



**Blue Cross Community
Health PlansSM**



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

LifeTimes™

Primavera de 2024

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

Información sobre salud y bienestar, o prevención

Signos, riesgos y prevención del cáncer de mama

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células de la mama crecen de forma descontrolada. El cáncer de mama sigue siendo la segunda causa de muerte por cáncer entre las mujeres en general y la principal causa de muerte por cáncer entre las mujeres hispanas.



continuación en la página 2

IL_BCCHP_BEN_Q2NEWSLTR24

244289.0324

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

**Blue Cross Community
Health PlansSM**



Signos, riesgos y prevención del cáncer de mama

continuación de la página 1

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés), se diagnostican alrededor de 240,000 casos de cáncer de mama en mujeres y alrededor de 2,100 en hombres. Alrededor de 42,000 mujeres y 500 hombres mueren de cáncer de mama cada año en Estados Unidos. Además, las mujeres negras tienen una tasa de mortalidad por cáncer de mama más alta que el resto de las mujeres.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Hay muchos factores que contribuyen al riesgo de padecer cáncer de mama, por ejemplo:

- ser mujer;
- edad avanzada;
- antecedentes familiares/genética;
- terapia hormonal (píldoras anticonceptivas);
- inicio de la menstruación antes de los 12 años;
- inicio de la menopausia después de los 55 años;
- consumo de alcohol;
- obesidad y falta de actividad física.

¿Cómo puedo reducir el riesgo?

Algunas formas de reducir el riesgo de padecer cáncer de mama incluyen las siguientes:

- mantener un peso saludable;
- hacer actividad física;
- decidir no beber alcohol o limitar la cantidad que se bebe;
- dialogar con su médico sobre los riesgos de los tratamientos de reposición hormonal y los anticonceptivos orales (píldoras anticonceptivas);
- amamantar a sus hijos, de ser posible.

Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama, hable con su médico sobre otras formas de reducir el riesgo.

¿Cuáles son los síntomas del cáncer de mama?

Algunos signos de advertencia del cáncer de mama son los siguientes:

- nuevo bulto en la mama o debajo del brazo (axila);
- engrosamiento o hinchazón en alguna parte de la mama;
- irritación o hundimiento en la piel de la mama;
- enrojecimiento o descamación de la piel en el pezón o en la zona del pecho;
- retracción del pezón o dolor en la zona del pezón;
- secreción del pezón distinta de la leche materna, incluida sangre;
- cambios en el tamaño o la forma de la mama;
- dolor en cualquier parte de la mama.

Si presenta una señal o un síntoma que le preocupen, asegúrese de consultar con su médico de inmediato.

¿Cuándo debería hacerme una mamografía?

El United States Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los EE. UU.) recomienda que las mujeres de entre 50 y 74 años que tienen un riesgo promedio de padecer cáncer de mama se hagan una mamografía cada dos años. Las mujeres de entre 40 y 49 años deberían hablar con el médico para determinar cuándo empezar a hacerse las mamografías y con qué frecuencia. Las mujeres deben evaluar los beneficios y los riesgos de las pruebas de detección cuando deciden si deberían hacerse mamografías antes de los 50 años.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Signos, riesgos y prevención del cáncer de cuello uterino

¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

El cáncer de cuello uterino suele aparecer en personas mayores de 30 años y su principal causa es el virus del papiloma humano (VPH). El papilomavirus humano es un virus frecuente que se transmite de una persona a otra cuando tienen relaciones sexuales. Según los CDC, al menos la mitad de las personas que llevan una vida sexual más activa tendrán VPH en algún momento de su vida, pero pocas mujeres tendrán cáncer de cuello uterino. Cuando el cáncer de cuello uterino se detecta a tiempo, es muy tratable y puede tener mejores desenlaces clínicos.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Casi todos los tipos de cáncer de cuello uterino están causados por el VPH, pero existen muchos tipos diferentes de VPH. Algunos pueden modificar el cuello uterino, mientras que otros pueden causar verrugas genitales o cutáneas. Es importante saber que el VPH no suele causar síntomas, por lo que no se puede identificar a menos que se hayan hecho pruebas de detección. Otros factores son fumar tabaco y tener VIH u otra enfermedad que le dificulte al cuerpo combatir los problemas de salud.

¿Cómo puedo reducir el riesgo?

- Vacúnese contra el VPH.
- Complete las pruebas de detección periódicas, como la prueba de Papanicolaou o del VPH, y revise con su médico los resultados de las pruebas de detección que no sean normales.
- Use condón durante las relaciones sexuales.
- Limite el número de parejas sexuales.

¿Cuáles son los síntomas del cáncer de cuello uterino?

El cáncer de cuello uterino puede no tener ningún signo o síntoma, pero si está avanzado, podría provocar sangrado y secreciones que no sean normales para usted, como sangrado después de mantener relaciones sexuales.

Si presenta una señal o un síntoma que le preocupen, asegúrese de consultar con su médico de inmediato.

Los CDC recomiendan que las mujeres se hagan exámenes del cuello uterino según su edad:

- Entre los 21 y 29 años: prueba de Papanicolaou.
- Entre los 30 y 65 años: prueba de Papanicolaou y prueba del VPH. Estas dos pruebas pueden hacerse al mismo tiempo.
- Más de 65 años: si esas pruebas dan negativo y usted ya se hizo tres pruebas de Papanicolaou o dos pruebas de detección del VPH (con o sin la prueba de Papanicolaou), por lo general, no es necesario hacer el examen del cuello uterino, pero en algunas situaciones su médico podría recomendarle que siga haciéndose las pruebas de Papanicolaou.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

La importancia de la atención dental entre los 2 y los 20 años

¿Sabía que las caries son el problema dental más frecuente de los niños en los Estados Unidos? La buena noticia es que las caries pueden prevenirse. La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica recomienda tratamientos con fluoruro tópicos para fortalecer el esmalte dental de los niños durante los años en que son más propensos a tener caries.

Formas de prevenir las caries:

- Acuda al dentista. Las revisiones habituales son como sistemas de alerta temprana. Su dentista puede detectar cualquier problema antes de que empeore.
- El barniz de fluoruro puede detener aproximadamente un tercio de las caries en los dientes de leche.
- Los selladores dentales son barreras que se colocan en los dientes posteriores. Previenen el 80% de las caries.
- Los tratamientos con fluoruro tópicos ayudan a fortalecer el esmalte de los dientes. Piense en esos tratamientos como una armadura para los dientes.
- Limite el consumo de azúcar. Comer demasiado azúcar puede provocar caries. Intente reducir el consumo de refrigerios y bebidas azucaradas.

Recuerde que cuidar los dientes ahora implica que tendrá menos problemas en el futuro.



Regístrese en **Blue Access for MembersSM**, portal protegido para asegurados, para mantenerse informado sobre su atención médica.

BAMSM es un portal seguro en línea en el que puede consultar la información de su cobertura médica al instante.

Con **BAM**, puede hacer lo siguiente:

- obtener su tarjeta de asegurado en formato digital en cualquier momento;
- actualizar sus preferencias de comunicación;
- buscar médicos, prestadores de servicios médicos, farmacias y hospitales;
- consultar la información sobre autorizaciones previas y reclamaciones;
- ver información sobre beneficios y servicios médicos.



Nuevas funciones de BAM:

- Aprenda a programar traslados gratuitos a sus citas médicas.
- Acceda a nuestra nueva plataforma de apoyo al bienestar emocional de Learn to LiveSM.

Regístrese hoy mismo en: <https://mybam.bcbsil.com/> (haga clic en "Español").

Learn to Live ofrece programas educativos de salud mental. Los asegurados que consideren recibir tratamiento médico adicional deben consultar a un médico.

Learn to Live, Inc., es una compañía independiente que proporciona programas y recursos en línea para la salud mental a asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Illinois. BCBSIL no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.



Puede enviar la redeterminación de Medicaid de las siguientes maneras:

- **En línea.** Haga clic en “Administrar Mi Caso” en abe.illinois.gov (puede cambiar el idioma a “Español”).
- **Correo postal o fax.** Puede enviar el formulario según como lo indique el aviso de HFS.
- **Por teléfono.** Puede llamar al **1-800-843-6154**.
- **En persona.** Puede dirigirse a una oficina del Departamento de Servicios Humanos cerca de usted. Visite www.dhs.state.il.us (en inglés) y haga clic en el buscador de oficinas para encontrar la más cercana.

Si ya no es elegible para los servicios de Medicaid, intente obtener cobertura mediante su empleo o a través del mercado oficial de seguros de la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio de Illinois en GetCoveredIllinois.gov (en inglés).

Tenga cuidado con las estafas. El estado de Illinois nunca le pedirá que realice un pago para renovar o solicitar una cobertura de Medicaid. Para denunciar estafas, llame al número directo para denunciar fraude de Medicaid al **1-844-453-7283**.

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)**.