



BlueCross BlueShield
of New Mexico

Blue FOR YOUR HealthSM



Primavera 2023

EN EL INTERIOR

6 PARA USTED Y SU BEBÉ

¿Por qué es importante una buena salud bucal?

8 SALUD EMOCIONAL

Manténgase fuerte y saludable con estos 5 consejos

PRSRRT 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 yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'deę, t'áá jik'eh, éí ná hólo, koi'í hódíłnih **855-710-6984** (TTY: **711**).

Blue for Your Health se publica para los asegurados de la póliza Blue Cross Community Centennial de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico.

Medicaid Operations
P.O. Box 27838
Albuquerque, NM 87125-7838

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

Sitio web: espanol.bcbsnm.com/community-centennial

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 Blue Cross and Blue Shield of New Mexico ofrece, como enfermería telefónica 24/7 Nurseline y Special Beginnings, 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, copagos y restricciones. Para obtener más información, consulte su Manual del asegurado o comuníquese con Atención al Asegurado de Blue Cross Community Centennial al **866-689-1523**. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para servicio TTY.

Los beneficios y los servicios médicos, la lista de medicamentos, la red de farmacias, la red de prestadores de servicios médicos y/o los copagos están sujetos a cambios.

ModivCare es una compañía independiente que administra los servicios de transportación para Blue Cross Community Centennial.

Prime Therapeutics, LLC, una compañía aparte, administra beneficios farmacéuticos para Blue Cross Community Centennial.

2023 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados. BCBSNM Medicaid Primavera 2023

Únase a las reuniones virtuales de nuestra Junta Asesora

¡Queremos conocer su opinión! ¿Tiene preguntas sobre su plan de salud Blue Cross Community Centennial (BCCC)? Queremos escuchar su experiencia con respecto a los servicios que recibe. También puede compartir sus ideas sobre formas en que podemos mejorar. La manera más fácil de ser escuchado es asistiendo a una reunión de la Junta Asesora de Asegurados (MAB, en inglés). Las reuniones de MAB tienen lugar 4 veces al año. Tratamos temas como el reembolso de millas, servicios de apoyo a la recuperación, consultas virtuales, programa de recompensas Centennial Rewards y muchos más. Todos los asegurados de BCCC son bienvenidos.

La Junta Asesora de Indígenas Estadounidenses (NAAB, en inglés) se reúne al igual que MAB. En estas reuniones NAAB proporciona información al plan BCCC sobre temas relacionados con los indígenas estadounidenses. Estos temas pueden incluir cuestiones relacionadas con la cobertura médica o los servicios que usted recibe. NAAB puede incluir representantes tribales designados, así como asegurados del plan que sean indígenas estadounidenses.

Sabemos que su tiempo es valioso. Los asegurados (de 18 años de edad o mayores) que participen en una reunión de MAB o NAAB son elegibles para recibir una tarjeta de regalo de \$20.

TARJETA DE REGALO DE \$20

Cómo participar:

- Los asegurados pueden llamar o participar desde su computadora o dispositivo electrónico.
- Para obtener más información, llame a Christine al **505-816-4316**.
- Para ver el calendario de reuniones, visite espanol.bcbsnm.com/community-centennial.
- Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para pedir servicios de TTY.

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.bcbsnm.com/community-centennial. 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.

Reduzca los alérgenos en su hogar

Evitar los desencadenantes del asma puede ayudar a reducir la inflamación de los pulmones, reducir los síntomas y la necesidad de tomar medicamentos de alivio rápido. Los desencadenantes de alergia de interiores, como el polvo o la caspa de animales, pueden afectar el asma si usted es sensible a ellos, por lo que utilizar una estrategia que elimine o minimice estos alérgenos puede ser útil.

Su profesional médico puede ayudarle a identificar sus sensibilidades mediante el análisis de su historia clínica o con pruebas para alergias.

Tenga en cuenta que el control de los alérgenos suele requerir una combinación de enfoques, y que reducirlos es solo una parte de un plan integral para el manejo del asma.

A continuación, encontrará algunos consejos para comenzar. Estos consejos tienden a funcionar mejor cuando se utilizan varios en conjunto. Su profesional médico puede ayudarle a decidir cuáles pueden ser los adecuados para usted.

Alérgenos

Caspa de animales. Si decide tener una mascota o si ya tiene una, tenga en cuenta que algunas personas son alérgicas a las escamas de la piel o a la saliva seca de los animales con pelaje o pelo.

Ácaros. Estos pequeños insectos, que son demasiado pequeños para verlos, se pueden encontrar en todos los hogares: en el polvo, los colchones, las almohadas, las alfombras, los muebles con tela, las sábanas y las mantas, la ropa, los juguetes de peluche y en otros artículos cubiertos de tela. Un consejo si tiene sensibilidad:

- Utilice fundas para colchones y almohadas que evitan que los ácaros pasen a través de ellas junto con aspiradoras que tengan un filtro de partículas de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés).

Cucarachas y roedores. Estos tipos de plagas dejan excrementos que pueden desencadenar el asma. Unos consejos si tiene sensibilidad:

- Considere contratar un plan integral para el manejo de plagas o servicios profesionales de exterminio y eliminación.
- Mantenga los alimentos y la basura en recipientes cerrados para disminuir las posibilidades de atraer cucarachas y roedores.
- Utilice cebos, polvos, geles o pastas venenosos (por ejemplo, ácido bórico), o trampas para atrapar y matar las plagas. Si usa un aerosol para matar cucarachas, salga de la habitación hasta que desaparezca el olor.

Factores irritantes

Humo de tabaco.

- Si fuma, visite espanol.smokefree.gov o pídale a su profesional médico que le recomiende formas de dejar de fumar.
- Pídeles a sus familiares que dejen de fumar.
- No permita que nadie fume en su casa o vehículo.



5 temas para hablar con su profesional médico

Para las personas transgénero, a veces es difícil encontrar profesionales médicos que las respeten por quiénes son. Sin embargo, su salud importa, por lo que poder hablar abiertamente con su profesional médico es una parte fundamental para obtener la atención que necesitan y merecen.

Estos son cinco temas que sería bueno analizar con su proveedor.

1 Terapia con hormonas. Tomar hormonas puede aumentar los riesgos para la salud. En algunas investigaciones, se indica que la terapia con hormonas puede estar relacionada con un mayor riesgo de derrame cerebral, ataque cardíaco y coágulos sanguíneos en mujeres trans. Esto no significa que las personas trans deban evitar los tratamientos hormonales. Sin embargo, quizás quiera hablar con su profesional médico sobre los riesgos y lo que puede hacer para mantenerse saludable.

2 La salud del corazón. Las personas trans también pueden tener más probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas debido a los altos niveles de estrés que suelen enfrentar. Su profesional médico puede aconsejarle estrategias sanas de afrontamiento.

3 Pruebas de detección de cáncer. Su profesional médico puede ayudarle a elegir un plan de pruebas de detección. Puede variar en función de sus factores de riesgo, las cirugías que haya tenido y sus preferencias personales. Por ejemplo, a los



hombres trans se les puede recomendar que continúen con las pruebas de detección de cáncer de mama o de cuello uterino. Y las mujeres trans pueden querer evaluar las ventajas y las desventajas de la prueba de detección de cáncer de próstata.

4 Relaciones seguras. Las personas trans tienen casi el doble de probabilidades de sufrir violencia de pareja en público que las personas cisgénero. Y el riesgo aumenta si usted es una persona trans de color. Si está en una relación abusiva, puede hablar con su proveedor sobre los recursos locales. O bien, llame a la Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al **800-799-SAFE (800-799-7233)**.

5 Salud mental. Las personas trans experimentan ansiedad y depresión a tasas más altas que las personas que no son trans. Si tiene dificultades, infórmele a su profesional médico o llame a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (Suicide & Crisis Lifeline) al **988**.

Usted merece un acceso igualitario a la atención médica. Si no está recibiendo la atención que necesita, pida una remisión a otro profesional médico en Atención al Asegurado.

Fuentes: American Heart Association; American Psychiatric Association; Hormone Health Network; UpToDate

Learn to Live (Aprender a vivir)

¿Tiene problemas de salud mental? Si tiene problemas de ansiedad, estrés, depresión, consumo de sustancias o problemas para dormir, existe un recurso en línea con programas que pueden ayudar. El programa Learn to Live es confidencial y

puede acceder a él desde cualquier lugar. Sus programas surgen a partir de técnicas terapéuticas que ayudan a las personas a sentirse mejor. Learn to Live está disponible sin costo para usted y su familia. Elija el programa que más le convenga;

hágase una evaluación rápida hoy mismo.



Para obtener más información sobre los programas, escanee el código QR y mire

un breve video.

Otro motivo para controlar su presión arterial

La presión arterial alta es una amenaza grave para los riñones

Los riñones desempeñan un papel fundamental para filtrar la sangre y mantener el buen funcionamiento del organismo. Por eso, es importante mantener los riñones sanos. Una forma de hacerlo es asegurarse de que la presión arterial se mantenga dentro de los límites normales. Una presión arterial demasiado alta puede causar enfermedades renales.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre a medida que fluye a través de los vasos sanguíneos. Cuando la presión arterial es demasiado alta, los vasos sanguíneos se estiran para que la sangre pueda fluir a través de ellos con más facilidad. Este estiramiento daña los vasos sanguíneos de todo el organismo, incluidos los de los riñones.

Los riñones con vasos sanguíneos dañados no eliminan los desechos y el exceso de líquido a través de la orina como deberían. A su vez, el exceso de líquido que se acumula en los vasos sanguíneos puede hacer que la presión arterial aumente aún más, lo que crea un ciclo peligroso.

La presión arterial alta es la segunda causa principal de insuficiencia renal en los EE. UU.

Síntomas de enfermedad renal

Al igual que la presión arterial alta, la enfermedad renal no tiene síntomas, al menos no en sus primeras etapas. Puede notar hinchazón en las piernas, los pies o los tobillos. Esto se llama edema y se origina a partir de la acumulación de exceso de líquido

y sal que unos riñones sanos expulsarían.

En sus etapas más avanzadas, la enfermedad renal puede causar:

- pérdida de apetito
- náuseas
- vómitos
- fatiga
- dificultad para concentrarse
- problemas para dormir
- aumento o disminución de la micción
- picor o entumecimiento generalizados
- piel seca

¿Tiene presión arterial alta?

Si tiene presión arterial alta, hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de padecer enfermedad renal. Es posible que su proveedor quiera hacerle algunos análisis de orina y quizá un análisis de sangre para determinar los primeros signos de daño renal.

La mejor manera de evitar o retrasar la progresión de la enfermedad renal es disminuir la presión arterial. Puede hacerlo con medicamentos y cambios en su estilo de vida, tales como los siguientes:

- Seguir un plan de alimentación saludable que incluya reducir el consumo de sodio (sal).
- Realizar una actividad física con regularidad. Pregúntele a su profesional médico qué tipo de actividad debe hacer y cuánta se considera segura.
- Adelgazar si tiene sobrepeso. Una pérdida del 7% al 10% de su peso corporal puede ayudar.
- Dejar de fumar. Fumar cigarrillo convencional o electrónico daña los vasos sanguíneos.
- Reducir el estrés. El ejercicio puede ayudarle con esto.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health



El cuidado bucal adecuado para usted y su bebé

El embarazo y dar a luz a un bebé pueden ser dos de los momentos más emocionantes en la vida de una mujer. Además de todos los planes y preparativos que está haciendo ahora, no olvide mantener un buen cuidado dental. Cuando está embarazada, una boca sana ayuda a garantizar que su bebé sea sano.

Un buen cuidado prenatal incluye el cuidado dental. La enfermedad de las encías, también conocida como enfermedad periodontal, es una infección bacteriana continua que causa hinchazón. Afecta las encías y los huesos que sostienen los dientes.

Enfermedad de las encías y embarazo

Cualquier infección durante el embarazo es un problema, como las infecciones de las encías. A menudo, las mujeres no saben que tienen una enfermedad de las encías. A veces, no se presentan síntomas hasta que la enfermedad avanza. Se ha demostrado que los tratamientos exitosos contra la enfermedad de las encías reducen las complicaciones del embarazo.

Esté atento a los signos de advertencia. Algunos de los síntomas de la enfermedad de las encías son sangrado e hinchazón de las encías. Las encías también pueden sangrar cuando se cepilla o usa hilo dental. El mal aliento que no se va es otro de los signos.

Prevenir es bueno

La mejor manera de prevenir la enfermedad de las encías es tener una buena higiene bucal diaria. Use estos consejos para ayudar a prevenir la enfermedad de las encías:

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día.
- Use hilo dental todos los días para eliminar restos de comida que no quita el cepillado.

- Coma alimentos saludables y nutritivos.
- Evite los bocadillos azucarados.
- Consulte con su dentista dos veces al año.

Recuerde que la salud de los bebés comienza en el útero. Así como es fundamental que las embarazadas coman alimentos saludables, un cuidado bucal adecuado también hace la diferencia.

¿Cuándo cuidar los dientes de su bebé?

Los buenos hábitos de salud deben comenzar ni bien nazca su bebé. ¿Sabía que los padres y otros adultos pueden transmitir bacterias a la boca de un niño simplemente por besarlos en los labios o compartir una cuchara con ellos? Esto puede causar caries. Los dientes de leche son frágiles, así que empiece con el programa de salud bucal de su hijo incluso antes de que le salgan los dientes.

Estas son algunas medidas que pueden ser de ayuda:

- Nunca acueste al bebé con un biberón.
- Limpie las encías de su bebé con un paño. Use un cepillo de dientes suave ni bien los dientes comiencen a sobresalir de las encías.
- Limite el consumo de bebidas azucaradas.
- Hágale un examen dental a su bebé cuando tenga 12 meses.
- Hable con el dentista de su hijo. Juntos, pueden crear un plan de cuidado que sea adecuado para su hijo. Consulte los beneficios de su plan para obtener detalles sobre su cobertura dental.

Para obtener más consejos sobre la salud bucal y su salud en general, visite nuestro sitio web.

Inicie sesión en Blue Access for Members. Busque la pestaña *My Coverage* (mi cobertura) y luego la pestaña *Dental* (servicios dentales) para visitar el Dental Wellness Center (centro de bienestar dental).



Disfrute de las recompensas

Servicios de valor agregado y Centennial Rewards para aseguradas embarazadas

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

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

Para obtener la **CUNA:**

- Participe en el programa de maternidad Special Beginnings; no se le cobrará nada por participar en este programa.
- Visite a su profesional de servicios de obstetricia (OB) durante las primeras 12 semanas de embarazo o dentro de los 42 días posteriores a la inscripción en Blue Cross Community Centennial.
- Llame a BCBSNM al **888-421-7781** (TTY: **711**) para obtener más información sobre el programa Sueño seguro (Safe Sleep, en inglés).

Para obtener el **ASIENTO PARA EL VEHÍCULO:**

- Participe en el programa Special Beginnings de BCBSNM; no se le cobrará nada por participar en este programa.
- Vea a su proveedor de servicios de obstetricia para ocho visitas prenatales.

Programa de recompensas **CENTENNIAL REWARDS**

Para recibir \$100 en puntos de recompensa:

- Participe en el programa Special Beginnings de BCBSNM.
- Regístrese en Centennial Rewards llamando al **877-806-8964** (TTY: **844-488-9722**), o visite **centennialrewards.com** y elija su recompensa.

Asiento infantil para vehículo y cuna sin costo para usted

Special Beginnings® para mamás y bebés más saludables

Su cobertura médica Blue Cross Community Centennial ofrece el programa Special Beginnings para aseguradas embarazadas.

El programa incluye:

- una línea directa gratis las 24 horas del día, para hablar con enfermeros de maternidad y hacer preguntas;
- materiales educativos sobre su embarazo, sobre temas como una buena nutrición y el desarrollo del bebé;
- ayuda adicional para mamás con problemas especiales durante el embarazo;

- llamadas telefónicas personales de un enfermero capacitado para hablar con usted sobre cómo están usted y su bebé.

Llame al número gratuito **888-421-7781** (TTY: **711**) para participar u obtener más información sobre este programa. También puede enviar un correo electrónico a **NMCNTLSpecialBeginnings@bcbsnm.com**. Se recomienda a las mujeres embarazadas que sean aseguradas de Blue Cross Community Centennial a que participen en Special Beginnings.



¡Gracias por ser miembro!

¡En BCBSNM, lo apreciamos!

Este es nuestro objetivo:

■ hacer todo lo que esté a nuestro alcance para apoyar a nuestros asegurados, tanto en la salud como en la enfermedad

Nuestro objetivo es lograr esto todos los días. BCBSNM quiere saber lo siguiente:

■ si sus profesionales médicos cubren sus necesidades;
■ cómo se está desempeñando BCBSNM.

¡BCBSNM necesita su ayuda!

En las próximas semanas, es posible que lo seleccionemos para nuestra encuesta anual, llamada Consumer Assessment of Health Plans and Providers (evaluación del consumidor de los planes de salud y profesionales médicos, CAHPS®). La encuesta le da la oportunidad de compartir su experiencia y calificar su conformidad en general con nuestro plan de salud y sus profesionales médicos. Sus respuestas son muy importantes y ayudarán a BCBSNM a mejorar su experiencia con los miembros.

Si lo seleccionan para la encuesta, tómese el tiempo de completarla. Puede completar la encuesta por correo, Internet o teléfono.

¡Gracias!

Su Equipo de mejora de calidad de Blue Cross Community Centennial

No descuide su salud emocional

Una buena salud emocional es esencial para sentirse bien con uno mismo. Para tener buenas relaciones. Para ser consciente de sus emociones y poder lidiar con el estrés, la ira y la tristeza. Para no tener miedo de recibir ayuda de parte de un profesional médico cuando la necesita.

He aquí cinco consejos para mejorar su salud emocional:

1 Concéntrese en lo positivo. Trate de reducir al mínimo las emociones y los pensamientos negativos.

Concéntrese en las cosas buenas de su vida y de su persona. Perdone sus errores y recuerde las cosas buenas que ha hecho.

2 Reduzca los niveles de estrés. Para manejar el estrés, intente lo siguiente:

■ Duerma lo suficiente: de siete a nueve horas por noche en el caso de los adultos.

■ Haga ejercicio regularmente. Intente realizar 30 minutos de

actividad física moderadamente intensa la mayoría de los días de la semana.

■ Establezca prioridades.

Encuentre un equilibrio entre el trabajo y el ocio, y entre la actividad y el descanso.

■ Pruebe métodos de relajación, como el yoga o ejercicios de respiración profunda.

3 Duerma bien. La falta de sueño influye en el estado de ánimo, la energía, la concentración y la capacidad para afrontar el estrés.

4 Practique la atención plena. Esto significa ser consciente de lo que ocurre a su alrededor y aceptarlo sin juzgar. Cuando uno es consciente, vive su vida en el presente.

5 Refuerce sus relaciones sociales. Encuentre tiempo para visitar a amigos y familiares.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; HelpGuide; National Institutes of Health

Diabetes y salud mental

Diabetes y medicamentos para el trastorno bipolar y la esquizofrenia

¿Sabía que tomar determinados medicamentos puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes? Algunos de ellos son los que se usan para el tratamiento del trastorno bipolar, la esquizofrenia o el trastorno esquizoafectivo. La diabetes puede causar problemas de salud como enfermedad del corazón, enfermedad renal, problemas de la vista y daño nervioso. La detección temprana es importante para su salud.

¿Corre riesgos?

Se puede hacer una prueba de glucosa en sangre o una prueba de A1c para controlar su nivel de azúcar en sangre. Esta prueba es simple. Analizar su nivel de azúcar en sangre le permite saber si tiene riesgo de padecer diabetes. Hable con su profesional



médico hoy mismo; puede responderle cualquier pregunta que tenga u ordenar la prueba. También puede escanear el código QR para obtener más información sobre la diabetes y los medicamentos para la salud mental.



✂ **¡corte y guarde!**

Tenga a la mano estos números de teléfono de Blue Cross Community Centennial

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., horario 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 Blue Cross Community Centennial 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., horario 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 de Prevención del Suicidio y Crisis:

Marque **988** o **888-628-9454**. Para chatear (solo en inglés), visite **988lifeline.org/chat**. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Pruebe el programa autodirigido

La autodirección le da la oportunidad de tener elección y control sobre cómo se proporcionan los servicios de beneficios de su comunidad. Con el plan autodirigido, esto es lo que podrá hacer:

- tener un coordinador de servicios médicos;
- elegir a las personas que proporcionan sus servicios (profesionales médicos);
- tener un presupuesto propio para pagar sus servicios;
- ser su propio empleador de sus profesionales médicos y servicios, o pedirle a otra persona calificada que sea el empleador registrado;
- tener un recurso (un corredor de seguros que lo asista) que le ayude a crear y actualizar su cobertura médica, a entender los trámites y mucho más.

Algunos servicios autodirigidos son los siguientes:

Servicios de respuesta de emergencia.

Consisten en un dispositivo electrónico que le ayudará a obtener ayuda en una emergencia.

Modificaciones medioambientales. Son los cambios en su hogar. Esto es para ayudarle a mantener la seguridad y la independencia.

Productos relacionados. Servicios, productos y equipos que le ayudan a permanecer en la comunidad (como suplementos nutricionales,

internet/teléfono fijo, teléfono celular, artículos de oficina, computadoras y equipos para hacer ejercicio).

Relevo/enfermería de relevo. Le da un descanso al cuidador principal. Esto es para reducir el estrés en caso de enfermedad o emergencia familiar.

Cuidado personal. Lo ayuda con sus actividades cotidianas, como bañarse, vestirse, cocinar y hacer compras. Quizás un familiar pueda proporcionar este servicio.

Terapias especializadas. Acupuntura, biorretroalimentación, quiropráctica, terapia de rehabilitación cognitiva, hipnoterapia, terapia de masaje, naprapatía y curación indígena estadounidense.

Productos de iniciación. Artículos de autodirección, como computadoras o faxes, solo para miembros nuevos.

Transporte (no médico). Traslado de ida y vuelta a servicios, actividades y recursos de la comunidad.

Estos son solo algunos de los beneficios disponibles a través de los beneficios autodirigidos. Llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**) para obtener más información.