



BlueCross BlueShield
of New Mexico

Blue FOR YOUR Health SM



Verano 2024

EN EL INTERIOR

- 5 **MEDICAMENTOS PARA EL CORAZÓN: NO SE CREA ESTOS MITOS**
- 7 **CÓMO EL ESTRÉS PUEDE AFECTAR EL ASMA**

PRSRT 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 yáníłt'ígo Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'deę', t'áá jik'eh, éí ná hółq, koji' hódíłnih **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/medicaid

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, 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 BCBSNM Medicaid 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 BCBSNM Medicaid.

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

2024 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.
BCBSNM Medicaid Verano 2024



Únase a las reuniones híbridas de nuestra Junta Asesora

¿Queremos conocer su opinión! ¿Tiene preguntas sobre su plan de salud BCBSNM Medicaid? 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 Turquoise Rewards y muchos más. Todos los asegurados de BCBSNM Medicaid 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 de salud BCBSNM Medicaid 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/turquoise-care.
- 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/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.

¡Turquoise Care está aquí!

BCBSNM forma parte del nuevo programa estatal de Turquoise Care. BCBSNM ha estado en nuestra comunidad durante más de 80 años y es uno de los mayores prestadores de servicios médicos en el estado de Nuevo México. Nos complace ofrecer esta cobertura a los residentes de Nuevo México que sean elegibles.

Una nueva opción para Medicaid

BCBSNM se enorgullece de que la autoridad de atención médica de Nuevo México la haya elegido para formar parte de Turquoise Care, el nuevo programa estatal de atención administrada de Medicaid.

Este programa puede hacer lo siguiente:



- ayudar a pagar la atención médica a quienes no pueden pagarla;
- centrarse en la atención médica básica y preventiva;
- ayudar a controlar los costos de la atención médica.

¿Qué significa esto para usted?

Las personas aseguradas

actualmente con Centennial Care se pasaron al nuevo programa. Turquoise Care ofrece todos los mismos servicios médicos que Centennial Care, e incluso más beneficios.

Nuestra cobertura de Turquoise Care comenzó el 1 de julio de 2024. Si tiene preguntas, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523**.

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 prestador de servicios médicos* 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**).

Su Manual para Asegurados de BCBSNM Medicaid

Su *Manual para Asegurados* tiene mucha información sobre sus servicios médicos. Estos son algunos de los beneficios sobre los que puede obtener información.

- beneficios y restricciones para lo siguiente:
 - atención médica
 - servicios dentales
 - 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;

■ profesionales médicos con los que se puede atender y los servicios que puede recibir, entre ellos:

- PCP
- prestadores de atención médica especializada
- prestadores de servicios de salud mental
- servicios hospitalarios

■ cómo recibir atención, lo que incluye lo siguiente:

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

■ cómo presentar una queja o una apelación.

Exámenes de retina: vea la diferencia

Si tiene diabetes, hacerse un examen ocular de retina anual es una parte importante del cuidado de su salud.

¿Qué es la retinopatía diabética?

La retinopatía diabética es la principal causa de ceguera en los adultos en edad de trabajar que tienen un diagnóstico de diabetes. Con el tiempo, la diabetes puede causar daños en los ojos, lo que puede provocar disminución de la vista o ceguera.

¿Corre riesgo de presentar retinopatía diabética?

Aproximadamente 1 de cada 3 personas con diabetes mayores de 40 años ya tiene algunos signos de retinopatía diabética. El bienestar de cada persona depende en gran parte de recibir atención regular para controlar la diabetes. Detectar y tratar precozmente la retinopatía diabética puede reducir el riesgo de ceguera en un 95%.

A menudo, no hay síntomas iniciales de la 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 en la retinopatía diabética.

Cuando los síntomas comienzan, pueden incluir los siguientes:

- visión borrosa u ondulada;
- cambios frecuentes en la vista, a veces, de un día a otro;
- zonas oscuras o pérdida de la vista;
- visión deficiente de los colores;
- manchas o hilos oscuros (también llamados “moscas volantes”);
- destellos de luz.

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



Pasos para proteger la vista

Para prevenir la enfermedad ocular diabética o evitar que empeore, controle el ABC de su diabetes:

Prueba de A1c. Hágase esta prueba al menos dos veces al año.

Presión arterial. Trabaje con su profesional médico para mantener la presión en un rango saludable.

Colesterol. Trabaje con su profesional médico para controlar sus números.

Examen de la vista por retinopatía diabética. Hágase este examen al menos una vez al año o con más frecuencia si lo recomienda su profesional de cuidado de la vista (oftalmólogo u optometrista).

Cuidarse mejor ahora puede protegerle los ojos para el futuro. Programe citas regulares con su profesional médico para informarle sus preocupaciones y diseñar un plan de cuidado de la diabetes. ¡Nunca es demasiado tarde para comenzar!

Ya está disponible *el libro de cocina Prevenir la diabetes*

Un subgrupo comunitario del Consejo de Prevención de Enfermedades Crónicas llamado Grupo de Trabajo para la Prevención de la Diabetes ha desarrollado un libro de cocina con recetas saludables. Este grupo de trabajo se formó en 2013 para aplicar de manera activa las mejores prácticas con eficacia comprobada en comunidades de todo el estado para detener el avance de la prediabetes a la diabetes.

El libro de cocina Prevenir la diabetes tiene como objetivo ayudar a nuestras comunidades a comer de manera más saludable y crear conciencia sobre la diabetes. No siempre es fácil comer de manera saludable, especialmente si tiene poco tiempo e ideas. Este libro de cocina ofrece recetas que son rápidas y fáciles de hacer. Escanee el código QR para ver el libro de cocina.





PRESIÓN ARTERIAL, COLESTEROL Y MEDICAMENTOS PARA EL CORAZÓN

No se crea estos mitos

Si tiene presión arterial alta, colesterol alto o un problema cardíaco, tomar los medicamentos que le recete su profesional médico puede ayudarlo a vivir mejor y más tiempo. No crea en mitos que le impiden vivir mejor.

Mito: No vale la pena tomar los medicamentos por los efectos secundarios.

Realidad: Proteger el corazón es importante. Tenga en cuenta que los efectos secundarios pueden variar. No todas las personas que toman medicamentos para el corazón sufren efectos secundarios. En caso de ocurrir, los efectos secundarios suelen ser leves. Si le preocupa algún efecto secundario, comuníquese con su profesional médico, quien podrá adoptar medidas para contrarrestarlo.

Mito: Si me siento bien, puedo dejar de tomar mis medicamentos.

Realidad: Es importante que siga tomando sus medicamentos según las indicaciones, aunque empiece a sentirse mejor. Esto significa que los medicamentos están haciendo efecto. Si deja de tomarlos, podría perder esa protección.

Mito: Si tomo medicamentos, no tendré que cambiar mis otros hábitos.

Realidad: Además de tomar medicamentos, es posible que deba implementar algunos cambios saludables para el corazón en su estilo de vida, como alimentarse bien, hacer actividad física y dejar de fumar. Estos cambios harán que su plan de tratamiento sea más eficaz en general.



¡Pida ayuda!

¿Tiene problemas para tomar sus medicamentos? Hable con su profesional médico, quien podrá darle ideas para seguir su cronograma de medicamentos.

Su atención médica de BCBSNM Medicaid

Usted y su PCP deciden juntos qué servicios médicos necesita. Nuestro personal de administración de servicios médicos puede ayudar. El personal puede ayudarlos a usted y a su PCP a planificar su acceso a los servicios cubiertos de su cobertura médica de BCBSNM Medicaid. Este servicio se denomina gestión de la utilización de tratamientos (UM, en inglés).

UM significa que examinamos registros médicos, reclamos y solicitudes de autorización previa para asegurarnos de que los servicios reúnan los siguientes requisitos:

- sean necesarios por razones médicas
- se proporcionen en el entorno adecuado
- sean coherentes con la condición informada

Si esto se hace antes de recibir un servicio, forma parte de la autorización previa. Si se hace mientras todavía se recibe un servicio, se llama revisión simultánea. Si se realiza después de un servicio, se denomina revisión retrospectiva.

Si tiene preguntas sobre su cobertura de cuidado de salud, puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**). Nuestro equipo puede ayudarlo de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Si necesita llamar a Atención al Asegurado después del horario de atención, deje un mensaje. Le devolveremos su llamada a las 5 p.m. del siguiente día hábil. Cuando un integrante de Atención al Asegurado lo llame, siempre se presentará con su nombre, puesto y el nombre de la compañía para la que trabaja.



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 la atención de rutina y preventiva cubierta. No se necesita ser referido.

✓ 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 fuera 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.

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 Turquoise Care que reciben chequeos y exámenes preventivos cubiertos de proveedores de servicios médicos de la red de BCBSNM Medicaid.

Algunos ejemplos de servicios de atención médica preventiva incluidos en su cobertura médica de BCBSNM Medicaid incluyen exámenes de bienestar general anuales, vacunas recomendadas y pruebas de detección de afecciones, como diabetes, cáncer o depresión. Se ofrecen varios servicios de prevención cubiertos para los asegurados de todas las edades. Para saber qué servicios de prevención están cubiertos para usted o un miembro de la familia, visite espanol.bcbsnm.com/turquoise-care. Haga clic en *Aprender sobre los beneficios* y seleccione el enlace *Manual para Miembros*. También puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

Visite espanol.bcbsnm.com/turquoise-care para obtener un resumen de las pautas de atención médica preventiva. Haga clic en *Recursos para asegurados*. Haga clic en *Salud y bienestar*. Allí encontrará las pautas de atención médica preventiva para adultos y para niños. También puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**) para solicitar que le envíen por correo una copia de las pautas de atención médica preventiva.

El estrés puede desencadenar ataques de asma

El estrés forma parte de la vida. No importa cuánto intentemos ahuyentarlo, se meterá en nuestros pensamientos y acciones de todos los días. Aunque el estrés no se puede evitar, sí se puede controlar. Si usted tiene asma, este es otro motivo para mantener su estrés a raya: puede desencadenar síntomas de asma.

La salud mental y los síntomas de asma

Hay una relación directa entre la salud mental de una persona y la frecuencia de las crisis asmáticas. La ansiedad y la depresión pueden aumentar y empeorar los síntomas de asma.

Incluso si no tiene ansiedad o depresión, sentir emociones fuertes, como miedo, ira, excitación, tristeza y alegría, puede desencadenar los síntomas del asma. Esto se debe a que estas emociones cambian la respiración —que se vuelve más rápida y superficial— y tensan los músculos. A su vez, estos cambios podrían desencadenar una exacerbación o crisis asmática.

El estrés también puede causar síntomas de asma de forma indirecta. En momentos de estrés, es más probable que olvide hacer ciertas tareas, como tomar los medicamentos de control o llevar consigo el inhalador de rescate.

Por suerte, si bien no puede erradicar el estrés de su vida, hay muchas medidas que puede implementar para reducirlo y sentirse mejor.



Consejos para controlar el estrés

Comience con esta sencilla técnica de respiración consciente que puede aplicar cada vez que sienta tensión:

- Siéntese o póngase de pie en una posición cómoda. Cierre los ojos si lo desea.
- Inhale por la nariz y exhale por la boca. Deje que la respiración fluya de forma lenta y natural.
- Mientras lo hace, preste atención al flujo de la respiración.
- Después de algunas respiraciones, pruebe lo siguiente: Inhale durante siete segundos. Contenga la respiración durante siete segundos. Exhale durante siete segundos. Repita este proceso tres veces.
- Trate de ignorar los pensamientos que se le cruzan por la mente. Enfoque la atención en su respiración.

Estos son algunos sencillos consejos adicionales de la American Lung Association para incorporar a su rutina diaria.

Haga ejercicio regularmente. Las investigaciones demuestran que el ejercicio aeróbico aumenta las sustancias químicas del cerebro que mejoran el estado de ánimo.

Pase tiempo con sus seres queridos. Estar con personas cuya compañía disfruta aliviará la tensión.

Priorice el descanso. El sueño de mala calidad o la falta de sueño pueden disminuir su capacidad para afrontar los problemas de la vida.

Lleve una dieta sana. Priorice el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos con bajo contenido de grasa. Evite los alimentos que pueden empeorar el estrés, como la comida chatarra, el alcohol y la cafeína.

Hable con alguien. ¿Se siente abrumado? Hable con una persona de su confianza sobre lo que le molesta.

Reducir los niveles de estrés le hará bien a la mente y al cuerpo, y le será de ayuda para manejar mejor el asma.

Mantenga su salud antes del embarazo y durante este

Cuidar su salud siempre es importante. Mejore su cuidado personal mientras busca el embarazo, durante el embarazo y después del parto.

Elabore un plan de bienestar para antes y después del embarazo, y durante este. Hay muchas medidas que puede adoptar, y, en muchas de ellas, puede contar con la ayuda de sus familiares y amigos.

Antes del embarazo

Estos son algunos consejos importantes desde antes de la concepción hasta después del parto:

- hábitos alimenticios saludables
- actividad física regular
- cuidado de la salud mental

Para tener un embarazo saludable, debe partir de un buen estado de salud. Estos pasos pueden ayudarla en su camino al embarazo:

- Trate los problemas de salud que tenga.
- Evite estar cerca de sustancias químicas.
- No fume ni beba alcohol.
- Hable con su profesional médico sobre los suplementos que podría necesitar. Si toma algún medicamento de venta libre o con receta médica, pregúntele a su profesional médico si es seguro tomarlo durante el embarazo.

Durante el embarazo

Tener una vida saludable y cumplir con las visitas médicas programadas son acciones fundamentales durante el embarazo. Según la American Academy of Family Physicians, es más probable que tenga un parto saludable si cursó un embarazo saludable. Estos son algunos temas para analizar con su profesional médico:

- aumento de peso saludable
- alimentación
- cantidad y tipos de ejercicio que puede hacer
- medicamentos y vitaminas que toma
- el impacto de su trabajo en la salud



Cuándo hacerse la prueba de detección de cáncer de cuello uterino

Las pruebas de detección rutinarias permiten detectar el cáncer de cuello uterino en sus etapas iniciales, cuando es más tratable. Le presentamos información sobre las pruebas de detección del cáncer de cuello uterino y cuándo realizarlas.

Tipos de pruebas de detección

Las pruebas de detección incluyen lo siguiente:

- **Papanicolaou.** En esta prueba, se analiza una muestra de células y moco del cuello uterino para detectar cambios celulares que indiquen cáncer o lesiones precancerosas.
- **Prueba de detección del HPV.** El factor de riesgo más importante del cáncer de cuello uterino es la infección por el virus del papiloma humano (HPV, en inglés). En un análisis del HPV, se analizan las células cervicouterinas para determinar si hay indicios del virus.

Cuándo hacerse las pruebas

A continuación, le indicamos cuándo y con qué frecuencia realizarse las pruebas de detección del cáncer de cuello uterino:

- **A los 21 años de edad.** Comience las pruebas de detección del cáncer de cuello uterino.
- **Entre 25 y 65 años.** Continúe las pruebas de detección del HPV o la prueba de Papanicolaou. Hable con su profesional médico sobre las pruebas adecuadas para usted.
- **De 65 años en adelante.** Hable con su profesional médico para saber si una prueba del HPV o una prueba de Papanicolaou son adecuadas para usted.

¡Llame a su profesional médico hoy mismo para agendar una cita de detección del cáncer de cuello uterino!



**Asiento infantil
para vehículo o
cuna sin costo
para usted**

Disfrute de las recompensas

Servicios de 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. Límite:

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

Para obtener la **CUNA:**

- Participe en la Coordinación de Servicios médicos a través de uno de nuestros proveedores delegados; no se le cobrará por participar.
- 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 BCBSNM Medicaid.

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

- Participe en la Coordinación de Servicios médicos a través de uno de nuestros proveedores delegados; no se le cobrará por participar.
- Vea a su proveedor de servicios de obstetricia para visitas prenatales.

Programa de recompensas

TURQUOISE CARE REWARDS

Todos los miembros de Turquoise Care pueden inscribirse en el Programa de Recompensas de Turquoise. El Programa de Recompensas le permite ganar créditos con solo participar en ciertas acciones saludables. Para usar sus créditos, se requiere la inscripción. 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**.

Sus derechos y responsabilidades

Como asegurado de Turquoise, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. Por ejemplo, usted tiene derecho a preguntar sobre su plan de tratamiento. Usted es responsable de cumplir con las coberturas y las instrucciones para la atención de su profesional médico 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 BCBSNM Medicaid*.



 ¡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

(oprime **3** y luego oprime **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.