertura de atención médica, puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**). Nuestro personal le puede ayudar de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Si necesita llamar a Atención al Asegurado fuera del horario de atención, deje un mensaje. Su llamada será devuelta antes de las 5:00 p. m. del siguiente día laborable. Cuando nuestro personal de Atención al Asegurado le llame, siempre le dirá su nombre, cargo y la empresa para la que trabaja.

Sus derechos y responsabilidades

Como asegurado de Turquoise Care, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. Por ejemplo, usted tiene derecho a preguntar sobre su plan de tratamiento. Usted es responsable de cumplir con las coberturas y las instrucciones para la atención de su profesional médico y con los que usted estuvo de acuerdo.

Se incluye una lista completa en las páginas 9 a 11 de su *Manual para Asegurados de BCBSNM Turquoise Care*.



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.bcbnsnm.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.

✂ **¡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.