



Blue Cross Community
Health PlansSM



HealthChoice
Illinois
Illinois Department of
Healthcare and Family Services

LifeTimes[®]

Su guía de **salud, bienestar y acondicionamiento físico**

Otoño de 2026

Información de salud y bienestar o prevención

Asegúrese de recibir su vacuna contra la influenza gratis

Vacúnese contra la influenza para reducir el riesgo de contraer enfermedades este otoño. El virus de la influenza es contagioso y afecta su respiración. Afecta los pulmones, los senos paranasales, los bronquios y la tráquea. Si no se trata, puede provocar enfermedades graves, hospitalización o incluso la muerte. Protéjase usted mismo y a sus seres queridos con la vacuna contra la influenza cada año.



Continuación en la página 2

IL_BCCHP_BEN_Q4NEWSLTR26

244289.0626

Atención al Asegurado: **1-877-860-2837** (TTY: 711)
Enfermería telefónica: **1-888-343-2697** (TTY: 711)
Es posible que se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es).
Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HSC), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community Health Plans.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois
PO Box 650712
Dallas, TX 75265-0712

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
Chicago, IL
Permit No. 3238



Asegúrese de recibir su vacuna contra la influenza gratis

Continuación de la página 1

Todos necesitan vacunarse contra la influenza

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) recomiendan que todas las personas mayores de seis meses reciban cada año la vacuna contra la influenza.

Las siguientes son las personas que tienen un riesgo mayor:

- Personas de 65 años o más.
- Mujeres embarazadas.
- Las personas con un sistema inmunitario debilitado que tienen el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), que tienen cáncer o que reciben tratamientos como quimioterapia o radiación.
- Personas con enfermedades crónicas como asma, trastornos de la sangre, diabetes o enfermedades cardíacas y pulmonares.

¿De qué otra manera ayuda la vacuna?

Vacunarse le ayuda a usted y a las personas que le rodean. La vacuna anual actualizada se elabora para lograr lo siguiente:

- Prevenir enfermedades relacionadas con la gripe.
- Hacer que los síntomas sean menos graves cuando contrae gripe.
- Disminuir el riesgo de ir al hospital por gripe.
- Proteger a las mujeres embarazadas durante y después del embarazo.
- Ayudar a proteger a los bebés de la gripe en sus primeros meses de vida.
- Poder salvar la vida de los niños.
- Evitar que la gripe se propague a vecinos y amigos.

¿Qué sucede cuando recibe una vacuna contra la influenza?

- Puede experimentar dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar donde recibió la inyección. Puede tener fiebre baja, dolor de cabeza y dolores musculares. Estos síntomas pueden tratarse con un analgésico de venta libre. Consulte con su médico antes de tomar cualquier analgésico de venta libre.
- Hable con su médico si aparece cualquier síntoma nuevo o si los síntomas empeoran.

¿Dónde puedo recibir la vacuna contra la influenza?

- Puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su médico o en una farmacia local.

Solicite tarjetas de regalo con nuestro Programa de incentivos saludables

Obtenga recompensas por cuidar la salud de usted y la de sus hijos. Gane tarjetas de regalo por completar ciertos servicios de atención médica preventiva, como vacunarse contra la influenza esta temporada. Para obtener más información, visite: bcbsil.com/BCCHPILRewards.

¿Necesita un prestador de servicios médicos o un traslado?

Consulte nuestro directorio en línea, **Provider Finder®** o llame al **1-877-860-2837**.

Visite **Servicios de transporte** para programar un viaje que no sea de emergencia con tres días de anticipación.

Cómo detener la propagación de la gripe

- Aléjese de las personas que están enfermas.
- Si se enferma, tome estas medidas de seguridad:
 - Quédese en casa tanto como sea posible y evite el contacto con los demás lo más que pueda.
 - Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) dicen que deben quedarse en casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido (sin usar un medicamento para reducir la fiebre, como Tylenol o ibuprofeno) y sus síntomas estén mejorando.
 - Cúbrase la nariz y la boca con el pliegue del codo o con un pañuelo cuando tosa o estornude. Después de usar un pañuelo de papel, tírelo a la basura y lávese las manos.
 - Lávese las manos con agua y jabón. Si no tiene agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
 - Use una mascarilla para proteger a los demás.
 - Limpie y desinfecte las áreas y los objetos que puedan estar contaminados con gérmenes de la gripe.
 - Descanse mucho.
 - Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
 - Hable con su médico si los síntomas no desaparecen.

Tenga la experiencia de parto que desea con una doula o un asesor de lactancia

¿Qué es una doula?

Las doulas no son médicos. Son profesionales capacitados que realizan lo siguiente:

- Ayudan durante el embarazo, el nacimiento y después de que su bebé nazca.
- Le ayudan a elegir el plan de nacimiento más seguro.
- Brindan apoyo emocional y comodidad física.
- Trabajan con su prestador de servicios médicos y personal de enfermería.

¿Qué es un asesor de lactancia?

Los asesores de lactancia no son médicos. Son profesionales capacitados que realizan lo siguiente:

- Enseñan sobre la lactancia materna.
- Brindan ayuda práctica con el agarre, la alimentación y el uso de un extractor de leche.
- Ofrecen soluciones para el dolor de pezones, el suministro de leche y el regreso al trabajo.
- Trabajan con sus prestadores de servicios médicos y personal de enfermería.

Obtenga apoyo de salud para la madre y el bebé de forma gratuita.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois (BCBSIL) ha capacitado más de 850 doulas en todo el estado.

Las aseguradas embarazadas pueden inscribirse para recibir servicios gratuitos de una doula y asesores de lactancia para un máximo de 16 visitas prenatales y 16 visitas posparto. Ofrecen ayuda de manera presencial o virtual.

¿Está lista para comenzar?

Consulte nuestra página web de Programas y servicios de maternidad de salud materna e infantil en bcbsil.com/bcchp/resources/maternal-and-infant-health, o llame al **1-888-421-7781** para comunicarse con la línea de ayuda de **Special Beginnings®** y hablar con un miembro del personal de enfermería para comenzar.

Las madres primerizas no deben sentirse solas.

Si experimenta ansiedad o depresión y desea hablar con alguien, estamos aquí para ayudarle.

- Para hablar con un miembro del personal de enfermería, llame a la enfermería telefónica 24/7 Nurseline: **1-800-345-9049**.
- También puede comunicarse con la Línea directa nacional de salud mental materna por teléfono al **1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)** o en línea en <https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline>.

Si tiene una crisis, llame al 911.



Ayudamos a más hombres a recibir atención médica de salud mental

La Anxiety and Depression Association of America (Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión) señala que uno de cada 10 hombres presenta depresión, pero menos de la mitad recibe tratamiento. Los hombres también tienen cuatro veces más probabilidades de morir por suicidio que las mujeres.

Los hombres a menudo sienten un estigma al recibir apoyo de salud mental. Pero tratar de enfrentar problemas solo nunca es la solución adecuada.

Los hombres representan el 80% de las muertes por suicidio en los Estados Unidos, y el 60% de quienes fallecieron no consultaron a un prestador de servicios médicos para recibir ayuda con su salud mental.

Sin ayuda, los problemas de salud mental pueden hacer que la vida cotidiana sea más desafiante. La calidad del sueño, la salud cardíaca, el dolor crónico y la diabetes pueden empeorar.

Si es un asegurado masculino de Blue Cross Community Health Plans (BCCHPSM), es importante que obtenga ayuda cuando la necesite. Si nota estos síntomas, no espere para buscar ayuda.

- Tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- Se siente irritable, fácilmente enojado y molesto.
- Tiene problemas para concentrarse.
- Trabaja demasiado o tiene muchas distracciones.
- Se distancia de sus amigos.
- Se siente menos interesado en cosas que generalmente disfruta.
- Bebe alcohol o consume sustancias para ayudar a lidiar con sus sentimientos.

Hable con su médico de atención primaria. Pueden hacer preguntas para ver si tiene signos de depresión o ansiedad. También pueden ayudarle a conectarse con apoyo de salud mental, como un terapeuta o consejero.

Un médico también puede recetarle medicamentos que ayudan a reducir los síntomas. Tome todos los medicamentos según lo recetado. Asegúrese de hablar con su médico antes de hacer cualquier cambio.

Conéctese con personas que le brinden apoyo. Amigos, familiares, su iglesia u otras personas de su comunidad pueden ayudar a marcar la diferencia en cómo se siente. El ejercicio también puede mejorar la salud mental.



Consulte nuestras herramientas digitales en línea

Learn to Live es un programa gratuito de salud mental en línea con cursos de video a su propio ritmo para ayudar con la ansiedad, la depresión, el insomnio y el consumo de sustancias. Hay un entrenador disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para asegurados de 13 años y más. Consulte: bcbsil.com/bcchp/resources/behavioral-health y desplácese hacia abajo para ver Learn to Live e inscribirse.

El examen de detección de plomo protege a su hijo

El plomo es un metal tóxico que se encuentra en muchos lugares y es muy perjudicial para los niños. Se usó en pintura, platos y juguetes del hogar antes de 1978. También estaba en tuberías de agua de metal y gasolina. Tanto los usos pasados como los actuales siguen siendo un problema. La buena noticia es que puede hacerse pruebas y tratamientos si se encuentra en la sangre.

Los niños pueden comer pequeñas astillas de pintura por accidente cuando se colocan juguetes pintados con plomo en la boca o cuando gatean en áreas que tienen polvo de pintura y luego se llevan las manos a la boca. Sus cuerpos absorben más plomo que los adultos y el plomo daña su cerebro en crecimiento y sus sistemas nerviosos. El plomo puede causar lo siguiente:

- Retrasos en el aprendizaje, un coeficiente intelectual más bajo.
- Problemas para concentrarse y problemas de comportamiento.
- Anemia (nivel bajo de hierro en sangre) que causa fatiga y falta de aire.

Prevenga la intoxicación por plomo

La única manera de saber si su hijo ha estado expuesto al plomo es mediante un análisis de sangre. Pregúntele al médico de su hijo sobre la prueba de detección de plomo, especialmente si vive en un código postal donde la exposición al plomo es común. Si el resultado de la prueba de su hijo es positivo, haga lo siguiente de inmediato:

- Llame al médico de su hijo y a su Departamento de Salud local. El personal capacitado responderá sus preguntas y le conectará con recursos en su comunidad.
- Encuentre la fuente de plomo en su hogar y solucione el problema lo antes posible.
- Limpie las áreas expuestas al polvo de plomo con toallas de papel húmedas.
- Alimente a su hijo con alimentos saludables que contengan calcio, hierro y vitamina C.

¿Dónde puede entrar su hijo en contacto con el plomo?

- Las casas construidas antes de 1978 pueden tener pintura a base de plomo. Cuando la pintura se descascara y se agrieta, produce polvo de plomo. Los niños pueden tragar o respirar el polvo de plomo.
- Las tuberías de agua más antiguas pueden contener plomo que se fuga en el suministro de agua.
- El plomo se puede encontrar en juguetes, joyas y caramelos.
- Ciertos trabajos y pasatiempos como la construcción, la renovación, el uso de armas de fuego o el trabajo en un campo de tiro como las autoridades policiales y el ejército pueden hacer que los adultos lleven plomo a la casa por accidente.
- Los niños que viven cerca de aeropuertos pueden estar expuestos al plomo presente en el aire y el suelo debido al combustible de los aviones.

Hay más recompensas disponibles por recibir atención médica preventiva una vez que realice una prueba de detección de plomo para su hijo. Visite: bcbsil.com/BCCHPILRewards.

Cada seis meses, puede usar los beneficios de artículos de venta libre para pedir un filtro para jarra de agua y filtros de repuesto que eliminan las partículas de plomo. Para hacer un pedido, inicie sesión en el sitio web de MPA OTC (mpaotc.com). Necesitará su número de asegurado y contraseña. Busque el n.º 349 (Jarra de agua Brita) o el n.º 350 (Jarra de agua Brita con cartucho de filtro). ¿Necesita ayuda? Llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** (TTY: **711**).

Nuevos requisitos de Medicaid para 2027

A partir del 1 de enero de 2027, es posible que algunos adultos que recibieron Medicaid a través de la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA, en inglés) deban cumplir con nuevos requisitos federales para mantener su cobertura de Medicaid. Por lo general, los adultos de la ACA tienen entre 19 y 64 años, no tienen hijos dependientes menores de 18 años en su hogar y no están cubiertos por Medicare.

¿Estos se aplican a usted? Si es así, visite abe.illinois.gov.



Recibió Medicaid a través del Programa para adultos de la ley ACA



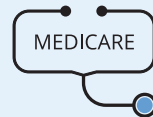
No tiene hijos de 18 años o menos que vivan en su hogar



Tiene de 19 a 64 años



No está embarazada ni en período de posparto



No recibe Medicare

NOTA: Puede cumplir con los requisitos para una exención. Es posible que algunas personas no necesiten cumplir con estos requisitos debido a un problema de salud, discapacidad u otro motivo aprobado. Para obtener más información sobre las exenciones, visite medicaid.illinois.gov.

¿Qué está cambiando?

Renueve su cobertura de Medicaid cada seis meses en lugar de cada 12 meses.

Debe tener al menos 80 horas al mes de lo siguiente:

- trabajo,
- servicio a la comunidad,
- participación en programas de trabajo,
- inscripción educativa, al menos medio tiempo.

También debe tener lo siguiente:

- ingresos de al menos \$580 por mes,
- en el caso de trabajadores estacionales: \$580 por mes en promedio durante seis meses.

¿Qué hacer ahora?

- **Actualice su información de contacto en abe.illinois.gov.** Haga clic en "Manage My Case" (Gestionar mi caso). Actualizar su información de contacto no significa que sus beneficios cambien.
- **Revise su correo.** El Departamento de Asistencia Sanitaria y Servicios Familiares (HFS, en inglés) le enviará un aviso si se ve afectado.
- **Llame a HFS para obtener ayuda: 1-877-805-5312.**
- **Escanee el código QR** para obtener más información.



Tenga cuidado con

las estafas. Illinois nunca le pedirá dinero para renovar o solicitar Medicaid. Informe las estafas en <https://hfs.illinois.gov/oig/reportfraud.html> o al llamar al número directo para denunciar fraude de Medicaid al **1-844-453-7283/1-844-ILFRAUD**

Estamos aquí para brindarle apoyo.

- Visite bcbsil.com/bcchp y haga clic en el enlace que dice "Find out how to renew your Medicaid" (Averigüe cómo renovar su Medicaid).
- Llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**).
- Consulte su portal para asegurados.

Conozca las novedades de su cobertura médica

Cada año publicamos cambios y actualizaciones en su cobertura BCCHP en el **Aviso anual de cambios**. Estos también se encuentran en su **Blue KitSM**, que está en su Manual para asegurados y Certificado de cobertura.

Como se mencionó en la **page 6**, si tiene entre 19 y 64 años, no tiene Medicare, no tiene hijos, y no está embarazada ni en el período de posparto y recibe Medicaid a través del Programa para adultos de la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA, en inglés), deberá renovar su cobertura de Medicaid cada seis meses y deberá cumplir con los requisitos nuevos de trabajo.

Cambios en la cobertura de MLTSS

En 2027, BCCHP ya no ofrecerá la cobertura de coordinación de apoyo y servicios a largo plazo (MLTSS, en inglés). Si actualmente tiene cobertura en MLTSS de BCCHP, obtendrá más información sobre lo que esto significa para su cobertura y los próximos pasos. Su salud y atención continua son importantes. Nos comprometemos a ayudar a que esta transición sea lo más sencilla posible. Esté atento a las comunicaciones futuras del BCCHP y del Departamento de Atención Médica y Servicios Familiares (HFS, en inglés) de Illinois.

Las tarjetas de asegurado tendrán un nuevo aspecto.

En 2027, las tarjetas del seguro médico de BCCHP ya no tendrán un número de titular de la póliza. Solo se incluirá su identificación de Medicaid. Las tarjetas nuevas también tendrán un número de teléfono de atención médica para crisis de salud mental y un número de teléfono para nuestro equipo de servicios de prestadores de servicios médicos.

Medicamentos y suministros de venta libre (OTC)

- Cada seis meses, puede pedir artículos sin receta aprobados por hasta \$50 para su hogar.

- Los artículos se le enviarán sin costo alguno.
- Consulte el catálogo de artículos de venta libre y los montos de los beneficios en bcbsil.com/bcchp.
- Haga un pedido al llamar a Atención al Asegurado.
- También puede hacer su pedido en línea en mpaotc.com.

Visite bcbsil.com/bcchp/benefits-and-coverage/drug-coverage para obtener más información.

Cambio en la cobertura de servicios dentales

- BCCHP trabaja con DentaQuest® para ayudarle a obtener la atención que necesita.
- A partir del 1 de agosto de 2026, BCCHP ya no ofrece una segunda limpieza dental como beneficio de valor agregado.
- Los asegurados aún tienen todos los beneficios dentales cubiertos en los que se incluyen un examen bucal, radiografías, empastes, servicios dentales de emergencia y más.

Consulte bcbsil.com/bcchp/benefits-and-coverage/dental-coverage-bcchp para obtener más información.

Cambio en los servicios de transporte (que no sean de emergencia)

A partir del 1 de octubre de 2026, Blue Cross and Blue Shield of Illinois tendrá un nuevo proveedor, MTM Health, para ofrecer traslados. Consulte el artículo en la **page 8**. Todos sus mismos servicios de transporte están cubiertos. Esté atento a las actualizaciones en su Blue Kit que le enviamos por correo, en nuestro sitio web, en el portal protegido Blue Access for MembersSM (BAMSM) y más.

Doula y apoyo para la lactancia

Las madres y los bebés saludables son la base de nuestro futuro. Queremos que las madres tengan acceso a servicios vitales. Use una doula o un experto en lactancia para que la apoye en el parto y después. Los servicios de apoyo para la lactancia pueden proporcionarse antes del nacimiento del bebé hasta su destete. La cobertura incluye hasta 16 visitas prenatales y hasta 16 visitas posparto.

¿Necesita transporte para sus consultas de atención médica? MTM Health le llevará.

El 1 de octubre de 2026, MTM Health proporcionará transporte para los asegurados que sean elegibles a consultas como las siguientes:

- consultas médicas,
- citas con el especialista,
- consultas de salud mental,
- servicios terapéuticos.
- Farmacia

Programe su transporte de la manera que sea mejor para usted:

- Use la aplicación móvil para asegurados MTM Link.
- Inicie sesión en el portal para asegurados de MTM Link.
- Use el servicio de apoyo de chat en línea.
- Llame a MTM al **1-877-831-3148** (TTY: **711**).

Asegúrese de programar su viaje al menos tres días antes de su consulta. Si sus planes cambian, cancele su viaje lo antes posible.



DentaQuest es una compañía independiente que proporciona beneficios de servicios para el cuidado dental para Blue Cross and Blue Shield of Illinois.

MTM Health es una compañía independiente que tiene un contrato con Blue Cross and Blue Shield of Illinois para proporcionar servicios de transporte que no son de emergencia a los asegurados con cobertura a través de BCBSIL.

Learn to Live proporciona programas educativos de salud mental. Los asegurados que estén considerando continuar con el tratamiento médico deben consultar con un médico. Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que proporciona programas y herramientas de salud mental en línea para 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.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).