



Contenido

¿Por qué usar Learn to Live?

5

Cómo protegerse del
envenenamiento por plomo

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

Planificación familiar	3	Proteja a sus hijos del plomo	6
Retinopatía diabética: un daño que quizá no vea	4	Deje de vapear para siempre con Live Vape Free	7
Consejos para mejorar la salud cardíaca este verano	4	Farmacoterapia con apoyo (MAT) para la adicción a los opioides	7
Learn to Live: Nuevas opciones de ayuda para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y el trastorno por estrés postraumático (TEPT)	5	El estado de ánimo es importante durante el embarazo	8
		Dedique tiempo este verano a la detección del cáncer de cuello uterino	9

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.

Medicaid Operations
PO Box 27838
Albuquerque, NM 87125-7838

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

Ninguno de los proveedores mencionados en este documento es empleado de BCBSNM y son independientes de esta compañía. 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 la red de prestadores de servicios médicos están sujetos a cambios.

Prime Therapeutics, LLC, una compañía aparte, es el coordinador de servicios en farmacias y cobertura para medicamentos de Turquoise Care.

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

Learn to Live proporciona programas de salud mental con contenido educativo. Se recomienda consultar a un médico si el asegurado considera recibir tratamiento médico adicional. Learn to Live, Inc., es una compañía independiente que proporciona programas y recursos en línea para la salud mental a asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico.

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 sin costo, 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 nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiiik'eh, éi ná hóló, kojí' hódíílnih **1-855-710-6984** (TTY: **711**).



Planificación familiar

Si aún no es el momento para tener un bebé, la planificación familiar puede serle de ayuda. Tanto los hombres como las mujeres pueden recurrir a varios métodos para evitar el embarazo. Haga una cita con un profesional médico y descubra cuáles son sus mejores opciones.

¿Qué puedo preguntar a un profesional médico sobre la planificación familiar?

- Infórmese sobre los métodos que por lo general se consideran seguros.
- Conozca qué métodos ayudan a prevenir la propagación de infecciones de transmisión sexual.
- Evite un embarazo no planificado.
- Planifique cuándo intentar tener un bebé.

Si es adolescente, la ley del estado de Nuevo México le permite acceder a la planificación familiar sin el permiso de los padres. ¿Tiene preguntas? Llame al **1-866-689-1523**.



Escanee el código QR para obtener más información sobre los servicios de planificación familiar en el *Manual para asegurados*.

Retinopatía diabética: un daño que quizá no vea

La retinopatía diabética es la causa principal de ceguera en adultos con diabetes en edad laboral. Con el tiempo, la diabetes puede causar daño a los ojos. Esto puede provocar una disminución de la visión o incluso la ceguera.

¿Corre el riesgo de desarrollar retinopatía diabética o RD?

Alrededor de una de cada tres personas mayores de 40 años con diabetes presenta algún signo de retinopatía diabética. Diagnosticar y tratar la retinopatía diabética de forma temprana puede reducir el riesgo de padecer ceguera en un 95%.

A menudo, la enfermedad ocular diabética no presenta síntomas tempranos. Es posible que no sienta dolor ni note cambios en su visión a medida que el daño avanza, sobre todo en el caso de la retinopatía diabética.

Los síntomas podrían incluir los siguientes:

- Visión borrosa u ondulada.
- Cambios frecuentes en la visión, a veces de un día para otro.
- Áreas oscuras o pérdida de visión.

Actúe y proteja su vista.

Para ayudar a prevenir la enfermedad ocular diabética o que esta empeore, gestione los cuidados básicos de la diabetes:

- 1 Sométase a una prueba de **A1c** al menos dos veces al año.
- 2 Colabore con su profesional médico para lo siguiente:
 - a el **B**uen control de la presión arterial; y
 - b el **C**olesterol.
- 3 Programe un examen de los ojos para detectar retinopatía diabética al menos una vez al año. Es posible que un profesional de la salud ocular, un oftalmólogo o un optometrista le recomiende hacerlo con mayor frecuencia.

Todos los asegurados diagnosticados con diabetes, de 18 años o más, pueden hacerse un examen de retinopatía diabética sin costo. Incluso sin una cobertura para la vista, el examen está incluido si tiene un diagnóstico de diabetes. ¡Programe su cita para el examen hoy mismo! Su vista vale mucho y necesita protección.

Consejos para mejorar la salud cardíaca este verano

A continuación le ofrecemos algunas ideas para cuidar la salud cardíaca:

- Pruebe un deporte nuevo.
- Comience un programa de caminatas.
- Beba agua para mantenerse hidratado.
- Consuma alimentos de colores vivos, como bayas, ensaladas, pimientos cortados en tiras y otras frutas y verduras.
- Opte por proteínas bajas en grasa, como el pollo o los frijoles, con queso bajo en grasa.

¿Toma medicamentos para la presión arterial?

Los medicamentos para la presión arterial pueden provocarle mareos o sensación de calor. Los medicamentos con estatinas pueden causar erupciones en la piel o aumentar la sensibilidad al sol.

¿Qué puede ayudar con la presión arterial?

- Asegúrese de mantenerse hidratado.
- Use ropa que le proteja del sol, en particular si toma medicamentos con estatinas.
- Vigile su presión arterial.
- Hable con su profesional médico. Es posible que sea necesario ajustar sus medicamentos.
- Siga las indicaciones de su profesional médico.

Learn to Live: Nuevas opciones de ayuda para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y el trastorno por estrés postraumático (TEPT)

Learn to Live es un sitio web sin costo para asegurados de 13 años o más y sus cuidadores. Ofrece recursos para combatir el estrés, la tristeza, los problemas para dormir, el pánico y la sensación de inquietud en presencia de otras personas.

Incorporamos dos nuevos programas para la salud mental.

TDAH y problemas de atención: Obtenga consejos sencillos que le ayudarán a concentrarse, terminar el trabajo y prestar atención. Estos consejos de eficacia probada ayudan a las personas en su vida cotidiana.

Trauma y TEPT: Alrededor de seis de cada diez personas atraviesan situaciones muy difíciles, como un trauma, a lo largo de su vida. Este programa brinda ayuda para superar recuerdos difíciles, aprender a confiar de nuevo, sentir seguridad y sanar por dentro.

¿Por qué usar Learn to Live?

- Sin costo para personas mayores de 13 años que cumplan los requisitos.
- Es virtual y conveniente. Úselo en cualquier momento y en cualquier lugar desde una computadora, una tableta o un teléfono inteligente.
- Los programas están disponibles tanto en inglés como en español.
- Puede empezar, pausar y guardar su progreso cuando lo desee.
- Puede usarlo junto con las consultas al médico o al terapeuta.
- Puede obtener ayuda de un asesor por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico.

Learn to Live le facilita cuidar sus sentimientos.

¿Desea obtener más información?

es.learntolive.com/welcome/bcbsnmmedicaid



Cómo usar Learn to Live:

- 1 Encuentre su número de titular de la póliza en el frente de su tarjeta de asegurado.
- 2 Visite es.learntolive.com/welcome/bcbsnmmedicaid o escanee el código QR e ingrese el código **NMMED**.
- 3 Introduzca su número de titular de la póliza cuando se le solicite.



Proteja a sus hijos del plomo

El plomo es un metal muy común que se encuentra en muchos lugares. Puede causar graves problemas de salud en el cuerpo de los niños. También puede afectar el aprendizaje y el desarrollo del niño.

Los niños menores de seis años corren un riesgo especial, ya que sus cuerpos están creciendo rápidamente. Además, son más propensos que los niños mayores a tocar objetos contaminados con plomo sin darse cuenta debido a que se llevan los dedos y los objetos a la boca. No existe un nivel seguro de plomo en sangre para los niños de ninguna edad.

Lugares donde los niños están expuestos al plomo

Los niños tienen más probabilidades de estar expuestos al plomo si viven o pasan tiempo en edificios construidos antes de 1978. Ese es el año en que se prohibió la pintura con plomo. Cuando la pintura se agrieta, se descascarilla o se desprende, genera polvo de plomo. Los niños inhalan o ingieren el polvo de plomo.

Otras formas de exposición al plomo:

- agua procedente de tuberías de plomo;
- ciertos juguetes y joyas;
- dulces importados de otros países.

Síntomas de intoxicación por plomo

La mayoría de los niños que viven en un entorno con plomo no muestran síntomas claros. Los niños con intoxicación por plomo pueden presentar los signos a continuación:

- crecimiento más lento;
- problemas de aprendizaje;
- dificultades de comportamiento;
- problemas de audición y del habla.



Prueba de intoxicación por plomo

Un análisis de sangre es la mejor forma de saber si un niño tiene intoxicación por plomo. Existen dos tipos de pruebas. La primera es una prueba con un pinchazo en el dedo que muestra los resultados rápidamente. La otra es una extracción de sangre tradicional, pero tarda más en dar los resultados.

Asegúrese de eliminar las posibles causas para prevenir la exposición al plomo. Los efectos de la exposición a largo plazo pueden ser permanentes. Si detecta los signos a tiempo, hay muchas cosas que puede hacer para proteger la salud de su hijo.

Cómo protegerse del envenenamiento por plomo

- Pida a un inspector certificado en plomo que revise su hogar en busca de plomo.
- Si hay plomo presente en su hogar, someta a sus hijos a pruebas de envenenamiento por plomo.
- Mantenga limpios los alféizares, los pisos y otras superficies. Límpielos con regularidad para eliminar el polvo de plomo.
- Deje los zapatos fuera de los espacios habitables.
- Cubra la tierra con césped o mantillo para evitar que los niños entren en contacto con la tierra que pueda contener plomo.
- Si está reparando una casa construida antes de 1978, mantenga alejados a los niños y a las mujeres embarazadas. Asegúrese de que los contratistas estén capacitados en prácticas de trabajo seguras con el plomo.

Si tiene preguntas sobre la exposición al plomo o el envenenamiento por plomo, haga una cita con el profesional médico de su hijo.

Los adolescentes pueden dejar de vapear para siempre con Live Vape Free

Con Live Vape Free, los adolescentes de entre 13 y 17 años pueden recibir ayuda para descubrir qué motiva a una persona a dejar de vapear y elaborar un plan para dejarlo.

- Acceda a contenidos en línea que incluyen videos, cuestionarios, autoevaluaciones, podcasts y mucho más.
- Obtenga apoyo personalizado. Chatee con un asesor que puede brindarle consejos para dejar de vapear, ayudarlo a crear un plan y mucho más.

Es fácil comenzar.

Solo necesita su teléfono móvil. Recibirá apoyo por mensaje de texto para fijar su propia fecha para dejar de vapear y los pasos a seguir para dar prioridad a su salud, libre del vapeo.

- Los adolescentes pueden enviar **VAPEFREE** por mensaje de texto al **873373**.
- Los adultos pueden llamar al **1-800-Quit-Now** o visitar <https://www.dejeloanm.org/> para dejar de fumar o vapear.

Próximamente: Nuevo proveedor de servicios de transporte.

Más adelante este año, cambiaremos el proveedor que se encarga de ofrecerle el servicio de transporte de ida y venida a las consultas médicas. Esté pendiente para conocer más detalles.

Para más información sobre el servicio de transporte u otros beneficios y servicios médicos de Turquoise Care, llame a Atención al Asegurado al **1-866-689-1523**.

Farmacoterapia con apoyo (MAT) para la adicción a los opioides

La farmacoterapia con apoyo (MAT, en inglés) usa medicamentos como la metadona o la buprenorfina para ayudar a equilibrar la química del cerebro, bloquear los efectos de la euforia provocada por los opioides, aliviar los síntomas de abstinencia y reducir los antojos. Estos medicamentos pueden usarse de manera segura durante meses o años, según su plan de tratamiento.

La MAT puede hacer lo siguiente:

- Ayudarlo a aumentar la motivación para participar en el tratamiento.
- Ayudarlo a mantener su recuperación por buen camino.
- Reducir el riesgo de sobredosis.
- Mejorar su capacidad para conseguir y mantener un empleo.
- Reducir el riesgo de contraer virus como el VIH o la hepatitis C.
- Aumentar las probabilidades de tener un parto sano si está embarazada y es adicta a los opioides.

Si necesita ayuda: llame a Atención al Asegurado al **1-866-689-1523** para conectarse y recibir apoyo de un coordinador de servicios médicos.



Escanee el código QR para ver un video sobre el tratamiento de la adicción a los opioides.



El estado de ánimo es importante durante el embarazo

¿Siente tristeza, preocupación o estrés durante el embarazo o después del parto? La depresión posparto es frecuente. La evaluación para detectar la depresión es sencilla. El médico le hará algunas preguntas sobre su estado de ánimo y su interés por las actividades diarias. La sinceridad le ayudará a recibir la atención adecuada.

El apoyo puede ayudarle a:

- comprender sus sentimientos;
- dormir mejor;
- sentirse más cerca de su bebé;
- manejar las tareas diarias.

Pasos para empezar a sentirse mejor:

- Llame a Atención al Asegurado al **1-866-689-1523**.
- Visite postpartum.net/en-espanol.

Para recibir ayuda en caso de crisis:
llame o envíe un mensaje de texto al 988
o visite 988lifeline.org/es/inicio.



Escanee el código QR para ver un breve video sobre la depresión posparto.

Dedique tiempo este verano a la detección del cáncer de cuello uterino

Es importante que las mujeres acudan a un profesional médico para hacerse las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino. Una de las formas de hacerlo es mediante la prueba de Papanicolaou, recomendada para mujeres de **21 a 29 años**. Durante el examen pélvico, se extrae una muestra de células del cuello uterino. La muestra se analiza para detectar cambios precancerosos o cáncer de cuello uterino. Por lo general, se recomienda que las mujeres se sometan a una prueba de Papanicolaou cada tres años. Hable con su profesional médico para saber con qué frecuencia debe someterse a las pruebas de detección.

Se recomienda que las mujeres de **30 a 65 años** se realicen una prueba del papilomavirus humano (VPH) de alto riesgo. Durante el examen pélvico, se extrae una muestra del cuello uterino para detectar una infección por el VPH. Algunos tipos de VPH pueden causar cáncer de cuello uterino. La prueba del VPH de alto riesgo debe realizarse cada cinco años. Las mujeres de 30 años o más también pueden seguir realizándose la prueba de Papanicolaou cada tres años. Hable con su profesional médico para saber con qué frecuencia debe someterse a las pruebas de detección y cuál es la más adecuada para usted.

Programe una cita para someterse a las pruebas de detección. Detectar los cambios temprano puede hacer que el tratamiento sea más eficaz.



Puede ganar recompensas Turquoise Rewards por completar esta prueba de detección.

¿Necesita ayuda para encontrar un profesional médico? Llame a Atención al Asegurado al **1-866-689-1523**.

Programe el traslado a la prueba de detección llamando al: **1-866-913-4342**.





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 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 transporte después del horario de atención desde una cita.

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.