

# RECURSOS MEJORAR PARA SU SALUD



Queremos ayudarle a que se mantenga más saludable. Su cobertura médica de TRS-ActiveCare le brinda las herramientas y los recursos necesarios para que esté más saludable siguiendo su propio horario.

## Programa de consultas virtuales Virtual Health

Recibir atención médica en el momento y en el lugar que necesite es más importante que nunca. Por lo tanto, su cobertura incluye TRS Virtual Health, powered by Teladoc®



([www.teladoc.com/trsactivecare](http://www.teladoc.com/trsactivecare) o **1-855-835-2362**)<sup>1</sup> y RediMD™ ([www.redimd.com/trsactivecare](http://www.redimd.com/trsactivecare) o **1-866-989-2873**)<sup>2</sup>. Puede obtener atención médica y servicios para la salud mental de calidad desde su casa o cualquier lugar donde se encuentre, sin tener que acudir a un consultorio. \*Sus familiares que no estén incluidos en la cobertura pueden incluso obtener atención médica a través de TRS Virtual Health a una tarifa fija económica.<sup>3</sup>

\*RediMD no proporciona atención médica para la salud mental.

## Programa Member Rewards<sup>4</sup>

Independientemente de la cobertura TRS-ActiveCare que tenga, hay un programa de recompensas Member Rewards para usted. Elija prestadores y centros de servicios médicos de alta calidad a un precio económico, y obtenga créditos para sus futuros gastos médicos. Use el directorio en línea Provider Finder® para encontrar una ubicación elegible que participe en el programa de recompensas para un servicio o procedimiento médico. Inicie sesión en Blue Access for Members<sup>SM</sup> (BAM<sup>SM</sup>) visitando [www.bcbstx.com/trsactivecare](http://www.bcbstx.com/trsactivecare).

## Apoyo para la salud mental

Los programas digitales de salud mental de Learn to Live<sup>5</sup> pueden ayudarle a que se sienta mejor y a que disfrute más de la vida. Los mismos se centran en las técnicas de terapia del comportamiento cognitivo que han tenido una trayectoria comprobada de ayudar a las personas a sentirse mejor. Son confidenciales y accesibles en cualquier lugar y están disponibles sin costo adicional para usted. Acceda a los programas siguiendo su propio horario y conéctese con un asesor médico ya sea por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico.

Para empezar:

- Inicie sesión en BAM en [espanol.bcbstx.com/trsactivecare](http://espanol.bcbstx.com/trsactivecare)
- Haga clic en "**Salud y bienestar**"
- Elija "**Salud mental**"

<sup>1</sup> Teladoc es una compañía independiente que ha contratado con BCBSTX para operar y administrar el programa de consultas virtuales para los asegurados con cobertura a través de BCBSTX. Teladoc es la única responsable de su funcionamiento y del de sus profesionales médicos contratados.

<sup>2</sup> RediMD es una compañía independiente que ha contratado con BCBSTX para operar y administrar el programa de consultas virtuales para los asegurados con cobertura a través de BCBSTX. RediMD es la única responsable de su funcionamiento y del de sus profesionales médicos contratados.

<sup>3</sup> Los miembros de la familia que no tengan una cobertura de TRS-ActiveCare también pueden participar de TRS Virtual Health a una tarifa fija. RediMD = \$35/consulta; Teladoc = \$55/consulta

<sup>4</sup> Si cuenta con un prestador de atención primaria (PCP, en inglés) que participa en la red de prestadores de servicios médicos de Kelsey Seybold, usted no es elegible para este programa.

<sup>5</sup> Learn to Live ofrece programas educativos de salud mental. Se recomienda consultar a un médico si el asegurado considera recibir tratamiento médico adicional. Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que les proporciona programas y recursos en línea para la salud mental a asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas. BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ninguno de los proveedores ni los productos y servicios que ofrecen.



BlueCross BlueShield of Texas

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

## Asesores médicos

Los asesores médicos son enfermeros y otros profesionales médicos capacitados que pueden brindarle apoyo adicional para un problema de salud agudo o crónico. Incluso pueden programar citas con sus médicos. Estos servicios están disponibles sin costo adicional para usted. Comuníquese con un guía personal de la salud al **1-866-355-5999** para conectarse con un asesor médico.\*

## Salud de la mujer y la familia: Apoyo durante el embarazo y para la crianza de los hijos

Si planea tener otro hijo, puede obtener ayuda usando las aplicaciones de Ovia Health®. Obtenga orientación paso a paso para la fertilidad, el embarazo y la crianza de los hijos†. Las aplicaciones de Ovia incluyen el apoyo de un enfermero titulado. Si tiene un embarazo de alto riesgo, también recibirá apoyo telefónico de un especialista en maternidad.

Las aplicaciones de Ovia Health incluyen:

- **Ovia Fertility para la fertilidad:** Lleve un registro de su ciclo menstrual y prevea el momento en que tiene más probabilidades de embarazarse.
- **Ovia Pregnancy Tracker para el embarazo:** Monitoree la evolución del embarazo y el crecimiento de su bebé semana a semana, hasta la fecha del parto.
- **Ovia Parenting para la crianza de los hijos:** Manténgase al tanto del crecimiento y las etapas de su hijo, desde el nacimiento hasta los tres años.

Descargue cualquiera de las aplicaciones móviles de Ovia Health en las tiendas virtuales de Apple App Store o Google Play Store. Cuando se inscriba, seleccione "I have Ovia Health as a benefit" (Mi cobertura incluye Ovia Health). Luego, se le pedirá que ingrese el nombre de su empleador aunque puede omitir ese paso. Seleccione BCBSTX como su aseguradora.

## Viva bien con Well onTarget®

El sitio web de Well onTarget y la aplicación móvil de AlwaysOn® le ayudan a alcanzar sus metas de bienestar y a manejar sus padecimientos médicos en una sola plataforma.<sup>1</sup>

Con Well onTarget, puede hacer lo siguiente:

- Completar una Evaluación de salud en línea, obtener información sobre Blue Points y recibir consejos sobre cómo mantenerse saludable.
- Recibir apoyo personalizado por teléfono o por mensajes seguros en línea, lo que sea más conveniente para usted.
- Obtener ayuda para perder peso, mejorar la presión arterial o dejar de fumar, entre otros objetivos.
- Lograr sus objetivos al vincular sus dispositivos de ejercicios y aplicaciones de nutrición en Well onTarget o al usar las herramientas incorporadas al portal para rastrear su progreso.

## Blue Points<sup>SM</sup>

Obtenga puntos de Blue Points por participar regularmente en muchas actividades en favor de la salud. Puede canjear los puntos en un centro comercial en línea que ofrece una variedad de mercancías, como libros, música, artículos deportivos, entre otros.<sup>2</sup>

## Programa de acondicionamiento físico

Únase al Programa de acondicionamiento físico por un costo mensual bajo. Acuda a cualquier gimnasio de la red nacional. La opción digital de BurnAlong<sup>3</sup> ofrece miles de videos de ejercicios y clases en vivo que puede aprovechar desde la casa. Además, puede ahorrar en servicios para el bienestar como acupuntura, masajes y entrenamiento personal.<sup>4</sup>

## Hable con un enfermero

Si tiene inquietudes de salud, los enfermeros titulados de la enfermería telefónica 24/7 Nurseline puede ayudarle tanto en la noche como en el fin de semana<sup>5</sup>. Llame a la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline en cualquier momento al **1-833-968-1770**.

## ¿Desea obtener más información?

Comuníquese con un guía personal de la salud para conocer los recursos y las conexiones que pueden ayudarle a obtener lo que necesita y responder sus preguntas sobre los servicios médicos incluidos en su cobertura. También puede llamar al **1-866-355-5999** o chatear a través de la aplicación BCBSTX (disponible en las tiendas Apple App Store o Google Play Store). Para obtener más información sobre sus programas de bienestar y herramientas, visite [espanol.bcbstx.com/trsactivecare](http://espanol.bcbstx.com/trsactivecare)

\* Los asesores médicos no reemplazan la atención de un médico. Hable con su médico sobre cualquier pregunta o inquietud relacionada con su salud.

† Ovia Health es una compañía independiente que proporciona soluciones para el acceso a servicios de maternidad y de salud familiar a los asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

<sup>1</sup> El programa Well onTarget está disponible como parte de sus prestaciones laborales. La participación en el programa Well onTarget, incluido completar la Evaluación de salud, es voluntaria y su participación no es obligatoria. Para consultar todos los detalles, los términos y las condiciones, visite Well onTarget.

<sup>2</sup> Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Para más información, consulte las reglas del programa en el portal de bienestar para los asegurados de Well onTarget visitando wellontarget.com. El servicio para canjear las recompensas de Well onTarget es proporcionado por un tercero independiente.

<sup>3</sup> BurnAlong es una compañía independiente que ha contratado con BCBSTX para ofrecer actividades para el acondicionamiento físico en modalidad digital para los asegurados con cobertura a través de BCBSTX.

<sup>4</sup> Membresías disponibles únicamente para mayores de 18 años. Tivity Health™, un contratista independiente que administra la red de gimnasios Prime Network, proporciona el programa de acondicionamiento físico. La red Prime Network está conformada por gimnasios cuya administración y operación corren por su propia cuenta.

<sup>5</sup> En caso de una emergencia médica, llame al 911. Estos programas no reemplazan la atención de un médico. Hable con su médico si tiene preguntas o inquietudes sobre su salud.