



## Obtenga apoyo para usted y su bebé desde el comienzo con su cobertura médica TRS-ActiveCare

Ya sea que esté embarazada o esté planeando embarazarse, TRS-ActiveCare le ofrece cobertura con las herramientas y recursos que necesita para ayudarla antes, durante y después de su embarazo, sin costo adicional.

### Ovia Health™

Las aplicaciones Ovia Health proporcionan apoyo para la maternidad y planificación familiar durante su embarazo con monitores de salud, videos, consejos, asesoramiento, y más.

#### **Aplicación para la fertilidad: Ovia Fertility - salud y fertilidad**

- Apoyo para el seguimiento de su salud y para saber cuándo es más probable que se embarace.

#### **Aplicación para el embarazo: Ovia Pregnancy - embarazo y parto**

- Apoyo para tener un embarazo más sano y feliz.
- Puede consultar la seguridad de los alimentos y los medicamentos, comunicarse con un enfermero titulado, ver el crecimiento de su bebé semana a semana y planificar su regreso al trabajo.

#### **Aplicación para la crianza de los hijos: Ovia Parenting — familia y padres que trabajan**

- Apoyo para los primeros años de la crianza, incluyendo seguimiento del crecimiento y los hitos del bebé, desde el nacimiento hasta los tres años.

## Puede descargar cualquiera de las aplicaciones Ovia Health en las tiendas virtuales **Apple App Store** o **Google Play Store**.

### **Cómo empezar a utilizar Ovia Health:**

1. descargue la aplicación que sea la más adecuada para usted;
2. seleccione “Tengo Ovia Health como beneficio” durante su registro;
3. solicitará el nombre de su empleador, pero puede omitir este paso;
4. seleccione Blue Cross and Blue Shield of Texas como su cobertura médica;
5. ¡explore Ovia Health!

Si su embarazo es de alto riesgo, también puede recibir apoyo adicional por teléfono de un especialista en maternidad de BCBSTX.

### **Programas de autogestión para la maternidad:**

Well onTarget® ofrece programas digitales autodidácticos para apoyar embarazos saludables a través de todas las etapas. Los temas incluyen alimentos saludables, cambios corporales y el parto. Y, por cada curso que complete, ganará puntos Blue Points<sup>SM</sup> que podrá canjear por cosas como libros, música, artículos deportivos, cualquier cosa que la motive a seguir tomando decisiones a favor de su salud y la de su bebé.

- Inicie sesión en **WellonTarget.com** con su nombre de usuario y contraseña de Blue Access for Members<sup>SM</sup>.
- Descargue la aplicación de bienestar Well onTarget AlwaysOn®.

### **Su cobertura TRS-ActiveCare también incluye lo siguiente:**

- extractores de leche eléctricos, limitados a dos por año de cobertura (el alquiler de extractores de leche de grado médico tiene cobertura hasta \$150);
- asesoramiento para la lactancia limitado a seis visitas por año de cobertura, incluidas al 100%.

### **Guía personal de la salud:**

Obtenga ayuda a través de un Guía personal de la salud, que cuenta con los conocimientos, los recursos y las conexiones para ayudarle a conseguir lo que necesita. Llame al **1-866-355-5999** o chatee a través de la aplicación BCBSTX (disponible en las tiendas virtuales **Apple App Store** o **Google Play Store**) para recibir el siguiente tipo de ayuda:

- encontrar un pediatra u otro profesional médico;
- localizar grupos de apoyo para la lactancia materna o la crianza de los hijos;
- obtener ayuda sobre cuestiones de salud conductual o problemas de depresión posparto;
- comprobar las prestaciones incluidas en la cobertura;
- obtener apoyo de especialistas en maternidad desde el principio del embarazo hasta seis semanas después del parto, si su embarazo es de alto riesgo.

### **Enfermería telefónica 24/7 Nurseline:**

La **línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline** puede ayudarle si tiene alguna pregunta o preocupación durante la noche o el fin de semana. Los enfermeros titulados pueden aconsejarle o ayudarle a decidir si necesita acudir a la sala de emergencias o si puede esperar a consultar a su ginecólogo. Llame a la **línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline** en cualquier momento al **1-833-968-1770**.

Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte las reglas del programa en el portal Well onTarget.

Ovia Health es una compañía independiente que proporciona soluciones para beneficio de la salud familiar de los asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas durante la maternidad.

El programa Well onTarget está disponible como parte de sus prestaciones laborales. La participación en el programa Well onTarget, incluyendo la Evaluación de salud, es voluntaria y su participación no es obligatoria. Para consultar los detalles completos y los términos y las condiciones, visite Well onTarget. Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte las reglas del programa en el portal Well onTarget.

Sujeto a impuestos. Edad mínima de 18 años para contratar. El asegurado acepta cumplir con todas las leyes federales, estatales y locales vigentes, así como presentar declaraciones y pagar todos los impuestos que resulten por recibir cualquier recompensa.

La línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline no sustituye la atención profesional de un médico. Hable con su médico sobre cualquier pregunta o inquietud relacionada con su salud. En casos de emergencias médicas, llame al 911.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza proveedores. Los asegurados deberán comunicarse directamente con el proveedor en caso de tener preguntas sobre los productos o servicios que ofrece.

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