


Blue FOR YOUR Health SM

 **BlueCross BlueShield**
of New Mexico



 **TURQUOISECARE**

Primavera 2025

EN EL INTERIOR

- 6 PROTEJA A SUS HIJOS DEL PLOMO
- 8 PONGA FRENO A LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES

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 jii'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih **855-710-6984** (TTY: **711**).

Blue for Your Health se publica para los asegurados de la póliza Medicaid de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM).

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/turquoise-care

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 BCBSNM ofrece, como enfermería telefónica 24/7 Nurseline, 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 y restricciones. Para obtener más información, consulte su *Manual del asegurado* o comuníquese con Atención al Asegurado de BCBSNM Medicaid 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.

ModivCare es una compañía independiente que administra los servicios de transportación para BCBSNM Medicaid.

Prime Therapeutics, LLC, una compañía aparte, administra beneficios farmacéuticos para BCBSNM Medicaid.

2025 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados. BCBSNM Medicaid Primavera 2025

Únase a las reuniones híbridas de nuestra Junta Asesora

¡Queremos conocer su opinión! Únase a nosotros en la próxima reunión de la Junta Asesora de Asegurados (MAB, en inglés) o de la Junta Asesora de Indígenas Estadounidenses (NAAB, en inglés). Estas reuniones ofrecen un espacio para que los asegurados de Turquoise Care compartan experiencias y comenten sus inquietudes sobre la Atención al Asegurado de BCBSNM, la Coordinación de Servicios médicos, el transporte, los materiales para asegurados, los profesionales médicos y más. Sus comentarios nos permiten trabajar para mejorar su cobertura Turquoise Care.

¿Debería unirse a la MAB o a la NAAB? La MAB es un equipo de cualquier asegurado de Turquoise Care interesado en invertir en mejorar el plan de salud. La NAAB es un equipo como la MAB, pero los representantes de la junta están formados tanto por asegurados indígenas estadounidenses de Turquoise Care como por representantes tribales, que debaten asuntos relacionados con los indígenas estadounidenses, los servicios y los programas.

Sabemos que su tiempo es valioso.

Los asegurados calificados de Turquoise Care que asistan a toda la reunión recibirán 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.

TARJETA DE REGALO DE \$25

Cómo participar

- Los participantes pueden unirse en persona, en línea o por teléfono.
- Para ver el calendario de reuniones y registrarse, visite espanol.bcbsnm.com/turquoise-care y seleccione *Member Advisory Board (Junta Asesora de Asegurados)*.
- Para obtener más información sobre las reuniones de la Junta Asesora, llame al **866-825-6034** o envíe un correo electrónico a bcbs_ab@bcbsnm.com. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para el servicio TTY.



Nuestro desempeño de calidad en 2024

BCBSNM se preocupa por su salud y trabaja para garantizar que reciba la mejor atención posible. Para ello, BCBSNM proporciona recursos a los prestadores principales de servicios médicos (PCP, en inglés) y otros profesionales médicos. Este proceso se denomina mejoramiento de la calidad (QI, en inglés). El departamento de Mejoramiento de la Calidad revisa el cuidado que recibe para asegurarse de que esté recibiendo el cuidado que necesita, cuando lo necesita.

El objetivo del programa QI es simple: asegurarse de que reciba cuidado de alta calidad en el momento y el lugar adecuados.

Metas del programa

- asegurarse de que usted y otros asegurados tengan acceso a un equipo de cuidado de la salud;
- fortalecimiento de los servicios de cuidado de la salud en Nuevo México;
- ayudarles a usted y a otros asegurados a obtener el cuidado que necesitan;
- proporcionar cuidado rápido y a tiempo;
- reducir las diferencias de salud entre usted y otros asegurados;
- supervisar y mejorar la seguridad de los asegurados;
- fomentar los exámenes de bienestar, los exámenes preventivos y las vacunas (inmunizaciones);
- mejorar los resultados de salud y la satisfacción para usted y otros asegurados.



Para lograr estos objetivos, se necesitará un esfuerzo de equipo, un esfuerzo que implica comentarios suyos y de otros asegurados. Todos los esfuerzos respaldan nuestra misión principal: garantizar que usted y otros asegurados reciban el mejor cuidado posible.

BCBSNM se enfoca en mejorar el cuidado de los asegurados. Esto incluye ayuda para controlar la diabetes, aumentar las tasas de vacunación, ayudarles a usted y a otros asegurados a dejar de fumar y crear conciencia sobre las evaluaciones de detección del cáncer. Como parte de nuestros esfuerzos continuos para mejorar el cuidado que reciben usted y otros asegurados, BCBSNM puede comunicarse con usted. Estos esfuerzos demuestran que BCBSNM se preocupa por el cuidado que usted necesita, cuando lo necesita. Si tiene preguntas sobre nuestro programa de calidad o actividades de QI, envíe un correo electrónico a qualityinquiry@bcbsnm.com o llame al departamento de QI al **855-699-0042** (TTY: **711**).

BCBSNM se compromete a ayudarles a usted y a otros asegurados a mantenerse saludables.

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/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 conocer esta información.

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

El directorio de prestadores de servicios médicos de BCBSNM Medicaid 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**).

10 CONSEJOS PARA UN

EMBARAZO SALUDABLE

Diga sí a:

- ✓ Consultas de cuidado prenatal
- ✓ Vitaminas prenatales
- ✓ Mucha agua y alimentos saludables
- ✓ Obtener ayuda si su pareja le hace daño
- ✓ Caminar u otro ejercicio moderado



Diga no a:

- ✗ Fumar
- ✗ Alcohol
- ✗ Cambiar la caja de arena
- ✗ Drogas
- ✗ Productos químicos nocivos en el hogar o el trabajo

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; Office on Women's Health



Disfrute de las recompensas

Servicios con valor agregado y Turquoise Rewards para aseguradas embarazadas

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

Asiento infantil para vehículo o cuna sin costo para usted

Límite:

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

Para recibir el ASIENTO PARA EL VEHÍCULO o la CUNA, haga lo siguiente:

- Participe en la Coordinación de Servicios Médicos a través de uno de nuestros prestadores de servicios médicos comunitarios; la participación no tiene costo.
- Llame a FINITY para recibir el asiento para el vehículo o la cuna: **877-806-8964**.

Programa de recompensas de Turquoise Care: Turquoise Rewards

Todos los asegurados de Turquoise Care pueden inscribirse en el programa de recompensas Turquoise Rewards. El programa le permite ganar créditos por participar en determinadas acciones saludables. Para utilizar sus créditos, la inscripción es obligatoria. Puede inscribirse en turquoiserewards.com o llamar a Turquoise Rewards al **877-806-8964**.

Si desea obtener más información sobre este programa, llame al **877-806-8964**.

Depresión posparto

BCBSNM se preocupa por su salud. Es común que los padres primerizos se sientan abrumados. A veces, estos sentimientos son signos de depresión posparto (DPP).

La DPP es más que la “tristeza posparto”. Implica sentimientos de tristeza, preocupación o desesperanza que duran semanas o más después de que nace su bebé. Es posible que se sienta muy cansada, tenga problemas para establecer un vínculo afectivo con su bebé o tenga dificultades para comer y dormir.

En Nuevo México, alrededor del 13% al 15% de las madres reportan síntomas de DPP. Las madres más jóvenes y las que tienen dificultades financieras son más propensas a verse afectadas. Las investigaciones muestran que el estrés o la ansiedad, como preocuparse por un bebé en la unidad de cuidados intensivos neonatales, pueden aumentar la probabilidad de desarrollar DPP.

Encuentre la ayuda que necesita

Es importante obtener ayuda con la depresión posparto tanto para usted como para su bebé. La DPP puede afectar la forma en que los padres se vinculan con su hijo. Esto puede dificultar el cuidado de un recién nacido. Los bebés cuyas madres tienen DPP pueden experimentar desafíos con el sueño, el comportamiento y el aprendizaje a medida que crecen. El tratamiento temprano puede mejorar los resultados para toda la familia.

Hable abiertamente con su profesional médico sobre cómo se siente durante sus visitas posparto. Hay muchos tratamientos eficaces, como el asesoramiento y los grupos de apoyo.



PADRES: Sepan cuándo llamar al 911



Vómitos, comportamientos extraños o desmayos después de una lesión en la cabeza



Sangrado que no se detiene



Desmayo



Asfixia



Vómitos con sangre



Dificultad grave para respirar



Quemaduras graves



Dolor intenso o que empeora



Rigidez en el cuello junto con dolor de cabeza y fiebre



Una lesión en el cuello o la columna vertebral



Evidencia de deshidratación, como ojos hundidos, ausencia de lágrimas al llorar, ausencia de pañales mojados u orina, o sensación de mucho cansancio



Erupción cutánea repentina y extendida con manchas rojas o moradas



Posible envenenamiento (llame primero a la línea directa de Control de Envenenamiento al **800-222-1222**)

Proteja a sus hijos del plomo

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

Los niños menores de 6 años corren un riesgo especial, porque sus cuerpos aún están creciendo rápidamente. También son más propensos que los niños mayores a tocar objetos contaminados con plomo y llevárselos a la boca. No existe un nivel seguro de plomo en la sangre.



Cómo se exponen los niños

Los niños están expuestos al plomo de diversas maneras. Es más probable que estén expuestos si viven o pasan tiempo en edificios construidos antes de 1978 (año en que se prohibió la pintura con plomo). Cuando la pintura se agrieta, se descasca o se pela, crea polvo de plomo. Los niños inhalan o tragan ese polvo.

Otras formas en que los niños se exponen al plomo incluyen:

- agua de tuberías de plomo
- ciertos juguetes y joyas
- caramelos importados de otros países

Síntomas de envenenamiento por plomo

La mayoría de los niños que viven con plomo en su entorno no muestran síntomas claros. Hablar con el profesional médico puede ayudar a determinar el riesgo.

Los niños con envenenamiento por plomo pueden mostrar signos de:

- crecimiento más lento
- dificultades de aprendizaje
- problemas de comportamiento
- problemas auditivos y del habla

Prueba de envenenamiento por plomo

Un análisis de sangre es la mejor manera de saber si un niño padece envenenamiento por plomo. Hay dos tipos de pruebas. La primera es una prueba de punción en el dedo que muestra los resultados rápidamente.

Una típica extracción de sangre es el otro tipo de prueba. Esta prueba tarda unos días en dar resultados. A menudo se usa para confirmar los resultados de una prueba de punción en el dedo.

Si su hijo ha estado expuesto al plomo, puede deshacerse de las posibles fuentes para evitar una mayor exposición. Los efectos del plomo pueden ser permanentes. Pero, si detecta los signos de envenenamiento a tiempo, hay muchas cosas que puede hacer para proteger la salud de su hijo.

Cómo proteger a los niños del plomo

- Haga que un inspector certificado inspeccione su casa en busca de plomo.
 - Si descubre que hay plomo en su casa, haga que sus hijos se hagan pruebas para detectar envenenamiento por plomo.
 - Mantenga limpios los alféizares de las ventanas, los pisos y otras superficies. Lavarlos con regularidad eliminará el polvo de plomo.
 - Deje los zapatos fuera del espacio habitable.
 - Cubra la tierra desnuda con césped o mantillo para mantener a los niños alejados de la tierra que pueda contener plomo.
 - Si va a arreglar una casa construida antes de 1978, hágalo de forma segura. Mantenga a los niños y a las mujeres embarazadas alejados del trabajo. Asegúrese de que los contratistas estén capacitados en prácticas seguras para el trabajo con el plomo.
- Si tiene preguntas sobre la exposición al plomo o el envenenamiento por plomo, programe una cita con el profesional médico de su hijo.

Su guía para telehealth: Cuidado cuando lo necesite

En BCBSNM, su salud y bienestar son nuestras principales prioridades. ¿Sabía que puede recibir cuidado desde la comodidad de su hogar? ¡Se llama telehealth y está aquí para facilitarle la vida!

¿Qué es telehealth?

Telehealth le permite hablar con un profesional médico, enfermero o consejero por teléfono, video o chat en línea. Es como visitar el consultorio de un profesional médico, pero no tiene que salir de casa. Puede usar telehealth para cosas como:

- resfriados, gripe o alergias
- erupciones cutáneas o lesiones menores
- cuidado de la salud mental (como asesoramiento)
- reabastecimiento para ciertas recetas

¿Cuándo se debe utilizar telehealth?

Telehealth es ideal para problemas no urgentes. Úsela cuando:

- no puede ir al consultorio del proveedor
- necesita cuidado fuera del horario
- quiere un asesoramiento rápido sin largas esperas

Recuerde: Telehealth no es para emergencias. Si cree que está teniendo una emergencia médica grave, llame al **911** de inmediato.

Cómo usar telehealth

- 1 Los servicios de telehealth son beneficios cubiertos.
- 2 Use el portal o la aplicación para asegurados de BCBSNM para encontrar profesionales médicos de telehealth en su red.
- 3 Elija un horario que le convenga o hable con un profesional médico a pedido.



Recursos para usted

- **Blue Access for Members:** Inicie sesión en espanol.bcbsnm.com para encontrar profesionales médicos de telehealth.
- **Enfermería telefónica 24/7 Nurseline:** ¿Necesita asesoramiento? Llame a la línea de enfermería al **877-213-2567** para hablar con un enfermero en cualquier momento.
- **Apoyo a la salud mental:** Acceda a recursos de asesoramiento y salud mental a través de su profesional médico de telehealth.
Telehealth le brinda acceso rápido y fácil a la atención cuando la necesite. ¡Tome el control de su salud desde donde esté! Si tiene preguntas sobre telehealth, llame a Atención al Asegurado al número que figura en su tarjeta de identificación.



Cómo frenar las complicaciones de la diabetes

Tener diabetes significa hacerse pruebas regulares de hemoglobina A1c al menos dos veces al año a través de su profesional médico. Pero, ¿qué pasa con los resultados posteriores y qué significa si su A1c es de 8.0 o más?

Si su prueba de A1c más reciente es de 8.0 o más, significa que su condición de diabetes no está bajo control y que es más probable que desarrolle complicaciones de salud graves relacionadas con la diabetes.

Las complicaciones de la diabetes a menudo comparten los mismos factores de riesgo, y una complicación puede empeorar otras complicaciones. Las principales complicaciones de la diabetes incluyen:

- enfermedad cardíaca y derrame cerebral;
- ceguera y otros problemas oculares, incluida la retinopatía diabética;
- enfermedad renal, que provoca daño renal y enfermedad renal crónica;
- daño a los nervios, que afecta los pies, las piernas, la digestión, los vasos sanguíneos y el corazón.

Las complicaciones se suelen desarrollar a lo largo de mucho tiempo sin ningún síntoma. Por eso es extremadamente importante programar y asistir a las citas con el profesional médico para la diabetes y el dentista, incluso si se siente bien.

Un estilo de vida saludable es su hoja de ruta para controlar la diabetes, que es clave para prevenir

o retrasar las complicaciones. Usted debería:

- seguir su plan de cuidado de la diabetes, que debe actualizarse con su profesional médico cada año;
- administrar sus ABCD, lo que significa:



A1c. Hágase una prueba regular de A1c dos veces al año. Si el resultado de su prueba es de 8.0 o más, asegúrese de hablar con su profesional médico. Su profesional médico le puede ayudar a hacer un plan sobre cómo tener y mantener su condición diabética en un mejor control.



Presión arterial. Trate de mantener su presión arterial por debajo de 130/80.



Un estilo de vida saludable es su hoja de ruta para controlar la diabetes, que es clave para prevenir o retrasar las complicaciones.



Controle sus niveles de colesterol. Si su prueba de colesterol es más alta de lo normal, pregúntele a su profesional médico acerca de las estatinas para ayudar a reducir su nivel de colesterol.



Exámenes de retinopatía diabética. Estas pruebas se deben realizar todos los años en el consultorio de su optometrista u oftalmólogo. Este examen sin costo es para cualquier persona mayor de 18 años con un diagnóstico de diabetes (no se necesita un seguro de gastos médicos de la vista). Lleve su tarjeta de seguro a la consulta y pida un examen de retinopatía por diabetes.

¡No espere!

Es posible que los consultorios de los profesionales médicos necesiten más tiempo para programar una cita cuándo necesita ser atendido.

■ Llame al consultorio de su médico especialista en diabetes en la temporada de otoño para programar citas de rutina de primavera.

■ Llame al consultorio de su médico especialista en

diabetes en la temporada de primavera para programar citas de rutina de otoño.

Programa una cita con un profesional médico que esté en la red de BCBSNM. Si necesita ayuda para localizar un profesional médico, comuníquese con BCBSNM al **866-689-1523** (TTY: **711**).

Si necesita un servicio de traslado para llegar a su cita con el profesional médico, llame a ModivCare® (al menos tres días hábiles antes de su consulta) al **866-913-4342** (TTY: **866-288-3133**).

Las recompensas de Turquoise Rewards están disponibles para completar pruebas y exámenes específicos de cuidado de la salud. Para obtener más información, visite **turquoiserewards.com** (solo está disponible en inglés) o llame al **877-806-8964** (TTY: **844-488-9722**).

Esta información no pretende ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Programe una visita con su profesional médico para consultar cualquier duda que tenga sobre un problema médico.

EJERCICIO

CONSEJOS PARA SEGUIR ADELANTE



Apúntelo en su calendario.

Trate las sesiones de ejercicio como otras citas vitales.

Encuentre un compañero de ejercicio.

Un compañero de entrenamiento o un grupo le pueden ayudar a mantenerse responsable.



Escuche música.

¡Encienda su lista de reproducción de ejercicios y mire hasta dónde llega!

Salga a la calle.

Intente andar en bicicleta, hacer senderismo u otras actividades al aire libre para agregar variedad.



Fije metas.

Las metas pequeñas y factibles pueden inspirarle para continuar su viaje.



Hablamos su idioma

Ofrecemos muchos servicios para ayudar a nuestros asegurados que no hablan inglés como su primer idioma. Cuando llame a Atención al Asegurado de Turquoise Care al **866-689-1523**, puede pedir hablar con un especialista en Servicio al Cliente (CA, en inglés) bilingüe (inglés-español). Nuestros CA también pueden utilizar un servicio de traducción para ayudar con otros idiomas. Los asegurados con pérdida auditiva o del habla pueden llamar a la línea TTY/TDD al **711**.

✂ **¡corte y guarde!**

Tenga a la mano estos números de teléfono de BCBSNM Medicaid

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

(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 BCBSNM Medicaid 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.