



BlueCross BlueShield  
of New Mexico

# Blue FOR YOUR Health <sup>SM</sup>



Verano 2023

## EN EL INTERIOR

- 4 CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL
- 7 NO OLVIDE LA ATENCIÓN MÉDICA PREVENTIVA

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 nínizin: Díí saad bee yánítí'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'deę, t'áá jik'eh, éí ná hóló, koji' hódílnih **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](http://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 Verano 2023

## Únase a las reuniones híbridas 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, pero trimestralmente. 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 \$25.

TARJETA DE REGALO DE  
**\$25**

### 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](http://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](http://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.



# Renueve su información

*Queremos que permanezca cubierto*

Durante la emergencia de salud pública de COVID-19, es posible que haya estado cubierto por Medicaid durante más de 12 meses. Ahora finaliza el requisito de cobertura continua de Medicaid y es momento de renovar su cobertura de Medicaid. Si no lo hace, puede perderla.

Cuando reciba una carta del Departamento de Servicios Humanos (HSD, por sus siglas en inglés), envíele su información de inmediato.

El HSD enviará su información al Intercambio de Seguros Médicos de Nuevo México (NMHIX, en inglés) si usted ya no reúne los requisitos para Medicaid. Visite NMHIX en **bewellnm.com** para obtener más información.

A continuación, encontrará algunas preguntas y respuestas que puede tener sobre este proceso:

## 1 ¿Debo hacer algo para mantenerme cubierto con Medicaid?

Puede leer el código QR que se encuentra arriba en su teléfono para conectarse con el HSD.

Si recibió una carta que dice "It's Time to Renew NM!" (¡Es hora de renovar NM!) en un sobre turquesa del HSD solicitando más información, envíele su información por correo lo antes posible. Para que usted y su familia puedan *permanecer cubiertos*, no se demore. Si su dirección o sus ingresos han cambiado, informe los cambios ingresando a **www.yes.state.nm.us** o llamando al HSD al **800-283-4465** (TTY: **711**).

## 2 ¿Debo elegir una cobertura médica cuando envío mi información?

Si sigue siendo elegible para Medicaid, permanecerá en la misma cobertura médica. Si desea cambiarse a una cobertura médica diferente, puede hacerlo durante su período de renovación. Para obtener información, llame al HSD 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 Intercambio de Seguros Médicos de Nuevo México (NMHIX, en inglés), donde puede elegir otra cobertura médica de BCBSNM.



## 4 ¿Qué sucede si tengo más ingresos?

Si usted ya no es elegible para Medicaid debido a sus ingresos, el HSD se lo dirá. El HSD enviará su información al Intercambio de Seguros Médicos de Nuevo México (NMHIX, en inglés) (**bewellnm.com**). El Intercambio de Seguros puede ayudarle a encontrar una nueva cobertura médica con un seguro de gastos médicos de bajo costo o sin costo.

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

Tendrá 60 días a partir de su fecha de finalización de Medicaid para elegir una nueva cobertura.

## 6 ¿Puedo quedarme 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 sus mismos médicos.

## 7 Cumpliré 65 años este año. ¿Puedo obtener Medicare también?

Algunas personas pueden tener Medicaid y Medicare. Medicare será su cobertura médica principal.

Si tiene preguntas sobre su cobertura médica de Blue Cross Community Centennial, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

Obtenga más información sobre los planes de BCBSNM en **needcoveragenownm.com**.

# ¿Cómo está su presión arterial?

La presión arterial alta es engañosa. Por lo general, no presenta signos de advertencia. Si bien decenas de millones de adultos en todo el país tienen la presión alta, muchos no lo saben. Esto es importante porque, con el tiempo, la presión arterial alta no diagnosticada puede dañar los ojos o los riñones, o incluso causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Pero hay buenas noticias: La presión arterial alta se trata fácilmente, sobre todo en las primeras etapas. La detección temprana y los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a evitar que se perjudique gravemente su salud.

## No adivine, hágase un chequeo

Los Institutos Nacionales de la Salud recomiendan que un profesional médico realice chequeos regulares de la presión arterial.

El médico puede explicarle qué significan los resultados. Lo que es bueno o malo para usted depende



no solo de los resultados, sino de la salud general de su corazón.

## Reduzca la presión arterial

¿Qué puede hacer si tiene la presión arterial alta? Incorporar hábitos más saludables es un excelente punto de partida. Por ejemplo:

**Coma mejor.** Concéntrese en comer una variedad de verduras, frutas, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasas. Modere el consumo de azúcares añadidos y sal.

También es posible que quiera preguntarle al médico sobre un plan de alimentación llamado dieta DASH. Los estudios demuestran que ayuda a disminuir la presión arterial.

**Muévase más.** Si no ha estado

realizando ejercicio con regularidad como parte de su rutina, consulte al médico sobre la manera más segura de comenzar.

**Adelgace.** Si tiene algunas libras de más, perder solo el 5% de su peso total puede ayudar a mejorar la presión arterial.

**Haga un plan para dejar de fumar.** Fumar hace que la presión arterial aumente, y aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.

Si sigue estos pasos y no logra reducir su presión arterial, el médico también puede aconsejarle tomar medicamentos. Pero recuerde que, por muy útiles que sean, nunca pueden reemplazar un estilo de vida más saludable.

# Exámenes de retina para la diabetes: cómo ver la

Si tiene diabetes, sabe lo difícil que puede ser organizar las citas, realizar las pruebas, comer de manera saludable y llevar un estilo de vida activo. Con todo lo que hay que recordar, es posible que pase por alto una de las partes más importantes de su bienestar para la diabetes: un examen anual para detectar la retinopatía diabética.

## ¿Qué es la retinopatía diabética?

Con el tiempo, la diabetes puede causar daños en los ojos, lo que puede provocar visión deficiente o incluso ceguera. Esto se denomina retinopatía diabética. El tratamiento temprano puede reducir el riesgo de ceguera en un 95%.

## ¿Corre riesgos?

Aproximadamente 1 de cada 3 personas con diabetes mayores de 40 años ya tiene algunos signos de retinopatía diabética.

A menudo, no hay síntomas iniciales de enfermedad ocular diabética. Es posible que no sienta dolor ni cambios en la vista, ya que el daño comienza a producirse en el interior de los ojos, especialmente con la retinopatía diabética. Cuando los síntomas comienzan, pueden incluir los siguientes:

- visión borrosa u ondulada
- cambios frecuentes en la visión, a veces de un día a otro

# 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

Asiento infantil para vehículo y cuna sin costo para usted

## 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.

# Special Beginnings® para mamás y bebés más sanos

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.

## diferencia

- zonas oscuras o pérdida de la visión
- mala visión de los colores
- manchas o hilos oscuros (también llamados moscas volantes)
- destellos de luz

Hable con su oftalmólogo lo antes posible si tiene alguno de estos síntomas.

### ¡Tome medidas para proteger su vista!

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

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

- 2 Trabaje con su profesional médico para controlar su:

■ **Presión arterial**

■ **Colesterol**

- 3 Hágase un examen de la vista para detectar la retinopatía diabética al menos una vez al año, o con más frecuencia si lo recomienda su oftalmólogo.

Aunque haya tenido dificultades en el pasado para tratar la diabetes, cuidarse mejor ahora puede proteger sus ojos para el futuro. Asegúrese de programar citas regulares para el tratamiento de la diabetes con su profesional médico para analizar los problemas o las inquietudes que pueda tener con respecto a la diabetes, y para elaborar su plan de atención para la diabetes. ¡Nunca es demasiado tarde para comenzar!



## Su atención médica de Blue Cross Community Centennial

Usted y su prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) trabajan juntos para decidir qué servicios médicos necesita.

Nuestro personal de administración de servicios médicos puede ayudar. Puede ayudarles a usted y a su PCP a planificar su acceso a servicios cubiertos por su plan de salud de Blue Cross Community Centennial. A esto lo denominamos gestión de la utilización (UM, en inglés) de tratamientos.

Nuestro programa de gestión de la utilización no premia a nadie por negar la cobertura que es parte de sus beneficios. Tampoco le damos dinero extra a nuestro personal de gestión de la utilización por denegar un servicio. Nuestro objetivo es brindarle acceso a atención médica de acuerdo con sus beneficios.

Si tiene preguntas sobre su cobertura de atención médica o los beneficios de su plan de salud, puede llamar a Atención al Asegurado. El número es **866-689-1523** (TTY: **711**). Nuestro personal puede brindarle ayuda de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Si necesita comunicarse con Atención al Asegurado después del horario de atención, llame y deje un mensaje. Lo llamaremos antes de las 5:00 p. m. del siguiente día hábil. Cuando reciba una llamada del personal de Atención al Asegurado, la persona siempre le dirá su nombre, su cargo y la compañía para la que trabaja.

## Blue Access for Members

*Le ayudamos a hacer que su vida sea más fácil*

Como sabe, llevar un registro de su información de salud puede llevar mucho tiempo. Para facilitarlo, tenemos Blue Access for Members (BAM), un portal seguro para asegurados que le permite:

- ver su *Manual para asegurados*;
- buscar prestadores de servicios médicos que participen con BCBSNM en Centennial Care: médicos, hospitales y más;
- enviar una solicitud para cambiar de PCP;
- consultar las preguntas frecuentes en relación con su cobertura médica;
- encontrar información sobre salud y bienestar;
- buscar en un listado de los medicamentos cubiertos por su seguro de salud y obtener información sobre medicamentos genéricos;
- imprimir un ID provisional o solicitar un ID nuevo;
- descargar formularios;
- enviar un correo electrónico a BCBSNM con una pregunta o comentario a través de un sistema de mensajería seguro;
- encontrar recursos de bienestar, un programa de eventos educativos y mucho más.

Lo mejor de todo, darse de alta en BAM es sencillo. Basta con visitar **[espanol.bcbsnm.com/community-centennial](https://espanol.bcbsnm.com/community-centennial)** y hacer clic en *Inscríbese o inicie sesión* en la parte superior de la página. Utilice la información de su tarjeta de asegurado para completar el proceso. Deberá crear una contraseña.



## Sus derechos y responsabilidades

Como asegurado de Blue Cross Community Centennial, usted tiene determinados derechos y responsabilidades. Por ejemplo, usted tiene derecho a preguntar sobre su plan de tratamiento. Usted es responsable de cumplir con los planes y las instrucciones para la atención de su prestador de servicios médicos y con los que usted estuvo de acuerdo. Se incluye una lista completa en las páginas 9 a 11 de su *Manual para asegurados de Blue Cross Community Centennial*.



## Servicios de atención médica preventiva

Las pruebas de detección y los chequeos preventivos pueden ayudar a identificar enfermedades y problemas médicos de forma precoz. También pueden mejorar su salud y la de todos los miembros de su familia. No hay gastos de bolsillo para los asegurados de Blue Cross Community Centennial que reciben pruebas de detección y chequeos preventivos cubiertos de profesionales de la red de Blue Cross Community Centennial.

Algunos ejemplos de servicios de atención médica preventiva cubiertos por su plan de salud de Blue Cross Community Centennial incluyen exámenes de bienestar general cada año, vacunas recomendadas y pruebas de detección de afecciones como diabetes, cáncer o depresión. Varios servicios preventivos están cubiertos para los asegurados de todas las edades. Para ver qué servicios preventivos están cubiertos para usted o un familiar, visite [espanol.bcbsnm.com/community-centennial](http://espanol.bcbsnm.com/community-centennial). Haga clic en *Learn about benefits* (*Aprender sobre los beneficios*) y seleccione el enlace *Manual del asegurado*. Puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

Visite [espanol.bcbsnm.com/community-centennial](http://espanol.bcbsnm.com/community-centennial) para obtener un resumen de las guías de atención médica preventiva. Haga clic en *Para asegurados*. Haga clic en *Salud y bienestar*. Allí encontrará las Recomendaciones de cuidado preventivo para adultos y para niños. Puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**) para solicitar que le envíen por correo una copia de las guías de atención médica preventiva.

## Conozca sus beneficios y derechos de Medicaid

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

- Las mujeres tienen derecho a consultar a especialistas en salud femenina. Lo pueden hacer para atención de rutina y preventiva cubierta. No se necesita una derivación.
- Los asegurados de Medicaid tienen derecho a obtener una segunda opinión. Pueden obtenerla de un profesional de la red. A veces, el profesional de la red adecuado no está disponible. Si eso sucede, el asegurado puede obtener una segunda opinión fuera de la red. Los servicios de un profesional que no es de la red no se cubrirán sin una autorización previa de BCBSNM.

Si desea ayuda para obtener una autorización previa, llame a BCBSNM al **866-689-1523** (TTY: **711**).

En ocasiones puede suceder que un asegurado de Medicaid no puede obtener un servicio de atención médica cubierto dentro de la red. Si esto ocurre, BCBSNM permitirá que el servicio se realice fuera de la red, pero se requiere autorización previa. BCBSNM no puede demorar el servicio.

## Actualización de proveedores de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de Medicaid

El Directorio de prestadores de servicios médicos de Blue Cross Community Centennial se elabora mensualmente. Para obtener información sobre los profesionales de la red, visite [espanol.bcbsnm.com/community-centennial](http://espanol.bcbsnm.com/community-centennial), luego haga clic en *Recibir atención médica*, elija *Buscar un profesional médico* y haga clic en *Búsqueda con Provider Finder*<sup>®</sup>. Si tiene preguntas sobre la red de proveedores, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

# Resumen de lineamientos de cuidados preventivos

Para niños saludables

SERVICIO	MESES											
	B	1	2	4	6	9	12	15	18	24	30	
<b>CHEQUEOS Y PRUEBAS DE DETECCIÓN DE BIENESTAR INFANTIL</b>	Exámenes del recién nacido	•										
	Antecedentes de salud y examen físico	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Longitud, estatura y peso	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Circunferencia de la cabeza	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	Examen de desarrollo	•					•			•		•
	Examen de autismo									•	•	
	Examen de la visión	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Examen de la audición	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Índice de masa corporal (BMI, en inglés)										•	•
	Presión arterial	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Prueba de anemia				•			•	•	•	•	•
	Prueba de detección de plomo							•			•	Hable
	Tuberculosis (TB)	Hable con el profesional médico para evaluar si la prueba de TB										
	Prueba de clamidia (en mujeres)											
Salud bucodental					•	•	•		•	•	•	
<b>VACUNAS: CDC.GOV/VACCINES (EN INGLÉS)</b>	Hepatitis B	•		•		•						
	Rotavirus			•	•	•						
	Poliomielitis (IPV, en inglés)			•	•	•						
	<i>Haemophilus influenzae</i> de tipo B (Hib)			•	•	•		•				
	Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP, en inglés)			•	•	•			•			
	Neumocócica			•	•	•		•	Algunos niños necesitan la			
	Sarampión, paperas y rubéola (MMR, en inglés)							•				
	Varicela							•				
	Hepatitis A							•		•		
	Meningocócica											
	Virus del papiloma humano (HPV, en inglés)											
Influenza (gripe)	Los niños deben recibir la vacuna contra la											
<b>CONSEJOS DE SALUD</b>	Consumo de tabaco	Proteja a los niños del tabaquismo pasivo. Consulte cómo puede										
	Ácido fólico (vitamina B9)											
	Orientación anticipada	Consulte sobre el posicionamiento adecuado para dormir.						Cuando lo considere apropiado, causadas por arma de fuego, los				





# Resumen de lineamientos de cuidados preventivos

Para adultos saludables

EDAD	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75 o MÁS	
<b>EXÁMENES PREVENTIVOS</b>	<b>Para mujeres y hombres:</b>												
	Presión arterial	Cheque su presión arterial por lo menos cada 2 años. Una presión arterial saludable es menor que 120/80. Las personas con presión alta deben hacerse el examen para detectar la diabetes.											
	Índice de masa corporal (BMI, en inglés)	Revise su índice de masa corporal. Si este se encuentra por encima de 25, hable con el profesional médico sobre los riesgos para su salud y si debe hacerse un examen para detectar la diabetes.											
	Consumo de tabaco	Si usted fuma o consume tabaco, hable con el profesional médico sobre cómo dejarlo.											
	Cáncer de colon												Debe hacerse exámenes de detección de cáncer de colon. Si tiene antecedentes familiares u otros factores de riesgo, debe hacerse los exámenes de detección antes. Puede conversar con el profesional médico sobre las diferentes opciones de exámenes de detección.
Otros exámenes preventivos	Dependiendo de su edad, sexo y otros factores, el profesional médico podría aconsejarle realizarse pruebas o exámenes de detección adicionales para otros tipos de cáncer.												
<b>VACUNAS</b>	Dosis de refuerzo contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Td o Tdap, en inglés)	Debería recibir una dosis de refuerzo de la vacuna Tdap una vez y, luego, cada 10 años.											
	Vacuna antineumocócica										La mayoría de las personas necesitan solo una dosis. Algunas personas necesitan repetir una dosis luego de 5 años.		
	Vacuna contra la gripe	Cada año											
	Vacuna contra el Herpes zóster											Vacuna contra la culebrilla (una vez)	
	Otras	Algunos adultos necesitan una vacuna adicional contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, en inglés) o una vacuna adicional contra la varicela. Consulte con el profesional médico.											
<b>ASESORAMIENTO</b>	Mejoramiento de la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>El profesional médico puede proporcionarle recomendaciones importantes si usted ha tenido comportamientos perjudiciales para su salud, como el consumo de alcohol o drogas, relaciones sexuales sin protección, o comportamientos que lo pusieron a usted o a otros en riesgo de infección o lesión.</li> <li>Hable con el profesional médico sobre sus necesidades de servicios médicos dentales, de la visión y la audición.</li> <li>Podría mejorar su salud si trabaja en conjunto con el profesional médico para entender mejor la alimentación saludable y el ejercicio, la importancia de usar el cinturón de seguridad y el casco para motocicletas y la necesidad de usar protector solar y anteojos que protejan contra los rayos ultravioleta (UV).</li> <li>Si tiene hijos, protéjalos de las armas de fuego y la exposición al humo del tabaco y aprenda a usar el asiento infantil para el automóvil correctamente.</li> </ul>											
	Medicamentos preventivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las mujeres en edad reproductiva deberían consultar con los profesionales médicos si deben tomar ácido fólico.</li> <li>Si usted es un hombre mayor de 45 años, una mujer mayor de 55 años o si presenta factores de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, consulte con el profesional médico sobre la terapia de tomar una aspirina por día.</li> </ul>											



Las áreas pintadas de gris muestran la franja de edad en la que se necesita el servicio.

EDAD		18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75 o MÁS	
<b>EXÁMENES PREVENTIVOS</b>	<b>Para hombres:</b>													
	Colesterol	Consulte con el profesional médico si es recomendable que se haga exámenes preventivos antes.			Los hombres que no presentan factores de riesgo cardíacos deberían revisar sus niveles de colesterol por lo menos cada 5 años a partir de los 35 años.									
	Conversación sobre el examen de detección del cáncer de próstata										Hable con el profesional médico sobre los riesgos y beneficios del examen de la próstata cada año.			
	Ecografía para detectar el aneurisma aórtico abdominal	Si usted fuma o ha fumado, consulte con el profesional médico si este examen es adecuado para usted.									Una vez			
<b>EXÁMENES PREVENTIVOS</b>	<b>Para mujeres:</b>													
	Colesterol	Consulte con el profesional médico si es recomendable que se haga exámenes preventivos antes.				Las mujeres con un riesgo superior a la media de tener enfermedades cardiovasculares deberían revisar sus niveles de colesterol por lo menos cada 5 años.								
	Mamografía				Se recomienda hacerse una mamografía cada 1 o 2 años, a partir de los 40 años. Hable con el profesional médico sobre cuando debería comenzar.						Después de los 74 años debe consultar con el profesional médico.			
	Prueba de Papanicolaou		Las mujeres de 21 a 65 años deberían realizarse la prueba. Hable con el profesional médico sobre la frecuencia con la que debe realizarse esta prueba. Debe hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 a 5 años, a menos que haya tenido una histerectomía.											
	Clamidia	Periódicamente	Las mujeres de 24 o más jóvenes (o que presentan factores de riesgo) deberían realizarse la prueba.											
	Osteoporosis										Los exámenes preventivos comienzan a los 65 años generalmente. Algunas mujeres deben realizárselos antes.			

Estas pautas se adaptaron de las recomendaciones de organizaciones nacionales (<https://www.ahrq.gov/es/informacion-en-espanol/index.html>, [aafp.org](http://aafp.org) [en inglés], [aap.org](http://aap.org) [en inglés]) y son válidas para adultos que presentan un riesgo promedio de enfermedad. Los adultos con un riesgo mayor podrían necesitar atención médica adicional. Consulte con el profesional médico. Se recomiendan algunas acciones, pero podrían no estar incluidas como un beneficio en su cobertura médica específica. Para saber si un servicio está incluido, llame al número de teléfono de Atención al Asegurado que se encuentra en su tarjeta de asegurado.

475934.0223





## Su Manual para asegurados de Blue Cross Community Centennial

Su *Manual para asegurados* tiene mucha información sobre sus beneficios de atención médica. Estos son algunos de los beneficios sobre los que puede obtener información.

■ beneficios y cualquier restricción para:

- atención médica
- atención dental
- medicamentos
- atención de salud mental

■ qué servicios están cubiertos y cuáles no lo están;

■ copagos y cargos que posiblemente deba pagar;

■ información sobre reclamaciones, que incluye cuándo debe presentar una reclamación por un servicio fuera de la red;

■ aprenda qué prestadores de servicios médicos puede utilizar y los servicios que puede recibir, entre ellos:

- prestadores principales de servicios médicos (PCP, en inglés)
- prestadores de atención especializada
- prestadores de servicios de salud mental
- servicios hospitalarios

■ descubra cómo recibir atención, lo que incluye:

- atención después del horario
- atención médica básica
- atención médica de emergencia
- atención fuera del área de servicio

■ aprenda cómo puede presentar una queja o una apelación.

✂ **¡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.