

Cuando vea  **HIL** al final de un artículo, simplemente llame al **1-800-999-1658**.

A continuación, ingrese el código de cuatro dígitos para oír mensajes grabados sobre la salud de nuestra Biblioteca de Información Sobre la Salud.

Segundo Trimestre de 2009

Lo que debe saber

Según la encuesta...

Agradecemos a los casi 2,000 miembros de BlueCare que devolvieron la encuesta de opinión impresa en el boletín *BlueCare Way* del cuarto trimestre. Un miembro de BlueCare en Chattanooga ganó una tarjeta de regalo de Walmart de \$100 durante un sorteo al azar de las encuestas devueltas.

Resultados de la encuesta

■ Más del 90 por ciento de los encuestados dijo que leía el boletín y que le parecía que los artículos eran fáciles de entender.

■ La mayoría de los encuestados cree que los artículos del boletín son interesantes.

■ Prácticamente todos los encuestados (99.1 por ciento) dijeron que el boletín les mantiene informados siempre, o algunas veces, con consejos de salud útiles.

■ Los temas de la lista que los encuestados desean que se cubran más son la diabetes, el control del peso, la salud en general, la nutrición y la salud del corazón.

Sus ideas son importantes para nosotros. Según lo que permita el espacio, incluiremos algunos de los temas que dijeron que eran importantes para ustedes. ¡Sigamos leyendo *BlueCare Way*!

Haga énfasis en lo positivo

Una actitud positiva hacia la vida puede ayudarle a mantenerse de buen humor y a tener buena salud.

El estrés es una parte normal de la vida. Sin embargo, demasiado estrés tiene un gran efecto en el cuerpo y en la mente, aumentando el riesgo de

problemas de salud.

Para controlar el estrés de manera positiva y mantenerse saludable:

■ Cuide su cuerpo. Busque algún tipo de ejercicio que disfrute y hágalo con regularidad. Coma alimentos saludables. Trate de dormir entre siete y nueve horas todas las noches.

■ Relaciónese con los demás. Hablar con los amigos y la familia puede ayudar a aliviar el estrés.

■ Tome tiempo para relajarse. Escuche música, lea un libro o haga alguna actividad sosegada.

■ Conozca sus límites. Practique decir no a las actividades si se siente abrumado.

Recuerde, está bien pedir ayuda. Si le es difícil hacerle frente al estrés por sí mismo, pídale ayuda al médico.

Los servicios de salud mental están incluidos como parte de sus beneficios de BlueCare. Podemos ponerle en contacto con los servicios apropiados para satisfacer sus necesidades. Si tiene preguntas sobre los servicios de salud mental, llámenos al **1-800-468-9698**.

Fuente: Mental Health America

 **HIL 4427, 4428**



Un centro de atención médica

Su PCP es su primera opción en atención médica

¿Cuenta usted con un centro de atención médica? Su centro de atención médica es el primer lugar al que debe ir cuando esté enfermo o se lesione. Por lo general se conoce como su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

Su PCP puede ser un:

- Internista general
- Médico familiar
- Enfermero profesional
- Auxiliar médico
- Pediatra, para niños

Su PCP debe poder ocuparse de la mayoría de sus necesidades médicas. Esto incluye el cuidado y tratamiento preventivos para los problemas de salud nuevos.

Si no cuenta con ningún centro de atención médica, es importante que busque uno antes de que se enferme.

Cuando se enferma o lesiona, es mejor ver a un médico que ya conoce sus antecedentes médicos. Hacerse controles médicos periódicos con el mismo médico puede ayudarle a este a descubrir problemas de salud y a darle consejos a usted. Es posible que usted también se sienta más cómodo hablando con un médico que lo conoce.

Aun si piensa que necesita un especialista, el centro de atención médica será el primer lugar al que debe llamar cuando esté enfermo. Su PCP puede recomendarle a un especialista si su problema es poco común o difícil de controlar. Su PCP puede coordinar la atención con cualquier especialista, incluidos los especialistas de la salud mental. Este no es el caso si usted siempre va a la sala de emergencias

Atención padres de apoyo

Es especialmente importante que los padres de apoyo brinden atención médica a su hijo de crianza por medio del médico asignado al niño.

Este médico es responsable de mantener toda la información de salud del niño, sin importar quién proporcione la atención. Esto garantiza que cada niño tenga un expediente completo.

para recibir atención de rutina, en lugar de ver a su PCP.

Usted debe ver a su médico por lo menos una vez al año para que le haga un examen, especialmente si tiene problemas de salud actuales.

Si hace más de un año que vio a su médico por última vez, debe programar un control médico. Junto con su médico usted puede crear un plan para mejorar su salud y evitar enfermedades.

Ayuda para dejar de usar tabaco

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger su salud y la de su bebé por nacer. La línea de ayuda para dejar de fumar de Tennessee está a su disposición. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Este servicio es gratuito para todos los residentes de Tennessee que deseen dejar de fumar o usar rapé o tabaco para mascar. Se asignará un asesor a las personas que llamen y este les brindará ayuda personalizada

para hacer un plan para dejar de usar tabaco definitivamente; además, les proporcionará consejos para que sigan por el buen camino.

La línea de ayuda para dejar de fumar está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 11 p.m., los sábados de 9 a.m. a 6 p.m. y los domingos de 11 a.m. a 5 p.m., hora del Este.

La asesoría está disponible en español e inglés. Los servicios de la línea de ayuda para dejar de fumar para las personas sordas o con problemas de

audición están disponibles llamando al **1-877-559-3816**.

Para más información sobre cómo dejar de usar tabaco y la línea de ayuda para dejar de fumar de Tennessee, visite el sitio Web health.state.tn.us/tobaccoquitline.htm.

 **HIL 5282**

» medidas

Llame al 1-800-QUIT-NOW hoy para que empiece una vida libre de tabaco.



Visitas de cortesía

Ayudándole a mantenerse feliz y saludable

Sin importar su estado de salud, usted se debe hacer controles médicos periódicos. Esto le ayudará a su médico a mantenerse familiarizado con su salud y a

descubrir problemas temprano. Algunas personas que tienen ciertas enfermedades podrían necesitar ver al médico más seguido y hacerse pruebas con regularidad.

El personal de BlueCare podría llamarle si pensamos que no ha recibido la atención que necesita para mantenerse saludable. Le informaremos de pruebas de detección y exámenes recomendados en su caso, con base

en el estado de su salud. Podemos ayudarle a hacer citas si lo necesita. También le daremos información útil sobre su salud. Algunas de las razones por las que podríamos llamarle son:

- Si un joven menor de 21 años no se ha hecho algún examen médico periódico
- Si una persona a quien se le ha diagnosticado diabetes no se ha hecho alguna de las pruebas recomendadas
- Si una mujer no se ha hecho la mamografía o la prueba de detección del cáncer del cuello uterino periódicas.

De vez en cuando BlueCare podría llamarle para informarle de ferias de la salud y otros eventos

donde puede obtener buenos consejos de salud. Nuestra meta es ayudarle a vivir una vida feliz y saludable. ¡Hacerse las pruebas y los controles médicos que necesita puede ayudarle a estar lo más saludable posible!

En Tennessee, los afro-americanos son el grupo de minoría con el mayor índice de mortalidad para la mayoría de las enfermedades. Protéjase a sí mismo conociendo los riesgos, manteniéndose activo y controlando su peso.

Beneficios

Entre los beneficios que TennCare ofrece, también se cubren la atención en centros de cuidados paliativos y los suministros para la diabetes.

Atención en centros de cuidados paliativos

El centro de cuidados paliativos es una clase de atención médica para las personas desahuciadas. TennCare pagará esta atención. Usted debe escoger un proveedor de cuidados paliativos autorizado por Medicare. Los proveedores de cuidados paliativos de BlueCare son autorizados. El Servicio al Cliente le puede ayudar a buscar un proveedor de cuidados paliativos, pero también puede buscar uno en el sitio Web de BlueCare, vshptn.com.

Servicios en caso de diabetes

¿Tiene diabetes? Cuando es médicamente necesario, TennCare proporciona cobertura para:

- Equipo y suministros para la diabetes
- Orientación para controlar la diabetes, incluyendo consejos en nutrición médica.

Además, existen varios tipos de insulina y medicinas orales para la diabetes en la lista de excepción automática (conocida anteriormente como la "lista corta" de la farmacia). Esto significa que no cuentan en su límite mensual de medicamentos con receta. Para ver la lista, visite tennessee.gov/tenncare/pdlinfo.htm. También puede llamar al Centro de Servicio de Asistencia Familiar para obtener la lista. El número es **1-866-311-4287**. Si tiene problemas para obtener los suministros que cubre TennCare, llame al número del Servicio al Cliente al reverso de su tarjeta de identificación como miembro del servicio de atención médica.

Tome medidas para prevenir la prediabetes

Antes de que le dé diabetes, por lo general tiene una enfermedad que se conoce como prediabetes.

La prediabetes es grave. Significa que su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal pero no lo suficientemente alto aún para llamarse diabetes.

Tener prediabetes significa que le puede dar diabetes tipo 2 y que corre un alto riesgo de infarto o derrame cerebral.

Corre riesgos de tener prediabetes si:

- Tiene sobrepeso.
- Es mayor de 45 años.
- Tiene un antecedente familiar de diabetes.
- Tiene presión arterial alta.
- Tiene niveles poco saludables de colesterol.
- No hace mucho ejercicio.

Su médico puede hacerle una prueba de prediabetes. El tratamiento puede ayudar y es posible que pueda normalizar su nivel de azúcar en la sangre.

Existen algunos medicamentos que pueden ayudar, pero la mejor opción es una dieta saludable y ejercicio periódico.

Estos consejos pueden ayudarle a prevenir y tratar la prediabetes:

- Coma muchas frutas y verduras. Los alimentos a base de granos enteros,



como el arroz integral y la pasta de trigo entero, también son buenos.

- Limite las carnes y los bocadillos con alto contenido de grasa.
- Coma pescado unas cuantas veces a la semana.
- Tome agua en lugar de refrescos.
- Reduzca el tamaño de las porciones.
- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio casi todos los días de la semana. Salga a caminar o a montar en bicicleta, use las escaleras en lugar del elevador o estacione al extremo del estacionamiento.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health

Cuidado de los ojos: tener buena vista



Si tiene diabetes, necesita cuidar los ojos.

La diabetes puede causar graves problemas de la vista que podrían conducir a la ceguera.

Usted debe ver a un oftalmólogo una vez al año o en cualquier momento que tenga cualquier tipo de problema de la vista. Los problemas de la vista pueden incluir:

- Visión doble o borrosa.
- Dificultad para leer.
- Dolor en un ojo o en ambos.
- Ver círculos alrededor de las luces, manchas oscuras o luces intermitentes.
- Ojos rojos.

Para proteger los ojos:

- Controle su nivel de azúcar en la sangre.
- Mantenga su presión arterial en un nivel saludable.
- No fume.

Fuente: American Diabetes Association

HIL 3907

Bocadillos saludables

En caso de diabetes, los bocadillos saludables deben formar parte de su plan de alimentación.

Pueden ayudar a evitar que su nivel de azúcar baje demasiado. Es mejor evitar los bocadillos con alto contenido de grasa, sal y azúcar, como las rosquillas o las papas fritas.

En lugar de eso, pruebe: » Verduras crudas. » Fruta fresca. » Palitos de queso bajos en grasa. » Galletas

saladas de trigo entero con mantequilla de maní. » Nueces o semillas sin sal. » Palomitas de maíz bajas en grasa. » Batidos a base de yogur. » Compota de manzana. » Rebanadas de pavo en tortillas de trigo entero.

Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe comer algún bocadillo, cuánto debe comer y cuáles son mejores para usted.

Fuentes: American Diabetes Association; American Medical Association

HIL 3902

» medidas

tome Para obtener información sobre los servicios que TennCare cubre en caso de diabetes, lea el artículo en la página 3.



de cumplir 3 años. He aquí algunas sugerencias prácticas para animar a su hijo a dejar este hábito: » Elogie a su hijo cuando no succione. » Consuele a su hijo si se siente ansioso. Recuerde, muchos niños se succionan los pulgares cuando buscan consuelo.

Su dentista puede darle ánimo y sugerencias para ayudar a su hijo a dejar el hábito. Si su hijo es miembro de TennCare, recibirá servicios dentales de TENNderCare (EPSDT) hasta los 21 años de edad. Estos servicios incluyen revisiones dentales periódicas y **gratuitas** cada seis meses, tratamientos de flúor y sellantes.

Si usted tiene TennCare, llame al Servicio al Cliente de Doral al **1-888-233-5935** o visite el sitio Web en doralusa.com para: » Obtener ayuda para buscar a un dentista » Sus preguntas acerca de los beneficios dentales de TennCare » Obtener ayuda de interpretación y traducción » Obtener transporte para ir al dentista. **HIL 3852**

Doral[®]
A DentaQuest Company

Es posible que le preocupe que su hijo se succione el pulgar o un dedo o que use un chupón. ¿Cuándo debe parar el hábito? ¿Qué pasa si su hijo no lo deja?

Para los niños, succionar es un reflejo natural que proporciona seguridad. De hecho, los bebés comienzan a succionarse los dedos o los pulgares incluso antes de nacer; es su manera de comer y sentirse seguros. Es una forma de hacer contacto y aprender acerca del mundo.

Cuando el bebé no está comiendo, es mejor usar un chupón que el dedo o el pulgar. Es más fácil para el bebé dejar

el chupón que dejar de succionarse el dedo o el pulgar. Los chupones no le crearan una mala mordida al bebé.

Los chupones pueden afectar los dientes de la misma manera que el succionarse los dedos y los pulgares. Succionarse los dedos o los pulgares o usar un chupón puede crear problemas después de que hayan salido los dientes permanentes.

La mayoría de los niños deja por sí sola de succionarse los pulgares o de usar chupones u otros objetos entre los 2 y 4 años de edad. Para la mayoría de los niños, se recomienda que anime a su hijo a dejar estos hábitos antes

Los niños y el peso

Usted mira a su hijo y se pregunta: ¿mi hijo tiene sobrepeso? No siempre es fácil saberlo. La razón es que los niños crecen a diferentes ritmos y en momentos diferentes.

Si está preocupado, visite al médico de su hijo. El médico puede medir la estatura de su hijo y averiguar su IMC; es decir, el índice de masa corporal. Este

se usa para saber cómo se compara el peso de su hijo con el de otros niños de la misma edad y sexo. Si su hijo tiene un IMC alto, pregúntele al médico cómo le puede ayudar usted.

El médico debe pesar a su hijo durante su control médico de TENNderCare. Esta visita, que incluye cualquier vacuna que su hijo pueda necesitar, es completamente gratuita.

Puede llamar a BlueCare para obtener transporte para el control médico de TENNderCare de su hijo si no tiene manera alguna de llegar. Busque el número del transporte de su condado en la página posterior de este boletín.

Fuente: National Institutes of Health
HIL 4129, 4721

TENNder CARE
Tennessee's EPSDT PROGRAM

Derechos y responsabilidades de los miembros

Derechos de los miembros

- Ser tratado con respeto y dignidad. Usted tiene derecho a la privacidad y a que su información médica y financiera sea tratada de manera privada.
- Pedir y obtener información sobre BlueCare, sus políticas, servicios y proveedores de cuidado, así como sobre los derechos y obligaciones de los miembros.
- Pedir y obtener información sobre cómo paga BlueCare a sus proveedores, incluyendo toda clase de regalías por la atención en base al costo o la calidad.
- Pedir y obtener información sobre sus expedientes médicos, según lo estipulado por las leyes federales y estatales. Usted puede ver sus expedientes médicos, obtener copias y pedir que se corrijan si contienen errores.
- Obtener servicios sin ser tratado de manera diferente debido a su raza, color, lugar de nacimiento, idioma,

- sexo, edad, religión o discapacidad. Usted tiene derecho a presentar una queja si cree que lo han tratado injustamente. Si se queja o presenta alguna apelación, tiene derecho a seguir recibiendo atención sin temor a recibir malos tratos del personal de BlueCare, de los proveedores o del personal de TennCare.
- Recibir atención sin temer el uso de fuerza física o de reclusión como medio de intimidación, disciplina, conveniencia o venganza.
- Hacer apelaciones o presentar quejas sobre BlueCare o la atención que recibe. La parte 4 de su manual para miembros explica cómo hacerlo.
- Hacer sugerencias sobre sus derechos y responsabilidades, o sobre la manera como funciona BlueCare.
- Escoger a un médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) en la red de BlueCare. Usted

puede rechazar la atención de ciertos proveedores.

- Obtener atención médicamente necesaria y apropiada para usted cuando la necesite. Esto incluye los servicios de emergencias, las 24 horas del día, 7 días a la semana.
- Que se le informe de manera fácil de entender sobre su atención y todos los otros tipos de tratamiento que podrían funcionar en su caso, sin importar su costo ni si están cubiertos o no.
- Ayudar a tomar decisiones sobre su atención médica.
- Hacer un testamento en vida o un plan de atención por adelantado y que se le informe de instrucciones médicas anticipadas.
- Cambiar de plan de salud. Si es miembro nuevo de TennCare, puede cambiar de plan de salud durante los 45 días después de hacerse miembro. Después de eso puede pedir el cambio de plan de salud por medio de un proceso de apelaciones. Existen ciertas razones por las cuales podría cambiar de plan de salud. La parte 4 de su manual para miembros contiene más información sobre el cambio de plan de salud.
- Pedirle a TennCare y BlueCare que revisen cualquier error que usted crea que cometen sobre hacerse miembro de TennCare, mantener sus beneficios de TennCare u obtener atención médica.

- Terminar su afiliación a TennCare en cualquier momento.
- Ejercer cualquiera de estos derechos sin que cambie la manera en que el personal de BlueCare o sus proveedores lo tratan.

Obligaciones de los miembros

- Entender la información contenida en su manual para miembros y en otros documentos que le enviemos.

La ley prohíbe el tratamiento injusto

Las leyes estatales y federales no permiten el tratamiento injusto en TennCare. No se trata a nadie de manera diferente por raza, creencias, idioma, lugar de nacimiento, discapacidad, religión, sexo, color ni edad.

Usted tiene derecho a quejarse si piensa que no está recibiendo un tratamiento justo. Según las leyes, nadie puede vengarse de usted por presentar una queja.

Para quejarse acerca de la:

- Atención médica, llame al 1-800-468-9698
- Atención de salud mental, llame al 1-800-468-9698
- Atención dental, llame al 1-888-233-5935.



- Mostrar su tarjeta de identificación de BlueCare cada vez que reciba atención médica. Si tiene otro seguro, también debe mostrar la tarjeta de este.
- Ir a su PCP para recibir toda la atención médica, a menos que: » Su PCP lo envíe a un especialista para recibir atención. Debe obtener la recomendación de su PCP antes de ver al especialista. » Esté embarazada o que reciba controles médicos para mujeres saludables. » Se trate de una emergencia.
- Usar a los proveedores que se encuentran en la red de BlueCare. Sin embargo, puede ver a cualquier médico si se trata de una emergencia y a cualquiera que haya sido aprobado por medio de una recomendación.
- Hacerle saber a su PCP cuando haya tenido que ir a la sala de emergencias. Usted (o alguien en su nombre) necesita hacerle saber a su PCP en un lapso de 24 horas cuando usted haya recibido atención en la sala de emergencias.
- Darle información al personal de

BlueCare y a su proveedor para que le puedan brindar atención.

- Seguir las instrucciones y los reglamentos que se encuentran en el manual sobre su cobertura y beneficios. También debe seguir las instrucciones y los reglamentos de las personas que le brindan atención médica.
- Ayudar a tomar decisiones sobre su atención médica.
- Colaborar con su PCP para poder entender sus problemas de salud. También debe colaborar con su PCP para crear un plan de tratamiento con el que ambos estén de acuerdo en que le ayudará.
- Tratar a su proveedor de atención médico con respeto y dignidad.
- Presentarse a sus citas médicas y llamar al consultorio para cancelar la cita a la que no pueda ir.
- Ser el único que utilice su tarjeta de identificación de BlueCare e informarnos si la ha perdido o se la han robado.
- Informar al DHS de cualquier cambio, como: » Si usted o un

miembro de su familia cambió de nombre, dirección o número de teléfono. » Si el tamaño de su familia cambia. » Si usted o algún miembro de su familia obtiene, pierde o cambia de trabajo. » Si usted o algún miembro de su familia tiene o puede obtener otro seguro médico.

- Hacer todos los copagos que tenga que hacer.
- Informar a BlueCare si existe alguna otra compañía de seguros que deba pagar su atención médica. La otra compañía de seguros podría ser el seguro de auto, de vivienda o de indemnización del trabajador.

¿Su PCP se mudó? Su atención continua

Si su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) abandona la red de BlueCare, a usted se le notificará con 30 días de anticipación por lo menos. El Servicio al Cliente le puede ayudar a seleccionar un PCP nuevo. Sin embargo, si está recibiendo tratamiento cuando su PCP deja la red, puede continuar el tratamiento con ese PCP:

- Hasta el final del período de tratamiento
- Hasta 90 días consecutivos si está recibiendo tratamiento activo para una enfermedad crónica o aguda
- Durante cuatro a seis semanas después del nacimiento de su bebé si usted está en el segundo o tercer trimestre del embarazo.

» medidas

tome

HABLE CON UNA ENFERMERA*
en cualquier momento
del día o de la noche.
1-800-262-2873

Servicio al Cliente de BlueCare

Llame y pregunte sobre su atención de salud física o mental; el tratamiento en caso de abuso de alcohol y drogas; su plan de salud; cómo obtener ayuda con servicios gratuitos de interpretación y traducción o para pedir información sobre EPSDT en formatos adecuados para los miembros ciegos, sordos, analfabetos o que no hablan inglés.

Lun. a vier., 8 a.m. a 6 p.m., hora del Este. Las llamadas recibidas después del horario normal de atención se atienden con contestadora automática.

1-800-468-9698

TDD/TTY (*sólo para miembros con problemas de audición*):

1-800-226-1958

Doral Dental Servicio al Cliente**

Llame acerca de atención dental para menores de 21 años.

Lun. a vier., 8 a.m. a 6 p.m., hora del Este

1-888-233-5935

Centro de Servicio de Asistencia Familiar† (línea de TennCare)

Llame para:

- Solicitar TennCare
- Apelaciones para obtener o

conservar TennCare

- Primas y copagos de TennCare
- Cambio de domicilio o de ingreso
- Programas como estampillas de alimentos o Families First.

Lun. a vier., 9 a.m. a 5:30 p.m., hora del Este

Inglés: **1-866-311-4287**

Nashville: **743-2000**

Español: **1-866-311-4290**

TDD/TTY (*sólo para miembros con problemas de audición*):

1-800-772-7647

Informe cualquier fraude posible

Llame para informar de fraude o abuso de TennCare.

TennCare: **1-800-433-3982**

Medicaid: **1-800-433-5454**

BlueCare: **1-800-496-9600**

Servicios dentales: **1-888-233-5935**

Transporte*

Si necesita transporte para ver al médico, obtener atención médica y servicios relacionados con la salud mental y el abuso de drogas, ir a casa después de salir del hospital o ir a la farmacia para comprar sus medicamentos recetados, llame al número que corresponde a su condado según la siguiente lista. Programe el transporte con tres días de anticipación por lo menos. El transporte se puede coordinar si se presenta una situación urgente en la que no puede avisar con tres días de anticipación. En caso de mal tiempo, se le proporcionará transporte



1 Cameron Hill Circle
Chattanooga, TN 37402-2555
vshptn.com

Volunteer State Health Plan, Inc. (VSHP), BlueCross BlueShield of Tennessee, Inc. (BCBST), y BlueCare son licenciatarios independientes de la asociación BlueCross BlueShield. VSHP es una HMO autorizada afiliada a BCBST.

Nadie es tratado de forma diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, sexo, edad, religión o discapacidad. ¿Cree que ha sido tratado injustamente? ¿Tiene más preguntas? ¿Necesita más ayuda? Puede llamar al Centro de Asistencia Familiar al **1-866-311-4290**. En Nashville, llame al **743-2000**.

Copyright © 2009 Coffey Communications, Inc. WHN23286p

solo si el lugar a donde va está abierto.

■ Llame al **1-866-473-7563** si usted vive en Anderson, Bledsoe, Blount, Bradley, Campbell, Carter, Claiborne, Cocke, Franklin, Grainger, Greene, Grundy, Hamblen, Hamilton, Hancock, Hawkins, Jefferson, Johnson, Knox, Loudon, Marion, McMinn, Meigs, Monroe, Morgan, Polk, Rhea, Roane, Scott, Sequatchie, Sevier, Sullivan, Unicoi, Union o Washington.

■ Llame al **1-866-473-7564** si usted vive en Benton, Carroll, Chester, Crockett, Decatur, Dyer, Fayette, Gibson, Hardeman, Hardin, Haywood, Henderson, Henry, Lake, Lauderdale, Madison, McNairy, Obion, Shelby, Tipton o Weakley.

Nota: este boletín informativo no tiene por objeto reemplazar los consejos de su médico. Este documento está clasificado como información pública.

*Un servicio de una compañía independiente que proporciona servicios a los miembros de BlueCare.

**Una compañía independiente que proporciona servicios a los miembros de BlueCare.

†Una agencia gubernamental.