



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



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

**LifeTimes<sup>®</sup>**

Invierno de 2024-2025

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

Información sobre salud y bienestar, o prevención

## Conquiste sus miedos sobre la diabetes y sobre cómo bajar de peso

Los cambios en el estilo de vida que lo hagan moverse más pueden ayudar a reducir la presión arterial y mejorar la salud de las personas con diabetes. Los cambios en la dieta son lo más importante, pero el ejercicio diario es muy recomendable. Los médicos recomiendan hacer una caminata a paso ligero de 30 minutos todos los días. El ejercicio aeróbico puede ayudar a reducir la presión arterial y a mantener bajo control los niveles de Hba1c o de azúcar en la sangre.



*continuación en la página 2*

IL\_BCCHP\_BEN\_Q1NEWSLTR25

244289.0924

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 24/7 Nurseline:  
**1-888-343-2697** (TTY: **711**)

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 Plans<sup>SM</sup>**



# Conquiste sus miedos sobre la diabetes y sobre cómo bajar de peso

*continuación de la página 1*

La American Heart Association (asociación estadounidense del corazón) recomienda, como mínimo, una de las siguientes actividades:

- 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana,
- 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana,
- actividad moderada y vigorosa cada semana que sume cerca de 120 minutos o dos horas.

La actividad física ayuda a controlar la hipertensión o presión arterial alta. También puede ayudar a controlar el peso, fortalecer el corazón y reducir el estrés. La falta de actividad física podría conllevar un mayor riesgo de padecer otras enfermedades en las que se presentan hipertensión y diabetes, como la artrosis y la osteoporosis.

## **No se estanque**

Si no ha hecho mucha actividad últimamente, ¡empiece a moverse! Empiece poco a poco y consulte con su profesional de atención médica cómo iniciar actividad física o aumentar su nivel de actividad vigente.

Encuentre algo que le guste. Si le gusta estar al aire libre, disfrute del sol y del paisaje. Caminar con un vecino, un pariente o un amigo puede mejorar su motivación y responsabilidad. Esto también puede ayudarle a permanecer conectado y enfocado.

## **No tenga miedo de sudar**

Considerar si el ritmo le permite conversar es una forma sencilla de ver si está haciendo ejercicio en un nivel físico moderado. Si puede mantener una conversación sin esfuerzo, intente aumentar el ritmo. Si puede hablar frases breves con facilidad, pero no una conversación cómoda o larga, es probable que su nivel de intensidad sea el indicado.



# Conquiste sus miedos sobre la diabetes y sobre cómo bajar de peso

continuación de la página 2

## Lleve un registro de su frecuencia cardíaca

Para averiguar cuál es su frecuencia cardíaca meta mientras hace ejercicio, o su frecuencia cardíaca de entrenamiento, primero tiene que conocer cómo es cuando está en reposo. La frecuencia cardíaca en reposo es el número de veces que su corazón late por minuto cuando está en reposo. El mejor momento para hacer la cuenta es por la mañana. Normalmente, una frecuencia cardíaca en reposo oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. La frecuencia cardíaca en reposo aumenta con la edad. Los mejores lugares para encontrar el pulso son la muñeca, la parte interior del codo, el lado del cuello o la parte de arriba del pie. Para obtener una lectura precisa, coloque el dedo sobre el pulso y cuente el número de latidos en 60 segundos.

Su frecuencia cardíaca máxima es de unas 220 pulsaciones por minuto menos su edad. Su frecuencia cardíaca de entrenamiento, que podría aumentar con lentitud en los próximos meses, es aproximadamente el 85% de su frecuencia cardíaca máxima.

| Edad    | Frec. cardíaca meta 50-85%                     | Frec. cardíaca máxima prevista por edad |
|---------|--|---|
| 20 años | 100-170 latidos por minuto<br>(bpm, en inglés) | 200 bpm                                 |
| 30 años | 95-162 bpm                                     | 190 bpm                                 |
| 35 años | 93-157 bpm                                     | 185 bpm                                 |
| 40 años | 90-153 bpm                                     | 180 bpm                                 |
| 45 años | 88-149 bpm                                     | 175 bpm                                 |
| 50 años | 85-145 bpm                                     | 170 bpm                                 |
| 55 años | 83-140 bpm                                     | 165 bpm                                 |
| 60 años | 80-136 bpm                                     | 160 bpm                                 |
| 65 años | 78-132 bpm                                     | 155 bpm                                 |
| 70 años | 75-128 bpm                                     | 150 bpm                                 |

Incorporar el ejercicio a su día le ofrece de todo tipo de beneficios. Hacer pequeños cambios a lo largo del tiempo puede ayudarle a mejorar gradualmente su salud, reducir el riesgo de tener otras enfermedades, conectarlo con sus amigos y hacerlo sentir más tranquilo.



### ¿Por qué no empezar hoy mismo?

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/getting-active-to-control-high-blood-pressure>

# Mire nuestros videos más recientes



## Instrucciones para los medicamentos de salud mental:

Las instrucciones de los medicamentos para la salud mental pueden ser difíciles de seguir. Mire este video corto sobre cómo hablar con su profesional médico acerca de sus preguntas y cómo puede entender mejor las instrucciones para los medicamentos con receta.

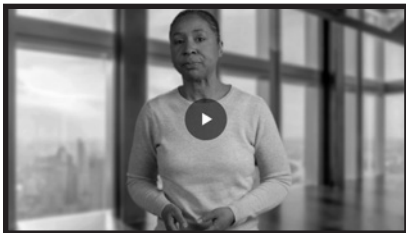
Escanee el código QR o visite <https://bcove.video/3Ap9lcZ> (en inglés).



## ¿Le dieron el alta de un hospital o una sala de emergencias?

¿Acaba de estar en el hospital o en la sala de emergencias? ¿Se siente abrumado e inseguro sobre qué hacer a continuación? Mire este video corto y permítanos ayudarle a dar los siguientes pasos para lograr el bienestar.

Escanee el código QR o visite <https://bcove.video/3dxxpkNe> (en inglés).



## Apoyo para el uso de sustancias y alcohol:

¿Tiene problemas con las drogas o el alcohol? Si usted o un miembro de su familia necesita ayuda, mire este video corto sobre el tratamiento y el apoyo.

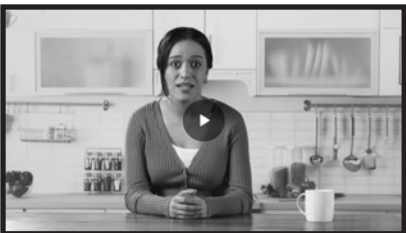
Escanee el código QR o visite <https://bcove.video/3A1A4Lu> (en inglés).



## Es frecuente tener depresión durante el embarazo o después de tener un bebé, y no hay que pasarla por alto. ¡No la ignore!

Hable con su médico para que compruebe si tiene depresión antes y después del parto. Mire este video corto y permítanos ayudarle a dar los siguientes pasos.

Escanee el código QR o visite <https://bcove.video/48pwjVF> (en inglés).



## ¿Tiene problemas con los opioides?

Dejar de consumir opioides puede ser difícil, pero no tiene que hacerlo en soledad. Cuando llegue el momento de dejar el consumo, hay medicamentos que pueden ser de ayuda. Mire este video corto sobre tratamiento y apoyo.

Escanee el código QR o visite <https://bcove.video/3SMLc8n> (en inglés)



# Trabajamos para mejorar su experiencia.

Cada febrero y marzo, Blue Cross and Blue Shield of Illinois envía una encuesta para conocer su opinión. Se llama **“Encuesta de evaluación de los profesionales y sistemas de servicios médicos por parte de los consumidores” (CAHPS, en inglés)**. Le pedimos que califique sus últimos seis meses de atención médica con BCBSIL, sus prestadores de servicios médicos y grupo de médicos.

Algunos ejemplos de lo que preguntamos incluyen lo siguiente:

- ¿Recibió atención médica rápida para sus citas de atención médica inmediata con especialistas por su problema médico?
- ¿Con qué frecuencia le proporcionó el Servicio al Cliente de su cobertura médica la información o ayuda que necesitaba?
- ¿Cómo se comunican con usted sus prestadores de servicios médicos y qué tan fácil es obtener servicios de atención médica?

Cuando reciba una encuesta, le pedimos que la complete y nos la envíe en el sobre prepagado adjunto. También puede responder la encuesta en línea usando el enlace o el código QR incluido.

Le pedimos que nos dé su opinión sincera. Así podremos trabajar para mejorar su atención médica.

## BCBSIL está a sus órdenes para ayudarle a hacer lo siguiente:

- Para buscar médicos u hospitales en su área, visite Provider Finder®, nuestro directorio en línea.
- Si necesita ayuda para programar una cita con su prestador de servicios médicos, llame al **1-877-860-2837**.
- Podemos ayudar al personal del consultorio de su prestador de servicios médicos cuando lo refieran a un especialista y necesite programar una cita.
- Si necesita transporte, llame a ModivCare al **1-877-831-3148** o puede descargar la aplicación en las tiendas virtuales Google Play® o Apple App Store®.
- Es posible que pueda obtener una tarjeta de regalo de recompensa cuando acuda a su médico para las consultas de atención médica preventiva, incluida la atención rutinaria y los chequeos anuales.
- Para programar una cita de atención médica inmediata, visite Provider Finder en **<https://espanol.bcbsil.com/bcchp/getting-care/find-a-provider>**.
- Para obtener más información sobre la cobertura para dejar de fumar de su cobertura médica, llame a Servicio al Cliente al número en su tarjeta de asegurado o inicie sesión en Blue Access for Members™, portal protegido para asegurados. Visite: **[www.espanol.bcbsil.com/bcchp/resources/blue-access-for-members](http://www.espanol.bcbsil.com/bcchp/resources/blue-access-for-members)**.
- Pregúntele a su médico sobre las consultas de telesalud para chequeos rutinarios, consultas de seguimiento, enfermedades leves como el resfriado o la gripe, el manejo de enfermedades crónicas y el resurtido de medicamentos.



# Una de cada dos personas experimenta un problema de salud mental.

Tenemos apoyo para asegurados y cuidadores mayores de 13 años.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois colabora con Learn to Live, un programa de salud mental en línea sin costo alguno, para ofrecerle recursos para su bienestar conductual y emocional. Learn to Live aborda el estrés, la depresión, los problemas relacionados con el uso de sustancias, el insomnio, el pánico o la ansiedad social. También puede ayudarle a mejorar su resistencia y bienestar general.

Basado en la terapia cognitivo-conductual, Learn to Live se enfoca en la resolución de problemas y en comportamientos que cambian la vida. No sustituye la terapia, sino que sirve como complemento de la terapia presencial y de un prestador de servicios médicos.

## Características principales de Learn to Live:

- Acceso a siete programas autoguiados en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Disponible en inglés y español.
- Puede iniciar, detener y guardar el progreso.
- Sin costo para los asegurados mayores de 13 años de Medicaid de Blue Cross and Blue Shield of Illinois y sus cuidadores.
- Puede usarse junto con otros servicios para asegurados, como terapia en persona, teleterapia y atención primaria.
- Asesoramiento personal disponible por teléfono, mensaje de texto y correo electrónico.
- Compatible con todos los dispositivos; aplicación móvil disponible.



## ¿Quiere obtener más información?

**Haga clic aquí para ver un breve video sobre Learn to Live.**



Visite [es.learntolive.com/Welcome/BCBSILMedicaid](https://es.learntolive.com/Welcome/BCBSILMedicaid) e ingrese el código de acceso **ILMED**.

Luego, ingrese su número de asegurado cuando se solicite.

*\* 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.*

## Aviso de no discriminación

### La cobertura médica es importante para todos.

No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen (incluidos el conocimiento limitado del inglés y la lengua materna), edad, discapacidad o sexo (tal como se entiende en la reglamentación aplicable). Les proporcionamos a las personas con discapacidad las adaptaciones razonables y los medios de comunicación gratuitos que les permitan comunicarse eficazmente con nosotros. También ofrecemos servicios de asistencia lingüística sin costo a las personas cuyo primer idioma no es el inglés.

Para solicitar modificaciones razonables, ayudas de comunicación o asistencia lingüística sin costo, llámenos al 1-855-710-6984.

Si cree que fallamos en proporcionarle algún servicio, o si considera que se le discriminó de alguna manera, puede presentar una inconformidad ante la Oficina del Coordinador de Derechos Civiles (Office of Civil Rights Coordinator):

|  |                     |                                   |
|--|---------------------|-----------------------------------|
| Office of Civil Rights Coordinator       | Teléfono:           | 1-855-664-7270 (correo 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 o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda con esto, el Coordinador de Derechos Civiles está a sus órdenes.

Tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights) 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            | Portal de quejas:                  | <a href="https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf">https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf</a>                         |
| Washington, DC 20201               | Formularios para presentar quejas: | <a href="https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html">https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html</a> |

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<br>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<br>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 1-877-860-2837 (TTY: 711) أو تحدث إلى مقدم الخدمة.   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| 中文<br>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（文本电话：711）或咨询您的服务提供商。  |
| Français<br>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<br>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<br>Gujurati | ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. યોગ્ય આક્રેડિટરી સહાય અને એક્સેસિબલ ફોર્મેટમાં માહિતી પૂરી પાડવા માટેની સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-877-860-2837 (TTY: 711) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.   |
| हिंदी<br>Hindi      | ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए नि:शुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध होती हैं। सुलभ प्रारूपों में जानकारी प्रदान करने के लिए उपयुक्त सहायक साधन और सेवाएं भी नि:शुल्क उपलब्ध हैं। 1-877-860-2837 (TTY: 711) पर कॉल करें या अपने प्रदाता से बात करें।  |
| Italiano<br>Italian | ATTENZIONE: se parli Italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Sono inoltre disponibili gratuitamente ausili e servizi ausiliari adeguati per fornire informazioni in formati accessibili. Chiama l'1-877-860-2837 (tty: 711) o parla con il tuo fornitore.   |
| 한국어<br>Korean       | 주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 도구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-877-860-2837 (TTY: 711)번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.   |
| Diné<br>Navajo      | SHOOH: Diné bee yáníłti'gogo, saad bee aná'awo' bee áka'anída'awo'ít'áá jiiik'eh ná hóló. Bee ahił hane'go bee nida'anishí t'áá ákodaat'éhígíí dóo bee áka'anída'wo'í áko bee baa hane'í bee hadadilyaa bich'í' ahoot'í'ígíí éí t'áá jiiik'eh hóló. Kohjil' 1-877-860-2837 (TTY: 711) hodiilnih doodago nika'análwo'í bich'í' hanidziih. |
| Farsi<br>فارسي      | توجه: اگر [وارد کردن زبان] صحبت می کنید، خدمات پشتیبانی زبانی رایگان در دسترس شما قرار دارد. همچنین کمک ها و خدمات پشتیبانی مناسب برای ارائه اطلاعات در قالب های قابل دسترس، به طور رایگان موجود می باشند. با شماره 1-877-860-2837 (تله تایپ: 711) تماس بگیرید یا با ارائه دهنده خود صحبت کنید.  |
| Polski<br>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<br>Russian  | ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русский, 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<br>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.                         |
| Urdu<br>اردو        | توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان کی مفت مدد کی خدمات دستیاب ہیں۔ قابل رسائی فارمیٹس میں معلومات فراہم کرنے کے لیے مناسب معاون امداد اور خدمات بھی مفت دستیاب ہیں۔ 1-877-860-2837 (TTY: 711) پر کال کریں یا اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔   |
| Việt<br>Vietnamese  | LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ 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 (Người khuyết tật: 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.                       |