



**Blue Cross Community
Health PlansSM**



**HealthChoice
Illinois**
Illinois Department of
Healthcare and Family Services

LifeTimes[®]

**Su guía para la salud, el bienestar
y el acondicionamiento físico**

Otoño de 2024

Información sobre salud y bienestar, o prevención

Vacúnese contra la gripe y cuide su salud

La mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos contra la influenza (gripe) es vacunándose todos los años. La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa que puede provocar enfermedades graves, hospitalización o incluso la muerte en situaciones críticas.

Se ha demostrado que la vacunación tiene múltiples beneficios, entre los que se incluye la reducción del riesgo de padecer enfermedad gripal, de hospitalización y de muertes infantiles relacionadas a la gripe.



continuación en la página 2

IL_BCCHP_BEN_Q4NEWSLTR24

244289.0824

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCS), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece las coberturas Blue Cross Community Health Plans.

Atención al Asegurado: **1-877-860-2837 (TTY: 711)**
 Enfermería telefónica: **1-888-343-2697 (TTY: 711)**
 24/7 Nurseline:

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
Chicago, IL
Permit No. 3238

c/o Member Services
P.O. Box 3418
Scranton, PA 18505



Vacúnese contra la gripe y cuide su salud

continuación de la página 1

¿Quiénes deberían vacunarse?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) recomiendan que todas las personas de seis meses en adelante reciban la vacuna contra la gripe todos los años. También se recomienda para mayores de 65, embarazadas y personas con ciertas enfermedades crónicas como asma, diabetes o enfermedades cardíacas o pulmonares.

¿Cuándo debe vacunarse?

Es recomendable vacunarse antes de fines de octubre. Hable con su médico sobre el mejor momento para vacunarse contra la gripe.

Los beneficios de la vacuna

Hay muchas razones para vacunarse contra la gripe cada año, ya que con la vacuna puede:

- evitar enfermarse de gripe;
- disminuir la gravedad de la enfermedad;
- reducir el riesgo de hospitalización a causa de la gripe;
- ayudar a prevenir que las personas con ciertos problemas médicos crónicos contraigan gripe;
- ayudar a proteger a las embarazadas durante el embarazo y luego del parto, y proteger a sus bebés contra la gripe durante los primeros meses de vida;
- salvar la vida de niños;
- proteger a las personas de su entorno.



Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y el Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias

Programa de recompensas Member Rewards

Cuidar su salud nunca fue tan fácil con Blue Cross Community Health Plans (BCCHPSM). Tiene acceso a recursos de salud valiosos que fueron seleccionados exclusivamente para usted a través del programa de recompensas BCCHP IL Rewards. Todo forma parte de nuestro compromiso para mejorar su salud y bienestar.

¿Cómo funciona?

Para empezar, debe inscribirse en BCCHP IL Rewards.

Registrarse es fácil:

- Visite **BCBSIL.com/BCCHPILRewards** (seleccione "Español") y haga clic en "¡Regístrese ahora!".
- Necesitará su tarjeta de asegurado, su fecha de nacimiento y una dirección de correo electrónico para crear una cuenta.
- También puede llamar al **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**), con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro, para inscribirse por teléfono.



Aviso anual de cambios: nuevos tratamientos y más apoyo disponibles

Se añadieron nuevos beneficios y recursos al Blue KitSM de su cobertura BCCHP. El Blue Kit le facilita su *Manual para asegurados* y el *Certificado de cobertura* en un solo lugar.

Entre los cambios de beneficios y servicios se incluyen los siguientes:

- **Tratamiento de acupuntura** para tratar el dolor de la espalda baja y el embarazo donde la posición del bebé es de nalgas. Los prestadores de servicios médicos deben estar autorizados legalmente y contar con una licencia para practicar la acupuntura.
- **Apoyo de doulas y para la lactancia** durante el embarazo, el parto y el posparto. La cobertura incluye hasta 16 consultas prenatales y 16 consultas posparto. Se brinda apoyo continuo durante el trabajo de parto y el parto. Los servicios de apoyo para la lactancia pueden proporcionarse durante el período perinatal hasta el destete del bebé.
- **Su Blue Kit incluye formularios y documentos en idiomas adicionales.** Además del español, los materiales están disponibles en árabe (Arabic), gujarati (Gujarati), polaco (Polish) y ucraniano. Para acceder a ellos, visite la página de Formularios y documentos que se encuentra en la pestaña "Recursos" en espanol.bcbsil.com/bcchp/.
- **Rediseño de la aplicación móvil Blue Access for Members (BAM)** para que sea aún más fácil. Entre las nuevas características se encuentra un Botiquín virtual que le permite ver sus medicamentos recetados y acceder a un motor de búsqueda de farmacias y medicamentos. Descargue la aplicación sin costo de las tiendas virtuales Google Play[®] o Apple Store[®]. También puede visitar <https://mybam.bcbsil.com> (seleccione "Español") para registrarse.
- **Las Clínicas Comunitarias de Salud Mental Certificadas (CCBHC)** ofrecen servicios de salud mental diseñados para mejorar la salud y el bienestar. Entre los servicios se incluye el tratamiento de salud mental y por abuso de sustancias para pacientes ambulatorios, atención en la comunidad y administración de casos clínicos.

Use su Blue Kit o visite espanol.bcbsil.com/bcchp/ para hacer lo siguiente:

- buscar médicos, hospitales u otros prestadores de servicios médicos de la red;
- tener acceso a atención médica preventiva, de especialidad, en la sala de emergencias y de salud mental;
- revisar la cobertura de servicios, las exclusiones y los requisitos para obtener autorización previa;
- presentar una apelación o queja;
- obtener una nueva tarjeta de asegurado;
- entender sus derechos y obligaciones;
- verificar la información del titular de su póliza.

¿Tiene alguna pregunta? Llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**). Puede comunicarse con un representante en directo, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Puede usar el autoservicio o dejar un mensaje de voz en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con servicios de interpretación sin cargo.

Programas y servicios para asegurados

Existen varios programas disponibles por medio de la cobertura Blue Cross Community Health Plan, sin costo adicional para usted.

Llame sin costo a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**) para obtener más información sobre su cobertura y sobre cómo inscribirse o darse de baja en los programas para los que reúne los requisitos. También puede ingresar a nuestra página web para asegurados en **espanol.bcbsil.com/bcchp** para obtener más información.

Campaña de pruebas de detección de cáncer de mama

Aseguradas de entre 50 y 74 años.

Podrán recibir lo siguiente:

- *Información anual sobre el examen preventivo a través del medio de comunicación de preferencia (correo electrónico, mensaje de texto, teléfono o correo postal).
- +Incentivo por completar las pruebas de detección de cáncer de mama: las aseguradas de BCCHP recibirán una tarjeta de regalo de \$15 una vez al año, por completar las pruebas de detección del cáncer de mama.
- Artículos en el boletín para asegurados y guía de salud en el sitio web para asegurados sobre exámenes de detección y prevención de cáncer de mama.
- Evento móvil de mamografías.

* Programa de servicios de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT)

Niños y adolescentes asegurados de BCCHP menores de 21 años.

Podrán recibir lo siguiente:

- Información sobre las ventajas y los servicios de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT, en inglés) en el kit de bienvenida y en el portal para asegurados.
- ~ Información sobre la Coordinación de los servicios EPSDT con cobertura y una Evaluación de riesgos a la salud dentro de los 30 días del aviso de solicitud de cobertura.
- Recompensas Member Rewards por completar las consultas de bienestar infantil.

+ ~Programa de alto costo

Asegurados con reclamaciones pagadas que excedan los \$50,000 en un período de 12 meses.

Podrán recibir lo siguiente:

Información sobre el acceso a la atención, transporte y referidos para un equipo de servicios sociales comunitarios y recursos adicionales.

*~Programa para la transición de la atención médica (salud física)

Asegurados que estén hospitalizados.

Podrán recibir lo siguiente:

Información y recursos para lograr una transición segura hacia la comunidad después de una hospitalización.

*~Administración de casos clínicos complejos (salud física)

Asegurados con varios problemas de salud crónicos o de corto plazo, tales como:

- trasplantes de órganos;
- insuficiencia renal terminal;
- anemia de células falciformes;
- comorbilidades múltiples;
- cáncer,
- problemas de salud mental de alto riesgo con hospitalizaciones.

Podrán recibir lo siguiente:

- Asesorías individuales y consultas en persona o por teléfono sobre sus necesidades médicas.
- Ayuda para acceder a recursos locales y a servicios para asegurados y para coordinar la atención con médicos y especialistas.
- Información y recursos para ayudarlo a entender mejor sus problemas de salud, medicamentos y tratamientos.

+Programa de citas prioritarias de salud mental

Asegurados que estuvieron hospitalizados debido a una necesidad de salud mental.

Podrán recibir lo siguiente:

Citas garantizadas que le ofrecen a los asegurados acceso prioritario para citas de seguimiento luego de haber recibido el alta.

+ Debe optar por participar en este programa o servicio.
~ Programa o servicio interactivo.

* Debe optar por no participar en este programa o servicio.

+Conexión con prestadores de servicios de telesalud de salud mental

Asegurados que necesitan terapia o servicios de psiquiatría.

Podrán recibir lo siguiente:

Citas prioritarias luego de haber sido hospitalizado o de una consulta en la sala de emergencias por un problema de salud mental o de abuso de sustancias.

+~Manejo de enfermedades

Asegurados a quienes les han diagnosticado asma, diabetes o hipertensión.

Podrán recibir lo siguiente:

- Asesoramiento personalizado, apoyo para cuidar de su salud y materiales educativos.
- *Recordatorios por mensaje de texto para programar exámenes preventivos y descartar la diabetes e hipertensión.
 - **+Incentivo por mantener la presión arterial bajo control:** los asegurados recibirán una tarjeta de regalo de \$15 una vez al año por haber controlado su presión arterial.
 - **+Incentivo para realizarse el examen de la vista para personas con diabetes:** los asegurados recibirán una tarjeta de regalo de \$15 una vez al año por completar el examen de la vista para personas con diabetes.

+ ~Administración de casos clínicos complejos (salud mental)

Asegurados con 3 o más hospitalizaciones por problemas de salud mental agudos o abuso de sustancias en un período de seis meses y asegurados con múltiples problemas de salud crónicos, como los siguientes:

- depresión grave;
- trastorno con abuso de sustancias.
- trastorno bipolar;
- esquizofrenia;

Podrán recibir lo siguiente:

- Ayuda para controlar el consumo de medicamentos y para obtener referidos.
- Consultas presenciales y telefónicas para dialogar sobre sus necesidades de salud, así como asesoramiento personalizado y planificación de la atención médica.

+ Debe optar por participar en este programa o servicio.
~ Programa o servicio interactivo.

* ~Programa para la transición de la atención médica (salud mental)

Los asegurados que hayan sido hospitalizados por un problema de salud mental agudo o por abuso de sustancias son elegibles para nuestro programa para la transición de la atención médica (salud mental).

Podrán recibir lo siguiente:

Información y recursos para lograr una transición segura hacia la comunidad luego de la hospitalización.

Los asegurados que tengan una crisis de salud mental pueden llamar al número directo de la unidad móvil de intervención en caso de crisis al **1-800-345-9049** (TTY/TDD: **711**).

+ ~Programa Special Beginnings®

Aseguradas embarazadas o que han dado a luz en los últimos 84 días.

Podrán recibir lo siguiente:

- Materiales educativos sobre el embarazo, el cuidado de bebés y niños, el posparto y la atención preventiva para mujeres, además de acceso a herramientas de maternidad en línea, apoyo nutricional, recursos y artículos.
- Ayuda para programar citas con su médico y servicios de doulas para un grupo selecto de aseguradas embarazadas.
- +Incentivo por recibir atención prenatal y posparto: cada asegurada embarazada recibirá una tarjeta de regalo de \$30 por completar una consulta prenatal, una tarjeta de regalo de \$30 por completar una consulta posparto y una tarjeta de regalo de \$25 por completar un formulario de notificación de embarazo.

*~Programa de farmacéuticos Pharmacists Adding Value & Expertise®

Asegurados que toman ciertos medicamentos para tratar enfermedades crónicas y que han caído por debajo del 80% de adherencia.

Podrán recibir lo siguiente:

Asistencia y educación por parte de farmacéuticos locales sobre sus medicamentos con receta.

* Debe optar por no participar en este programa o servicio.

+~ Intervención de la atención de emergencia de Medicaid

Asegurados que hayan recibido atención en salas de emergencias.

Podrán recibir lo siguiente:

- Ayuda con los referidos y las citas de seguimiento.
- Información sobre cómo utilizar los servicios y recursos de las salas de emergencias.

Servicios de salud mental

Los servicios de salud mental pueden brindar ayuda a quienes padecen problemas médicos, tratamiento para el abuso de sustancias o una crisis de salud mental.

El tipo de servicio que necesite depende de la situación en que se encuentre. Llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**) para que le brindemos información sobre los servicios con cobertura. No necesita un referido para consultar a un profesional médico que forme parte de nuestra red.

Estos son ejemplos de lo que incluye la cobertura:

- tratamientos para el consumo de alcohol o drogas;
- atención durante una hospitalización;
- servicios de salud mental con base en la comunidad;
- servicios en caso de crisis;
- programa intensivo para pacientes externos;
- farmacoterapia con apoyo.

Estos son ejemplos de lo que la cobertura no incluye:

- hipnoterapia;
- biorretroalimentación;
- procedimientos experimentales o terapias sin medicamentos.

Para obtener más información sobre los servicios y beneficios de salud mental, consulte el *Manual para asegurados*.



Servicios de transporte para casos que no sean de emergencia

BCCHP ofrece servicios de transporte sin costo para sus necesidades médicas. Esto incluye traslados sin cargo de ida y vuelta al consultorio de su médico, a un centro de atención médica, a una farmacia o a un evento patrocinado por BCCHP. También puede obtener traslados de ida y vuelta a un centro Blue Door Neighborhood Center sin costo para usted.

Si necesita transporte de emergencia, llame al **911**. No necesita la aprobación de BCCHP en caso de una emergencia.

¿Cómo programo un traslado?

Nuestro socio, ModivCare*, se encarga de sus necesidades de transporte. Llame a ModivCare al **1-877-831-3148** (TTY/TDD: **1-866-288-3133**). ModivCare atiende de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., hora del centro.

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o materiales en otros formatos e idiomas de manera gratuita, llame al 1-877-860-2837, TTY/TDD: 711.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo. Blue Cross and Blue Shield of Illinois no excluye a las personas ni las trata de manera diferente según su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - intérpretes capacitados en lenguaje de señas;
 - información escrita en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - intérpretes capacitados;
 - información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si cree que Blue Cross and Blue Shield of Illinois no le proporcionó estos servicios o que le discriminó de alguna otra manera por su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una inconformidad ante: Civil Rights Coordinator, Office of Civil Rights Coordinator, 300 E. Randolph St., 35th floor, Chicago, Illinois 60601, 1-855-664-7270, TTY/TDD: 1-855-661-6965, fax: 1-855-661-6960. Puede presentar su inconformidad por teléfono, por correo postal o fax. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, el coordinador de derechos civiles está a su disposición.

También, puede presentar una queja por derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., de forma electrónica a través del Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Formularios para presentar quejas disponibles en <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

ESPAÑOL (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

POLSKI (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**。

한국어(Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**번으로 전화해 주십시오.

TAGALOG (Tagalog – Filipino): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-877-860-2837 (رقم هاتف الصم والبكم: 711)**.

РУССКИЙ (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите на русском языке, то Вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-877-860-2837 (Телетайп: 711)**.

ગુજરાતી (Gujarati): સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નન:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

اردو (Urdu):

یاد رکھیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ **1-877-860-2837 (TTY: 711)** پر کال کریں۔

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

Italiano (Italian): ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

हिन्दी (Hindi): ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)** पर कॉल करें।

FRENCH (French): ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-877-860-2837 (TTY/TDD : 711)**.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ (Greek): ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

Deutsch (German): ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.