



LifeTimes[®]

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

Primavera de 2025

Información sobre salud y bienestar, o prevención

Cáncer de mama: usted importa demasiado como para pasar por alto las señales de advertencia.

Cada dos minutos se diagnostica con un cáncer de mama a una mujer en Estados Unidos. Es la principal causa de muerte por cáncer en mujeres de 20 a 59 años. Solo en Illinois, cada año se diagnostica con cáncer de mama a unas 11,000 mujeres.

La autoexploración y otras formas de detección temprana reducen en gran medida el riesgo de morir por esta enfermedad. El 99% de las veces, las mujeres que detectan el cáncer de mama de manera temprana cuando no se ha propagado sobreviven cinco años o más, según la Sociedad Americana Contra el Cáncer.



continuación en la página 2

IL_BCCHP_BEN_Q2NEWSLTR25

244289.1224

Atención al Asegurado: 1-877-860-2837 (TTY: 711)
Enfermería telefónica: 24/7 NurseLine: 1-888-343-2697 (TTY: 711)
Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCS), licenciaría independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community MIMA (Medicare-Medicaid Plan). HCS es una compañía de seguros médicos que tiene contratos con Medicare e Illinois Medicaid para brindar beneficios y servicios médicos de ambos programas a sus asegurados. La posibilidad de solicitar la cobertura de la póliza de HCS depende de la renovación de los contratos.

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

c/o Member Services
PO Box 3418
Scranton, PA 18505

Cáncer de mama: usted importa demasiado como para pasar por alto las señales de advertencia. *continuación de la página 1*

Preste atención a lo siguiente:

- 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 la 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, asegúrese de consultar con su médico de inmediato. Incluso sin ninguna señal, se recomienda a las mujeres de 40 a 70 años que se hagan una mamografía cada dos años.

¿Duele realizarse una mamografía?

En una mamografía, debe sentir presión, y puede resultar incómoda durante un breve período de tiempo, pero no debe ser dolorosa. La tolerancia al dolor de cada persona es diferente, pero el personal de la prueba debe colaborar con usted para que se sienta lo más cómoda posible.

¿Qué hace que una persona tenga un mayor riesgo de tener cáncer de mama?

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

Formas de reducir su riesgo:

- 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 y hacerse mamografías anuales en lugar de cada dos años.



Cáncer de cuello uterino: un virus que se propaga en silencio

Cuando se trata de detectar el cáncer de cuello uterino, ser proactiva es clave. Casi todos los cánceres de cuello uterino están causados por el virus del papiloma humano (VPH). Con la ayuda de las vacunas y de exámenes de Papanicolaou periódicos, puede detectar y tratar el virus a tiempo. Si no se propagó, la tasa de supervivencia de una mujer al cabo de cinco años es del 90%.

Casi todas las personas sexualmente activas se infectarán, pero la mayoría de las infecciones por VPH desaparecen en un año a medida que el sistema inmunitario combate la infección. Este tipo de infección de corto plazo no provoca cáncer.

Es importante saber que el VPH no suele presentar síntomas, por lo que no sabrá que lo tiene a menos que se haga pruebas. Cuando una infección por VPH de alto riesgo dura años, puede provocar cambios en las células del cuello uterino y conducir a tener cáncer.

Los dos tipos de VPH de alto riesgo, el VPH-16 y el VPH-18, causan el 70% de los cánceres de cuello uterino en todo el mundo. En 2025 se diagnosticarán unos 13,820 nuevos casos de cáncer de cuello uterino. Unas 4,360 mujeres morirán de cáncer de cuello uterino.

Hechos sobre el cáncer de cuello uterino:

- Más del 20% de los cánceres de cuello uterino ocurren en mujeres mayores de 65 años.
- La tasa de mortalidad en las mujeres negras e indígenas estadounidenses es aproximadamente un 65% superior a la de las mujeres blancas.
- Fumar tabaco y tener VIH u otro problema médico dificulta que su cuerpo combata problemas de salud como el VPH.

Formas de reducir su riesgo:

- Vacúnese contra el VPH.
- Realícese exámenes periódicos, como pruebas de Papanicolaou o del VPH, y revise los resultados anormales con su médico.
- Use condón durante las relaciones sexuales.
- Limite el número de parejas sexuales.

Señales de advertencia que debe tener en cuenta:

Las señales del cáncer de cuello uterino suelen empezar a aparecer después de que el cáncer se haya propagado. Preste atención a lo siguiente:

- Sangrado vaginal después de tener relaciones sexuales
- Sangrado vaginal después de la menopausia
- Sangrado vaginal entre períodos o períodos más abundantes y largos de lo normal
- Flujo vaginal acuoso y con olor fuerte o que contiene sangre
- Dolor pélvico o dolor durante las relaciones sexuales

Estos síntomas pueden estar causados por otros problemas médicos distintos al cáncer de cuello uterino. Si presenta una señal o un síntoma, asegúrese de consultar con su médico de inmediato.

¿Cuándo debo hacerme la prueba de Papanicolaou?

El United States Preventive Services Task Force (grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los EE. UU.) recomienda programar las siguientes pruebas para detectar células anormales en el cuello uterino que puedan volverse cancerosas:

- **Menores de 21 años:** no es necesario a menos que esté sexualmente activa.
- **Entre 21 y 29 años:** realícese la primera prueba de Papanicolaou a los 21 años, seguida de pruebas cada tres años.
- **Entre 30 y 63 años:** realícese tanto la prueba del VPH como la de Papanicolaou cada cinco años.
- **A partir de los 65 años:** hable con su médico para saber si sigue siendo necesario realizarse exámenes de detección.

¿Duele una prueba de Papanicolaou?

No. Una prueba de Papanicolaou no debe doler, pero puede resultar incómoda. Es posible que experimente un ligero sangrado, pero no debe sentir dolor ni calambres.

Comience a tener una buena higiene bucodental en la juventud

La atención dental es importante, especialmente para los niños y adolescentes de entre 2 y 20 años. Es una forma estupenda de prevenir problemas como las caries y las enfermedades de las encías aprendiendo buenos hábitos a partir de este momento. Un desarrollo dental sano refuerza el bienestar general de los niños, que pueden comer, hablar y sonreír con confianza.

¿Qué es la higiene bucal?

La higiene bucal consiste en cuidar de sus dientes, encías y boca para que estén limpios y libres de enfermedades. Significa cepillarse los dientes y usar hilo dental dos veces al día y acudir al dentista con regularidad. BCCHPSM ofrece cobertura a través de DentaQuest para dos limpiezas dentales y una radiografía al año. Si el dentista descubre que usted o su hijo necesitan algo más, también pueden recibir empastes, endodoncias limitadas, coronas, selladores, dentaduras y mucho más.

En resumen: la higiene bucal es parte de la atención médica preventiva. Esto significa que puede detener problemas antes de que empiecen, como los siguientes:

- empastes;
- coronas;
- puentes;
- implantes;
- dentaduras.

Una mala higiene bucal puede provocar lo siguiente:

- enfermedades cardiovasculares;
- Infección del revestimiento interno del corazón (endocarditis);
- cáncer bucal;
- vacuna contra la pulmonía;
- riesgo de derrame cerebral.

Dele amor a su boca todos los días

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez.
- Límpiense entre los dientes a diario con hilo dental, un limpiador dental a chorro de agua u otros productos que limpien entre los dientes.
- Lleve una alimentación sana en la que se limiten las bebidas azucaradas como los refrescos y los bocadillos.
- Acuda al dentista al menos una vez al año para chequeos y limpiezas.
- Beba agua fluorada.
- Póngase en contacto con su dentista de inmediato si nota algún problema de salud bucodental.

Cuide su salud bucal y proteja su salud general

- Su salud bucal ofrece pistas sobre su salud general.
- Los problemas en la boca pueden afectar al resto del cuerpo.
- El fluoruro brinda ayuda a prevenir las caries y fortalece los dientes de su hijo.

Llame al 1-877-860-2837 para programar una cita hoy mismo.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) (2024, 6 de junio). Acerca de la salud bucal (About Oral Health). Cleveland Clinic (2022, 21 de abril). Higiene bucal: prácticas recomendadas e instrucciones para una buena rutina (Oral Hygiene: Best Practices & Instructions for Good Routine). National Institute of Dental and Craniofacial Research (2020, octubre). Higiene bucal (Oral Hygiene).



Cuidarse requiere ayuda. La Coordinación de Servicios médicos está para apoyarlo.

Es posible que le asignen un coordinador de servicios médicos para brindarle ayuda con sus necesidades de atención médica. Si se le asigna un coordinador de servicios médicos, este se pondrá en contacto con usted para programar su primera reunión y llevar a cabo una Evaluación de riesgos a la salud (HRS, en inglés) exhaustiva.

Junto con su coordinador de servicios médicos, usted determinará sus necesidades de atención médica. A continuación, el coordinador de servicios médicos colaborará con usted y su equipo de ayuda para elaborar un plan en el que se usen sus beneficios para alcanzar sus objetivos. Planificarán consultas en persona o llamadas telefónicas con usted y escucharán sus preocupaciones.

Coordinación de Servicios médicos le brinda ayuda con lo siguiente:

- Atención en asilos y centros de vida asistida
- Servicios de salud mental incluidos en Medicaid
- Transporte médico para casos que no sean de emergencia
- Obtención de servicios y detección de problemas de salud antes de que empeoren (atención médica preventiva)
- Establecimiento de la atención con su médico y otros miembros del equipo de atención médica
- Ayuda para usted, su familia y su cuidador a fin de entender mejor sus problemas médicos, sus medicamentos y sus tratamientos

La Coordinación de Servicios médicos a domicilio y comunitarios ayuda a gestionar lo siguiente:

- Asistentes personales
- Servicios domésticos
- Servicios de comidas a domicilio
- Atención médica diurna para adultos
- Servicio de asistencia en asilos
- Asistencia médica en el hogar

Para obtener más información sobre la Coordinación de Servicios médicos, puede llamar a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**). También puede visitar la página de Coordinación de Servicios médicos en el sitio web del BCCHP.

No se arriesgue a perder su cobertura de Medicaid. Complete su renovación.

Es posible que tenga que realizar el proceso de renovación una vez al año para conservar sus beneficios de Medicaid. Este proceso se denomina "redeterminación".

Pasos para completar su renovación:

1. Vaya a abe.illinois.gov y haga clic en "Administrar Mi Caso" (*Manage my Case*). Deberá crear una cuenta o iniciar sesión para administrar sus beneficios.
2. Verifique su dirección. Mantenga su dirección actualizada para seguir usando Medicaid.
3. Averigüe su fecha de vencimiento. Esto también se denomina "fecha de redeterminación". Para conocer su fecha de vencimiento, consulte la pestaña "Detalles de los beneficios y servicios" (*Benefit Details*) en abe.illinois.gov.
4. Preste atención al correo postal. El Departamento de Atención Médica y Servicios Familiares (HFS, en inglés) le enviará por correo un aviso si debe renovar. Recibirá un aviso de renovación un mes antes de su vencimiento.
5. Complete su renovación de Medicaid de inmediato.
6. **Envíe su renovación de Medicaid de las siguientes maneras:**
 - haciendo clic en "Administrar Mi Caso" (*Manage my Case*) en abe.illinois.gov;
 - enviando su formulario por correo postal o fax de acuerdo con la carta que el HFS le envió;
 - llamando al Departamento de Servicios Humanos al **1-800-843-6154**.

Tenga cuidado con las estafas. El estado de Illinois nunca le pedirá que realice un pago para renovar o solicitar una cobertura de Medicaid. Denuncie las estafas en <https://hfs.illinois.gov/oig/reportfraud.html> (en inglés) o al número directo para denunciar fraude de Medicaid al **1-844-453-7283/1-844-ILFRAUD**.

Si desea más información, visite la página "¿Cómo conservo mis beneficios de Medicaid?" en el sitio web de BCCHP espanol.bcbsil.com/bcchp/join-our-plan/keeping-my-care.

Servicios de traducción e interpretación sin costo

¿Necesita ayuda para entender los formularios o las preguntas e información de los profesionales médicos?

Su aseguradora le ofrece lo siguiente:

- asistencia y servicios sin costo para personas con discapacidades;
- servicios lingüísticos sin costo para personas cuya lengua materna no es el inglés.

Servicios específicos que puede solicitar:

- intérpretes de lengua de señas capacitados;
- información escrita en otros formatos como letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles;
- intérpretes capacitados;
- información escrita en otros idiomas.

Servicios de interpretación para brindar asistencia lingüística: puede obtener información escrita en otro idioma o hablar con alguien sobre esta información en otros idiomas sin costo alguno. Llame al **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**).

Otros formatos: también puede llamar sin costo a Atención al Asegurado para solicitar esta información en diferentes formatos, como braille y letra grande, entre otros.

Discapacidades auditivas y visuales: ofrecemos servicio de TTY/TDD sin costo. La línea está a su disposición las 24 horas del día, los siete días de la semana, llamando al **711**.

Aviso de no discriminación

Tener cobertura médica es importante para todos.

No discriminamos por motivos de raza, color, origen nacional (incluido el conocimiento limitado del inglés y la lengua materna), edad, discapacidad o sexo (tal y como se entiende en la normativa aplicable). Ofrecemos a las personas con discapacidades modificaciones razonables y ayudas sin costo para la comunicación a fin de permitir una comunicación eficaz con nosotros. También ofrecemos servicios sin costo de asistencia lingüística a personas cuya lengua materna no sea el inglés.

Para recibir sin costo modificaciones razonables, ayudas para la comunicación o asistencia lingüística, llámenos al **1-877-860-2837**.

Si cree que no hemos prestado un servicio, o piensa que sufrió discriminación de cualquier otra manera, puede presentar una inconformidad ante la siguiente entidad:

Coordinador de la Oficina de Derechos Civiles Teléfono: **1-855-664-7270** (buzón de voz)
Attn: Office of Civil Rights Coordinator TTY/TDD: **1-855-661-6965**
300 E. Randolph St., 35th Floor Fax: **1-855-661-6960**
Chicago, IL 60601 Correo electrónico:
civilrightscoordinator@bcbsil.com

Puede presentar una inconformidad en persona, por correo postal, por fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad ante la Oficina de Derechos Civiles, un coordinador está a su disposición para brindarle ayuda

Usted tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU, por estos medios:

US Dept of Health & Human Services Teléfono: **1-800-368-1019**
200 Independence Avenue SW TTY/TDD: **1-800-537-7697**
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

Portal de quejas: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf> (en inglés)

Formularios de quejas: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html> (en inglés)

Este aviso está disponible en nuestro sitio web, en <https://espanol.bcbsil.com/bcchp/legal-and-privacy/non-discrimination-notice>

ATTENTION: If you speak another language, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call **1-877-860-2837** (TTY: 711) or speak to your provider.

Español Spanish	ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-877-860-2837 (TTY: 711) o hable con su proveedor.
العربية Arabic	تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم (711: TTY) 1-877-860-2837 أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.

中文 Chinese	注意：如果您说中文，我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务，以无障碍格式提供信息。致电 1-877-860-2837 (TTY: 711) 或咨询您的服务提供商。
Français French	ATTENTION: Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-877-860-2837 (TTY: 711) ou parlez à votre fournisseur.
Deutsch German	ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Entsprechende Hilfsmittel und Dienste zur Bereitstellung von Informationen in barrierefreien Formaten stehen ebenfalls kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie 1-877-860-2837 (TTY: 711) an oder sprechen Sie mit Ihrem Provider.
ગુજરાતી Gujarati	ધ્યાન આપો: જો તમે બીજી ભાષા બોલો છો, તો તમારા માટે મફત ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી પ્રદાન કરવા માટે યોગ્ય સહાયક મદદ અને સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-877-860-2837 (TTY: 711) પર કૉલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.
हिंदी Hindi	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। सुलभ प्रारूपों में जानकारी प्रदान करने के लिए उपयुक्त सहायक साधन और सेवाएँ भी निःशुल्क उपलब्ध हैं। 1-877-860-2837 (TTY: 711) पर कॉल करें या अपने प्रदाता से बात करें।
Italiano Italian	ATTENZIONE: Se parli italiano, puoi usufruire gratuitamente di servizi di assistenza linguistica. Sono inoltre disponibili, senza costi, strumenti e servizi ausiliari per ricevere informazioni in formati accessibili. Chiama il numero 1-877-860-2837 (TTY: 711) o rivolgiti a un assistente.
한국어 Korean	주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-877-860-2837 (TTY: 711) 번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.
فارسی Farsi	توجه: اگر فارسی صحبت می‌کنید، خدمات پشتیبانی زبانی رایگان در دسترس شما قرار دارد. همچنین کمک‌ها و تماس خدمات پشتیبانی مناسب برای ارائه اطلاعات در قالب‌های قابل دسترس، به‌طور رایگان موجود می‌باشند. با 1-877-860-2837 (TTY: 711) تماس بگیرید یا با ارائه‌دهنده خود صحبت کنید.
Polski Polish	UWAGA: Osoby mówiące po polsku mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Dodatkowe pomoce i usługi zapewniające informacje w dostępnych formatach są również dostępne bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-877-860-2837 (TTY: 711) lub porozmawiaj ze swoim dostawcą.
РУССКИЙ Russian	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-877-860-2837 (TTY: 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.
Tagalog Tagalog	PAALALA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, magagamit mo ang mga libreng serbisyong tulong sa wika. Magagamit din nang libre ang mga naaangkop na auxiliary na tulong at serbisyo upang magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format. Tumawag sa 1-877-860-2837 (TTY: 711) o makipag-usap sa iyong provider.
اردو Urdu	توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے مفت زبان کی مدد کی خدمات دستیاب ہیں۔ قابل رسائی فارمیٹس میں معلومات فراہم کرنے کے لیے مناسب معاونامداد اور خدمات بھی مفت دستیاب ہیں۔ 1-877-860-2837 (TTY: 711) پر کال کریں یا اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔
Ελληνικά Greek	ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν μιλάτε ελληνικά, υπάρχουν διαθέσιμες δωρεάν υπηρεσίες υποστήριξης στη συγκεκριμένη γλώσσα. Διατίθενται δωρεάν κατάλληλα βοηθήματα και υπηρεσίες για παροχή πληροφοριών σε προσβάσιμες μορφές. Καλέστε το 1-877-860-2837 (TTY: 711) ή απευθυνθείτε στον πάροχό σας.
Tiếng Việt Vietnamese	LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ và dịch vụ phụ trợ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-877-860-2837 (TTY: 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.