

Programas para el control de condiciones



Programas que lo ayudan a mejorar su salud

Si padece una condición médica crónica, posiblemente enfrente desafíos a diario en la administración de su atención. Seguramente desea contar con los mejores conocimientos y herramientas disponibles para mantenerse lo más saludable posible. Como parte del **programa Blue Care® Connection**, la ayuda está disponible a través de **programas integrales para el control de condiciones** que ofrece Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX).

Estos programas voluntarios están diseñados específicamente para aquellas personas a quienes se les haya diagnosticado asma, diabetes, cáncer, insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, lumbalgia, síndrome metabólico (hipertensión arterial, alto nivel de colesterol y obesidad) o enfermedades coronarias. **Inscribirse en un programa puede ayudarlo a:**

- Disminuir la intensidad y la frecuencia de los síntomas,
- Mejorar la comunicación entre usted y su médico acerca de su plan médico,
- Mejorar su capacidad de autocontrol,
- Reducir la cantidad de días que falta al trabajo; y
- Mejorar su calidad de vida.

Programas personalizados

Cada programa trata sus necesidades específicas, según la gravedad de su condición, las complicaciones y los factores de riesgo. Si el nivel de gravedad de su condición es **leve**, recibirá:

- Cobertura para controles preventivos orientados
- Correspondencia de temporada con materiales educativos relacionados con su condición
- Herramientas para que usted autocontrole mejor su condición.

Si los síntomas de su condición crónica son **moderados a graves**, su programa se adaptará para brindarle:

- Planificación de auto control personalizada,
- Control programado habitual por parte de una enfermera matriculada,
- Acceso telefónico las 24 horas a una enfermera especializada,
- Una biblioteca de audio con temas relacionados con su condición, disponible telefónicamente todo el día,
- Atención coordinada con equipamiento médico duradero específico para la condición

Inscribese y tome el control

Para inscribirse en un programa para el control de condiciones, o para averiguar de qué manera puede ayudarlo este tipo de programas, llame al **1-866-412-8795**.



**BlueCross BlueShield
of Texas**

Control de condiciones

*Programas para
mejorar su salud*



Además de los programas para el control de condiciones, cada miembro, independientemente de su estado de salud personal, puede acceder a importantes recursos en línea para la salud y el bienestar que ofrece Blue Cross and Blue Shield of Texas.

Personal Health Manager

Con Personal Health Manager, el asesoramiento y los recursos que necesita para controlar su salud en línea se encuentran a tan sólo un clic de distancia. Al ingresar a Blue Access® for Members y hacer clic en Personal Health Manager usted puede:

- Obtener **Blue PointsSM** cada vez que utilice las características de salud y bienestar en la sección **For Your Health**. Recibir hasta 1,000 puntos por semana cuando establezca y realice un seguimiento del progreso de un programa de comidas o ejercicios, cuando lea y califique artículos relacionados con la salud y el bienestar o cuando envíe sus preguntas médicas a profesionales autorizados.
- Completar una evaluación de riesgos médicos para evaluar su estado de salud.
- Solicitar asesoramiento sobre cómo estar en forma y perder peso en **Ask A Dietitian**.
- Recibir ayuda para tratar el estrés, los conflictos en el lugar de trabajo y otros temas en **Ask A Life Coach**.
- Hacer preguntas en línea relacionadas con su salud a enfermeras matriculadas mediante la característica **Ask A Nurse**.
- Llevar un registro médico personal para controlar la información médica en un sitio Web seguro.
- Recibir por correo electrónico información orientada sobre bienestar para ayudar a controlar condiciones médicas específicas, incluyendo avisos para exámenes de control, recordatorios de visitas médicas y renovaciones de medicamentos.
- Acceder a herramientas para el control del bienestar, videos y tutoriales interactivos.
- Obtener información sobre ejercicios, nutrición y temas relacionados con estilos de vida en la sección **For Your Health**.

Blue Access® for Members

Para obtener información personalizada sobre sus beneficios y su cobertura de atención médica, ingrese a Blue Access for Members donde encontrará:

- confirmación de la fecha en que se pagan los reclamos y los montos de pago,
- directorios de la red de farmacias, hospitales y médicos e,
- información sobre medicamentos recetados y un enlace a la lista de medicamentos preferidos de miembros.
- La atención de la Mesa de ayuda se encuentra disponible en el **1-888-706-0583**.

www.bcbstx.com