



**Blue Cross Community  
Health Plans<sup>SM</sup>**



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

**LifeTimes™**

Invierno 2024

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

Información sobre salud y bienestar, o prevención

## Cómo encontrar el equilibrio entre la diabetes y la presión arterial

Seis de cada 10 personas con diabetes padecen también presión arterial alta. Tomar decisiones saludables y colaborar con su médico pueden ayudarle a controlar mejor la diabetes y la presión arterial. Blue Cross Community Health Plans (BCCHP<sup>SM</sup>) también está aquí para guiarlo a cuidar mejor su salud.



*continúa en la página 2*

IL\_BCCHP\_BEN\_Q1NEWSLTR24

244289.0124

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:

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



PRSR STD  
US POSTAGE  
**PAID**  
Chicago, IL  
Permit No. 581

# Cómo encontrar el equilibrio entre la diabetes y la presión arterial

Continuación de la página 1

El control de la diabetes puede reducir el riesgo de presión arterial alta. Si tiene diabetes:

- Mídase los niveles de azúcar en la sangre.
- Hable con su médico sobre cambios en su estilo de vida para mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre.
- Acuda a su consulta anual de atención médica preventiva para la diabetes (análisis de Hba1c y examen de retina) para reducir el riesgo de que los síntomas empeoren.
- Complete una consulta sobre la presión arterial alta en el consultorio de su médico, mediante una consulta telefónica o una consulta o control en línea con su médico.

Si tiene presión arterial alta, puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y también mejorar el control de la presión arterial de esta manera:

- Mídase la presión arterial en casa con un tensiómetro.
- Acuda al profesional médico para que le haga el control de la presión arterial.
- Siga las recomendaciones de su médico para tomar medicamentos, de ser necesario.
- Lleve una dieta para reducir la presión arterial alta (DASH, en inglés) que sea baja en sal, baja en grasas saturadas y rica en fibra y proteínas.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés)

## Encuesta de evaluación de los profesionales y sistemas de atención médica por parte de los consumidores (CAHPS, en inglés) para los asegurados

En Blue Cross and Blue Shield of Illinois (BCBSIL), siempre estamos buscando formas de mejorar la calidad de la atención que reciben usted y su familia. BCBSIL envía a los asegurados una encuesta CAHPS todos los años. Los resultados de la encuesta nos ayudan a aumentar su satisfacción. Se pide a los asegurados que califiquen sus experiencias en un período de seis meses en estos ámbitos:

Tema:	Pregunta (opciones de respuesta: nunca/a veces/usualmente/siempre)
<b>Obtención de atención médica inmediata</b>	Cuando necesitó atención médica inmediata, ¿con qué frecuencia la recibió apenas la necesitaba?
<b>Obtención de la atención médica necesaria</b>	¿Recibió la atención con rapidez y consiguió citas urgentes o atención urgente con un especialista según su problema de salud?
<b>La comunicación de los médicos</b>	¿Su profesional médico le mostró respeto, le dedicó el tiempo suficiente y le explicó todo de manera que usted pudiera entenderlo?
<b>Servicio al cliente</b>	¿Con qué frecuencia le proporcionó el servicio de atención al cliente de su cobertura médica la información o ayuda que necesitaba?
<b>Programa para dejar de fumar</b>	¿Habló su profesional médico con usted sobre las formas de dejar de fumar y de consumir tabaco con medicamentos?
<b>(Opciones de respuesta: sí/no/no lo sé)</b>	
<b>Vacuna contra la gripe</b>	¿Se vacunó contra la gripe en 2023?

Si recibe una encuesta en febrero o marzo, complétela y envíela mediante el sobre ofrecido. También puede llenar la encuesta en línea o por teléfono. Sus comentarios nos ayudarán a entender mejor sus inquietudes y a mejorar su cobertura.



## Tenga todo listo para renovar su cobertura Medicaid.

Medicaid de Illinois lleva a cabo una verificación para asegurarse de que usted sigue siendo elegible para renovar su cobertura médica de Medicaid. Es de suma importancia que les proporcione una dirección actualizada para que el correo postal le llegue siempre.

Medicaid paga por su atención médica, como consultas con el médico, medicamentos con receta y servicios médicos de urgencia y de emergencia.

1. Visite **[abe.illinois.gov](http://abe.illinois.gov)** (haga clic en “Español”). Haga clic en “Administrar Mi Caso” y luego haga lo siguiente:
  - verifique su dirección postal en “Comuníquese Con Nosotros”;
  - vea su fecha de renovación en “Detalles de los beneficios y servicios”.
2. Revise su correo y complete su renovación lo antes posible.

# Nuevos beneficios para la salud y el bienestar general de las madres y los bebés

## Acupuntura

**Fecha de entrada en vigor: 4 de abril de 2023**

La acupuntura consiste en insertar agujas finas en la piel. Los médicos usan movimientos suaves con la mano o la estimulación eléctrica de las agujas para tratar el dolor. Los servicios se limitan al dolor lumbar y al tratamiento del parto podálico.

## Apoyo a la lactancia

**Fecha de entrada en vigor: 1 de enero de 2024**

Las asesoras de lactancia con certificación ayudan a las aseguradas embarazadas y a sus bebés a resolver problemas para amamantar o de lactancia. Se ofrecen educación y apoyo desde antes del nacimiento hasta el destete del bebé.

## Doulas

**Fecha de entrada en vigor: 1 de febrero de 2024**

Las doulas son expertas en nacimiento que colaboran con otros profesionales de atención médica para ayudar durante el parto. Las doulas ofrecen orientación, planificación del nacimiento y apoyo después del parto. La cobertura para las doulas incluye un máximo de lo siguiente:

- 16 consultas prenatales,
- 16 consultas posparto,
- apoyo durante el parto.

## Special Beginnings®

En BCCHP, ofrecemos un programa de maternidad para ayudar a las aseguradas y a sus bebés a llevar una vida saludable desde el inicio. El programa ofrece educación, seguimiento y vinculación a recursos. Las aseguradas reciben apoyo desde el principio del embarazo hasta las 12 semanas posteriores al parto. Para unirse al programa Special Beginnings, llame al **1-888-421-7781**.

# Puede enviar la redeterminación de Medicaid de las siguientes maneras:

- **En línea.** Haga clic en “Administrar Mi Caso” en [abe.illinois.gov](http://abe.illinois.gov) (puede cambiar el idioma a “Español”).
- **Por 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](http://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](http://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 a la línea directa para fraudes de Medicaid al **1-844-453-7283**.



# Servicios médicos con cobertura para adultos y personas mayores inmigrantes

A partir del 1 de enero de 2014, los asegurados de los programas de servicios médicos con cobertura para adultos inmigrantes (HBIA, en inglés) y servicios médicos con cobertura para personas mayores inmigrantes (HBIS, en inglés) hicieron una transición de un sistema de pago por servicio a la atención médica administrada. El programa incluye copagos y proporciona todos los servicios médicos con cobertura. La cobertura se ofrece independientemente de la situación migratoria del asegurado. Algunos de los beneficios incluyen atención médica y hospitalaria, servicios para el cuidado dental y de la vista, medicamentos con receta y coordinación de atención médica. Los coordinadores de servicios médicos le brindan ayuda para lo siguiente:

- planificar las consultas en persona o llamadas por teléfono;
- obtener los servicios y detectar problemas de salud antes de que empeoren;
- coordinar la atención con sus médicos y otros miembros del equipo de atención médica.

En BCCHP, también ofrecemos beneficios con valor agregado para que usted y su familia mantengan una buena salud, que incluyen los siguientes:

- \$25 por trimestre para medicamentos de venta libre;
- transporte médico gratuito para casos que no sean de emergencia;
- programa de descuentos Blue365® para asegurados;
- \$40 para mejorar los anteojos;
- tarjeta de regalo con un valor de \$15 por completar los servicios preventivos.

Para obtener más información o para inscribirse en cualquiera de estos programas, comuníquese con Atención al Asegurado al **1-877-860-2837**. Los usuarios TTY/TDD deben llamar al **711**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.



No se tendrá en cuenta que haya solicitado cobertura en un programa de cobertura médica mediante una organización de atención médica administrada, como es el caso de los servicios médicos con cobertura para personas mayores inmigrantes (HBIS, en inglés) y los servicios médicos con cobertura para adultos inmigrantes (HBIA, en inglés), para la evaluación de carga pública. La solicitud de cobertura en estos programas no afectará su situación migratoria ni su solicitud de inmigración. Para obtener más información sobre la carga pública, visite <https://protectingimmigrantfamiliesillinois.org/about-us> (en inglés) o el sitio web <https://keepyourbenefits.org/es/il/>.

También puede llamar a la línea directa de apoyo para familias de Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights (ICIRR) en inglés, español, coreano o polaco: **1-855-HELP-MY-FAMILY (1-855-435-7693)**. Si tiene otras preguntas, llame al Programa de Apoyo a Familias Inmigrantes al **(855)-437-7669**. Si le preocupa cómo este programa puede cambiar su situación migratoria, también puede enviar un correo electrónico a Protecting Immigrant Families a [pifillinois@povertylaw.org](mailto:pifillinois@povertylaw.org).

# Learn to Live: nueva plataforma de servicios digitales de salud mental

A veces, la vida puede ser difícil. ¿Se siente estresado, ansioso, desanimado o le cuesta dormir? No está solo.

Si tiene problemas de salud mental leves o moderados, BCBSIL tiene un programa que puede ser justo lo que necesita. Learn to Live es una solución sin costo, y totalmente en línea, para la salud mental de los asegurados de BCBSIL y sus cuidadores mayores de 13 años.

Los programas autodirigidos pueden ayudarle a lidiar con problemas habituales como el estrés y las preocupaciones, la depresión, el insomnio, la ansiedad social y el consumo de sustancias. También se ofrece asesoramiento individual, si es necesario.

Encuentre un programa adecuado para usted. Para empezar, realice nuestra evaluación privada en línea a su propio ritmo. Para ello, ingrese en <https://es.learntolive.com/welcome/bcbsilmedicaid?code=ilmed>

Código de acceso: **ILMED**



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.



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., 35<sup>th</sup> 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)**.