

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



Invierno 2026

EN EL INTERIOR

- 5 **¿TIENE DIABETES?
OBTENGA LA
ATENCIÓN QUE
NECESITA**
- 10 **¿ESTÁN ACTUALIZADAS
LAS VACUNAS DE SU
HIJO ADOLESCENTE?**

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 yáñílt'i'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánídá'áwo'dee', 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 Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (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 remplazan 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.

2026 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.
Turquoise Care Invierno 2026



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 son bienvenidos. Hay tres consejos asesores a los que puede unirse.

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

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

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

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

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

**TARJETA DE REGALO DE
\$25**

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

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

Renueve su información

Queremos que
se mantenga cubierto

Es hora de renovar su Medicaid. Si no lo renueva, puede perder su cobertura.

- Llame a la Health Care Authority (HCA) al **800-283-4465** si tiene preguntas.
- Si recibió una carta de la HCA, envíe su información a la HCA de inmediato.

La HCA enviará su información al Intercambio de Seguros Médicos de Nuevo México (NMHIX, en inglés) si usted ya no es elegible para Medicaid. Visite NMHIX en **bewellnm.com** para obtener más información.

A continuación se muestran algunas preguntas y respuestas que puede tener sobre este proceso.

1 ¿Necesito hacer algo para mantenerme cubierto con Medicaid?

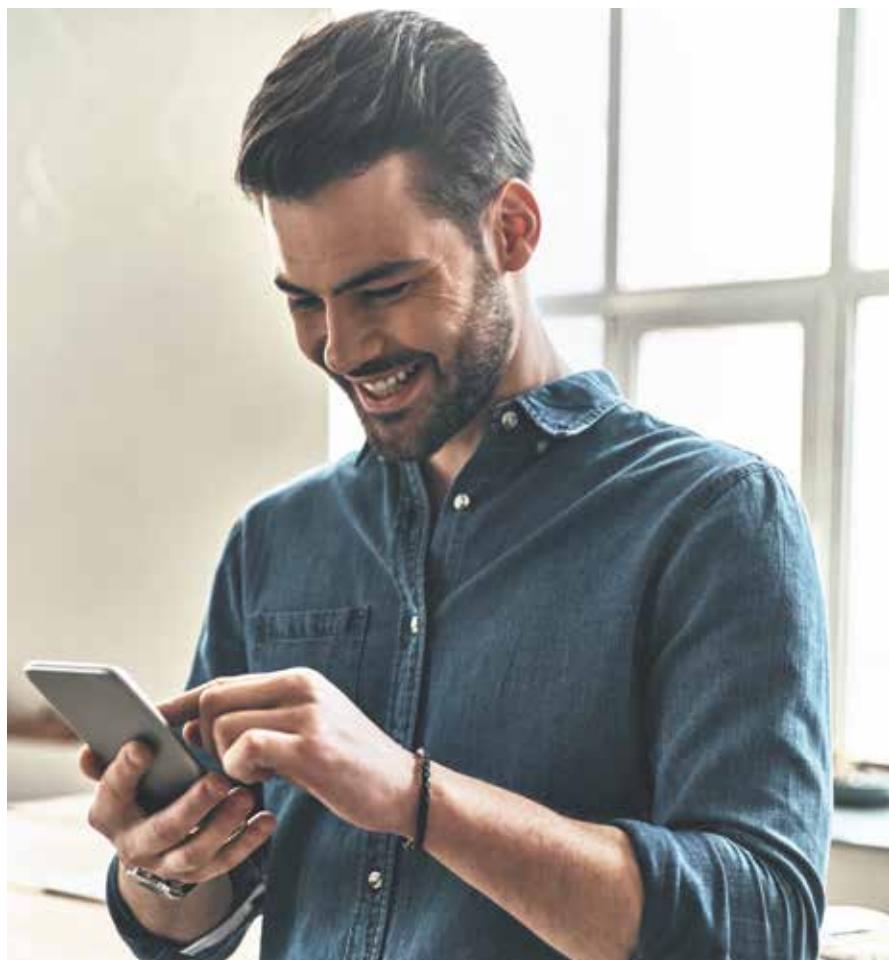
Si su dirección o ingresos han cambiado, reporte sus cambios llamando a la HCA al **800-283-4465** (TTY: 711). O visite **www.yes.state.nm.us**.

No se demore para que usted y su familia puedan permanecer *cubiertos*.

2 ¿Necesito elegir una cobertura médica cuando envío mi información?

Si aún es elegible para Medicaid, permanecerá en la misma cobertura médica. Si desea cambiar a una Organización de Atención Médica Administrada diferente, puede hacerlo durante su período de renovación. Para obtener información, llame a la HCA al **800-283-4465** (TTY: 711).

3 ¿Qué sucede si no actualizo mi información?



Si no actualiza su información, puede perder su cobertura de Medicaid. Además, es posible que su información no vaya al NMHIX, donde puede elegir otra cobertura médica de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico.

4 ¿Qué sucede si tengo más ingresos?

Si ya no es elegible para Medicaid debido a sus ingresos, la HCA se lo informará. La HCA enviará su información al NMHIX (**bewellnm.com**). El Intercambio puede ayudarle a encontrar una nueva cobertura médica.

5 ¿Cuánto tiempo tengo para elegir una cobertura del Intercambio?

Tendrá 60 días a partir de la fecha

de finalización de Medicaid para elegir una nueva cobertura.

6 ¿Puedo seguir con la misma cobertura para poder seguir con mis médicos?

Al elegir la misma cobertura que tenía con Medicaid, es posible que pueda seguir con los mismos médicos.

7 Cumpliré 65 años este año. ¿También puedo acceder a Medicare?

Algunas personas pueden tener Medicaid y Medicare. Si lo hace, Medicare será su cobertura médica principal.

Si tiene preguntas sobre su cobertura médica Turquoise Care, llame a Atención al asegurado al **866-689-1523** (TTY: 711).



¿Embarazada? Considere la Coordinación de Servicios médicos

Nuestros socios comunitarios y proveedores de servicios de maternidad están al cuidado de nuestras aseguradas embarazadas. Los socios también pueden incluir una intervención temprana para bebés desde el nacimiento hasta los 3 años de edad que están teniendo retrasos en el desarrollo o necesidades relacionadas con la salud.

Como asegurada embarazada, puede recibir una llamada de un socio comunitario que ofrezca Coordinación de Servicios médicos. Esperamos que responda y participe.

La Coordinación de Servicios médicos puede ayudarle:

- con la gestión de su embarazo hasta la primera infancia;

- a conocer más sobre su cobertura y sus beneficios;
- a encontrar los servicios de atención médica adecuados.

La Coordinación de Servicios médicos es voluntaria y sin costo alguno.

Para obtener más información sobre la Coordinación de Servicios médicos, llame a Blue Cross and Blue Shield of New Mexico al **877-232-5518**. Si tiene problemas de habla o de audición, llame al **711** para el servicio TTY.

Este programa no reemplaza la atención de su médico. Hable siempre con el profesional médico sobre cualquier pregunta o inquietud sobre la salud.

Cuidado de las aseguradas embarazadas con consumo de sustancias

Utilizar un equipo de tratamiento ayuda a las personas embarazadas que consumen sustancias. Sus médicos, enfermeros y consejeros trabajan juntos como equipo para mantener su seguridad y la de su bebé. Su equipo se asegura de que sus necesidades y las de su bebé se satisfagan durante todo el embarazo. También puede aprender sobre alimentación saludable, descanso y cuidado del bebé.

Recibir toda la atención de un equipo ahorra tiempo y le ayuda a continuar con el tratamiento. Esta atención reduce el riesgo de parto prematuro y ayuda a que tanto los padres como el bebé se mantengan sanos.

Hable con sus médicos y pregúntele si están en contacto con sus otros terapeutas. Pregúntele si comparten información sobre su atención entre sí. Si no lo hacen, puede dar permiso por escrito para que sus profesionales médicos compartan información entre sí para respaldar su atención.

Ahora es un buen momento para amar su corazón

Consulte a su profesional médico para que le controle la presión arterial. Es posible que también deba realizarse pruebas de colesterol o diabetes.

Comente los medicamentos que puede estar tomando para:

- presión arterial
- colesterol
- diabetes
- salud de los riñones

Haga cambios positivos; por ejemplo:

- Consuma alimentos ricos en fibra, como frijoles y verduras.
- Elija proteínas con bajo contenido de grasa.
- Haga ejercicio o practique un deporte que le guste.

Programe y mantenga sus citas

Si ha tenido dificultades para tratar de ver al profesional médico con respecto a la diabetes, no está solo. Los residentes de Nuevo México se enfrentan a dificultades para visitar a su profesional médico para analizar problemas relacionados con la diabetes. Cuando a los residentes de Nuevo México diagnosticados con diabetes se les dice que la próxima cita disponible puede ser dentro de tres o más semanas, puede causar confusión y frustración adicionales con un diagnóstico que ya provoca esos sentimientos.

Consejos para programar citas

Programe su cita PRONTO:

- Los asegurados diagnosticados con diabetes deben consultar a su profesional médico al menos dos veces al año, o más según sea necesario, para consultas de seguimiento sobre la diabetes, actualizar el plan de atención y renovar sus recetas de medicamentos.
- Llame y programe sus citas habituales antes de lo programado, en lugar de más tarde.

MANTENGA su cita:

- Si cancela su cita, lo más probable es que no haya otra cita disponible durante mucho tiempo. Dejar para más adelante sus necesidades, preguntas y actualizaciones del plan de atención puede generar complicaciones y posibles visitas a la sala de emergencias.

Si necesita una cita antes:

- Pida que le pongan en la lista de espera. En los consultorios de los profesionales médicos es habitual que los pacientes cancelen sus citas o no se presenten a ellas. Cuando un paciente cancela, los consultorios del profesional médico consultan su lista de espera y le llamarán para ofrecerle esa fecha y hora de la cita.
- Cuando el consultorio del profesional médico le llame para ofrecerle una cita de un paciente que la ha cancelado, intente asistir a esa cita para satisfacer sus necesidades.

Cuidado al alcance de la mano

Como asegurado de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, usted tiene, sin costo, acceso a Galileo (un prestador principal de servicios médicos de telesalud).



Puede acceder a la atención primaria las 24 horas del día, todo el año, incluso por las noches y los fines de semana:

- Reciba atención por mensaje de texto, teléfono o video en la aplicación Galileo.
- Omita la programación.
- Pida laboratorios y referidos, e incluso que le vuelvan a surtir los medicamentos con receta.
- Llame al **855-648-8859** para hablar con un representante de Galileo para obtener más información.



Obtenga las pruebas que necesita

Cada año, los asegurados con diagnóstico de diabetes necesitan una prueba de A1C, pruebas de salud renal y un examen de retinopatía diabética. Recuerde hablar con su profesional médico sobre cómo solicitar estas pruebas necesarias y para obtener ayuda para acudir a ver a un oftalmólogo anualmente. Las citas tempranas conducen a pruebas y ayuda tempranas, que son necesarias para mantener su salud y prevenir complicaciones graves de la diabetes.

Medición de los resultados de los asegurados

¿Está recibiendo la atención que necesita, cuando la necesita?

Cada año, Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM) recopila información para ver si recibió la atención que necesitaba cuando la necesitaba. BCBSNM examinó los resultados del año pasado y los comparó con los resultados de este año. BCBSNM quería ver mejoras en su atención. En comparación con los resultados del año pasado, BCBSNM observó mejoras en muchas áreas.

Examen dental anual

Es importante hacerse un chequeo dental anual. BCBSNM realizó una revisión para determinar si los niños y jóvenes de entre 2 y 20 años de edad tuvieron alguna consulta dental durante 2024. BCBSNM registró una disminución en las tasas de consultas dentales entre los asegurados de 2 a 20 años de edad.

	2024 (medición de las consultas médicas de 2023)	2025 (medición de las consultas médicas de 2024)
Asistir a una consulta dental anual	50.69%	49.46%

Cuidado de los asegurados con asma

El asma y sus síntomas pueden ser difíciles de controlar. Si tiene asma, es importante ver a su profesional médico con regularidad. El profesional médico puede asegurarse de que esté tomando el medicamento adecuado para controlar los síntomas del asma. BCBSNM tiene un programa pediátrico de control del asma que puede ayudar a los niños a aprender a cuidar su asma. Vea bcbsnm.com/turquoise-care/pdf/tc-disease-mgt-program-nm.pdf.

	2024 (medición de las consultas médicas de 2023)	2025 (medición de las consultas médicas de 2024)
Volver a surtir los medicamentos para el asma	83.41%	85.06%

Controlar la presión arterial

Si tiene presión arterial alta, trabaje con su profesional médico para poder controlarla. Hacer que su profesional médico le controle la presión arterial con regularidad le ayudará. Si toma medicación, recuerde tomar siempre la medicación para la presión arterial. Controlar la presión arterial es un paso importante para prevenir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales.

	2024 (medición de las consultas médicas de 2023)	2025 (medición de las consultas médicas de 2024)
Controlar la presión arterial alta	54.01%	43.31%

Atención del embarazo

Si está embarazada, es importante que consulte a un profesional médico o a un ginecólogo obstetra tan pronto como se entere. Esto debe hacerse en forma temprana, en los primeros tres meses de embarazo. Acudir a todas las citas les ayudará a usted y a su bebé a mantenerse sanos.

De una a 12 semanas después del nacimiento del bebé también es un buen momento para ver a su profesional médico. Hable con su profesional médico e infórmeme si se siente triste o deprimida después del nacimiento del bebé. Es importante la consulta médica posparto con su profesional médico. Su profesional médico puede ayudarla a comprender cómo manejar la situación de ser una madre nueva.

	2024 (medición de las consultas médicas de 2023)	2025 (medición de las consultas médicas de 2024)
Realizar una consulta médica prenatal a tiempo	85.16%	81.02%
Realizar una consulta médica posparto a tiempo	72.26%	72.99%

Detección de cáncer de mama

Si usted es una mujer mayor de 40 años, hable con su profesional médico acerca de hacerse una mamografía para ayudarle a mantenerse saludable. Las mamografías son pruebas que podrían detectar anomalías en el tejido mamario. Estas son las recomendaciones:

- Las mujeres de 40 a 74 años deben realizarse una mamografía para detectar cáncer de mama cada uno o dos años.
- Las mujeres de 75 años o más deben preguntar a su médico si deben continuar con las mamografías.

	2024 (medición de las consultas médicas de 2023)	2025 (medición de las consultas médicas de 2024)
Recibir una mamografía	45.63%	47.31%

Esta información no pretende ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Programe una consulta médica con su profesional médico para buscar su consejo con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a un problema médico.

Fuente: Healthcare Effectiveness Data and Information Set

Otros temas de atención médica

	2024 (medición de las consultas médicas de 2023)	2025 (medición de las consultas médicas de 2024)
Recibir vacunas antes del 2.º cumpleaños	64.72%	63.99%
Realización de pruebas para el dolor de garganta	75.44%	79.18%
Recibir el tratamiento adecuado para la infección de las vías respiratorias superiores	81.18%	81.38%
Evitar los antibióticos para el tratamiento de la bronquitis aguda en adultos	55.61%	55.69%
Tomar medicamentos para la depresión regularmente durante 84 días	42.52%	42.09%
Ver a un médico en los 7 días posteriores a estar en el hospital por un problema de salud mental	34.16%	47.33%
Comprobar el peso: índice de masa corporal para niños y adolescentes	73.24%	71.53%
Hablar sobre nutrición (de 3 a 17 años)	69.10%	58.88%
Hablar sobre el ejercicio (de 3 a 17 años)	64.96%	59.12%

Medición de la satisfacción de los asegurados

Es posible que haya recibido una encuesta de satisfacción en 2025. BCBSNM quería averiguar lo feliz que está con BCBSNM y sus profesionales médicos. BCBSNM desea agradecer a los asegurados que completaron la encuesta. Los asegurados respondieron a las preguntas de la encuesta por teléfono, por Internet o por correo. La encuesta se denominó Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS).

A partir de los resultados de la encuesta en adultos, BCBSNM tuvo mejoras en ocho áreas: Recibir atención rápidamente, Recibir atención necesaria, Calificación de la cobertura médica, Calificación de toda la atención médica, Calificación del médico personal, Calificación del especialista que se ve con más frecuencia, Coordinación de la atención y Qué tan bien se comunican los médicos.

Adultos: Porcentaje que dijo que estaba “siempre” o “normalmente” satisfecho con:	2024	2025
Recibir atención rápidamente	70.77%	74.83%
Recibir la atención necesaria	77.16%	79.25%
Servicio al cliente	91.79%	91.35%
Calificación de la cobertura médica	53.30%	55.31%
Calificación de toda la atención médica	46.43%	55.36%
Calificación del médico personal	58.59%	64.71%
Calificación del especialista que se ve con más frecuencia	63.04%	68.12%
Coordinación de la atención	70.77%	82.89%
Qué tan bien se comunican los médicos	90.36%	91.82%

A partir de los resultados de la encuesta en niños (ver página 8), BCBSNM tuvo mejoras en seis áreas: Recibir atención rápidamente, Servicio al cliente, Calificación de toda la atención médica, Calificación del médico personal, Coordinación de la atención y Qué tan bien se comunican los médicos.

—Continúa en la página 8

Medición de los resultados de los asegurados

—Continúa de la página 7

Niños con problemas médicos crónicos —porcentaje que dijo que estaba “siempre” o “normalmente” satisfecho con:	2024	2025
Recibir atención rápidamente	81.33%	87.87%
Recibir la atención necesaria	87.27%	84.55%
Servicio al cliente	86.96%	88.53%
Calificación de la cobertura médica	72.59%	71.62%
Calificación de toda la atención médica	61.48%	63.09%
Calificación del médico personal	71.84%	71.96%
Calificación del especialista que se ve con más frecuencia	71.43%	64.29%
Coordinación de la atención	77.05%	81.54%
Qué tan bien se comunican los médicos	91.13%	92.17%

BCBSNM se preocupa por usted y por la atención que recibe. Los esfuerzos de mejora continua de la calidad de BCBSNM intentan mejorar su salud y satisfacción. Su satisfacción es muy importante para BCBSNM. BCBSNM puede realizar cambios que aborden sus inquietudes. BCBSNM quiere asegurarse de que recibe la atención que necesita cuando la necesita.

Es posible que se le elija para completar una encuesta de satisfacción. Esto sucede todos los años durante la primavera. Si es seleccionado para realizar la encuesta, BCBSNM espera que tenga tiempo para responder la encuesta de satisfacción. Puede completar la encuesta que recibió por correo o por teléfono. También puede completar la encuesta en línea. Sus comentarios ayudan a BCBSNM a mejorar la atención que recibe.

Siempre puede informar a BCBSNM sobre su satisfacción o experiencia. Puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).



¡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

(oprime **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.

Vacunas que su hijo necesita a los 6 años

¿Alguna vez se ha preguntado por qué los bebés reciben vacunas desde el día en que nacen?

Un motivo importante: Los más jóvenes corren más riesgo de enfermarse. También es el momento del desarrollo de su hijo en el que su sistema inmunitario aprende más de la vacuna.

Las primeras vacunas ayudan a los niños a desarrollar inmunidad antes de exponerse a gérmenes que pueden enfermarlos. Podemos prevenir enfermedades potencialmente mortales con vacunas. Por eso, la mayoría de las vacunas infantiles se recomiendan durante los primeros 12 a 18 meses de vida del bebé.

¿Cuántas enfermedades aprende a resistir el sistema inmunitario de un niño para cuando llega al jardín de infancia?

Cuando un niño tiene edad suficiente para comenzar la escuela, las vacunas proporcionan información a su sistema inmunitario para resistir 16 enfermedades. Desde el nacimiento hasta los 6 años de edad,



los bebés y los niños reciben las siguientes vacunas: hepatitis B, virus respiratorio sincitial (VRS), rotavirus, difteria, tétanos, tos ferina (pertussis), *Haemophilus influenzae* tipo b, poliomielitis, enfermedad neumocócica, COVID-19, influenza, sarampión, paperas, rubéola, varicela y hepatitis A.

Libros sin costo para niños

Los niños pueden obtener libros sin costo a través de una asociación entre la Dolly Parton's Imagination Library y los programas locales. The Blue Door Neighborhood CenterSM se ha asociado con Libros for Kids. Han entregado 250 libros. Regístrate en librosforkids.org/sign-up.

Las familias pueden inscribirse para recibir libros nuevos por correo en su casa todos los meses si el niño tiene menos de 5 años. El primer libro se recibe de 8 a 12 semanas después de registrarse. Los libros están disponibles en inglés y español. Las familias pueden elegir lo que mejor se adapte a sus hijos.

Estamos orgullosos de apoyar el amor por la lectura con Libros for Kids. Para saber más, llame al **505-816-5100**. Síganos en Facebook en facebook.com/BlueDoorCenterNM.



Las mamografías también son para mujeres más jóvenes

Es muy importante hacerse una mamografía.

Se recomienda el cribado de cáncer de mama para las mujeres cada uno o dos años a partir de los 40 años y hasta los 74 años. Es posible que algunas mujeres deban comenzar el cribado a una edad más temprana. Hable con su profesional médico o con el ginecólogo-obstetra. Pueden guiarla sobre cuándo hacerse la mamografía y con qué frecuencia.

Después de la mamografía, puede esperar obtener resultados en el plazo de 30 días. Sus resultados incluirán información sobre la densidad del tejido mamario. Las mujeres con tejido mamario denso pueden necesitar más pruebas, como una ecografía mamaria. Pregúntele a su profesional médico o al ginecólogo-obstetra qué es lo mejor para usted.

Para obtener ayuda para encontrar un centro de mamografías, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523**.



Vacunas: ¿Está su hijo adolescente al día?

Las vacunas ayudan a mantener a las personas sanas durante toda su vida. Su adolescente necesita vacunas. Éstas son las razones:

- Sus cuerpos siguen creciendo y necesitan protección.
- Algunas vacunas funcionan mejor con el sistema inmunitario durante la adolescencia.
- Es posible que las facultades y universidades exijan que los estudiantes reciban ciertas vacunas.

Vacunas que su adolescente necesita

Se recomiendan las siguientes vacunas para adolescentes de entre 13 y 18 años:

Gripe (influenza). El virus de la influenza cambia de un año a otro. Los expertos recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses reciban una vacuna contra la influenza todos los años, preferiblemente a finales de octubre.

Meningocócica. Esta serie de vacunas protege al adolescente de la enfermedad meningocócica. Puede causar enfermedades graves, incluso la muerte, y puede propagarse fácilmente en lugares concurridos como residencias universitarias.



Tétanos, difteria y tos ferina (tos convulsa). Esta vacuna combinada, también llamada Tdap, protege contra tres enfermedades.

Virus del papiloma humano (VPH). La serie de vacunas contra el VPH previene seis tipos de cáncer.

Es posible que el adolescente también necesite otras vacunas. Es posible que se haya saltado algunas vacunas infantiles, que se esté preparando para viajar a otro país o que vaya a la universidad. Hable con el profesional médico de su adolescente para asegurarse de que todas las vacunas estén actualizadas.

Consejos de vacunación

Tenga en cuenta este consejo:

- A nadie le gustan las agujas, pero las inyecciones

se aplican rápidamente. El adolescente puede tener efectos secundarios leves después, como enrojecimiento y dolor en el lugar donde la aguja perforó la piel. Un paño frío y húmedo colocado sobre esa zona puede aliviar las molestias.

- Algunos adolescentes pueden sentir que se desmayan después de una vacuna. Para evitar esto,

deben sentarse o recostarse mientras reciben la inyección y permanecer sentados durante 15 minutos después.

- Los efectos secundarios graves por las vacunas son infrecuentes.

■ Si su adolescente tiene una enfermedad leve, como un resfriado o fiebre baja, probablemente sea seguro para él vacunarse. Pero, primero, pídale a su profesional médico que se asegure.

Actualizaciones de la Lista de medicamentos de BCBSNM

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM) y el Comité de Farmacia y Terapéutica de Prime Therapeutics han hecho cambios en la Lista de medicamentos de BCBSNM. Para ver un resumen completo de los cambios, visite espanol.bcbsnm.com/turquoise-care. Haga clic en *Detalles de la cobertura*. Escoja *Cobertura de medicamentos*, luego haga clic en *Actualizaciones de la lista de medicamentos*. Una vez allí, puede ver toda la Lista de medicamentos y obtener más información sobre sus beneficios de medicamentos. Puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: 711) para obtener esta información.