



LifeTimes[®]

Su guía de salud, bienestar y acondicionamiento físico

Primavera 2026

Información de salud y bienestar, o prevención

Los chequeos anuales pueden ganarles a las enfermedades

Muchas enfermedades graves no tienen síntomas durante años. La presión arterial alta, la diabetes, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer pueden pasar mucho tiempo sin presentar señales. Los chequeos anuales o de atención médica preventiva ayudan a los médicos a detectar problemas cuando aún son fáciles de tratar.

Gane tarjetas de regalo cuando asista a citas de atención médica preventiva.

Inscríbase para obtener todas las tarjetas de regalo para las que cumple con los requisitos: bcchpilrewards.healthmine.com



Continúa en la página 2

IL_BCCHP_BEN_Q2NEWSLTR26SPA

233831.1225

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 (HCS), licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community Health Plans.

Atención al Asegurado: 1-877-860-2837 (TTY: 711)
Enfermería telefónica: 1-888-343-2697 (TTY: 711)
24/7 Nurseline:

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

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

Los chequeos anuales pueden ganarles a las enfermedades

Continuación de la página 1

¿Se siente mal o necesita atención médica? Elija la atención médica adecuada para el problema adecuado.

Los chequeos anuales son importantes cuando goza de buena salud, pero puede haber momentos en que usted o un miembro de la familia se enfermen o tengan una emergencia. A continuación, encontrará varias opciones para obtener ayuda:

Enfermería telefónica 24/7 Nurseline:

- Nuestra línea de asesoramiento sin costo las 24 horas cuenta con profesionales de enfermería capacitados para responder sus preguntas de atención médica.
- Los profesionales de enfermería también pueden brindarle ayuda a la hora de decidir si debe consultar a un prestador de servicios médicos o si puede ocuparse del problema por su cuenta.
- Hable con un profesional de enfermería en su idioma.
- Los adolescentes pueden hablar en privado sobre problemas de salud.
- Llame a la enfermería telefónica 24/7 Nurseline al **1-888-343-2697** (TTY: **711**).

Prestador de atención médica primaria (PCP, en inglés):

- la mejor opción para la atención médica que no es de emergencia,
- chequeos anuales o de atención médica preventiva, exámenes físicos para la escuela y vacunas,
- tratamiento de enfermedades crónicas y del dolor persistente,
- conversación sobre cambios en la salud.

Atención médica inmediata:

- la mejor opción si su PCP no está disponible y usted necesita atención que no es de emergencia el mismo día.

Atención virtual:

- citas por teléfono o por computadora o dispositivo con un prestador de servicios médicos para atención que no es de emergencia disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana,
- obtenga más información o programe la consulta en **MDLIVE®**.

Sala de emergencias (ER, en inglés) o llamada al 911:

- La mejor opción para problemas de salud potencialmente mortales, como los siguientes:
 - síntomas de derrame cerebral, como habla arrastrada, caída facial, debilidad en los brazos,
 - dificultad para respirar,
 - dolor en el pecho,
 - hemorragia intensa,
 - pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otros.

Para obtener una guía completa de las opciones de atención médica, visite ¿No sabe bien dónde atenderse? (Where to Go for Care): <https://www.bcbsil.com/bcchp/find-care/where-to-go-for-care>.

¿Necesita ayuda para encontrar un médico? ¿Necesita un traslado?

Inicie sesión en **Blue Access for MembersSM** o **BAMSM**. Diríjase a Mi salud (My Health) y luego a Buscar atención médica (Find Care). Elija Seleccionar un prestador de servicios médicos (Select a Provider) o Cambiar prestador de servicios médicos (Change Provider). O visite Buscar un prestador de servicios médicos (Find a Provider): <https://www.bcbsil.com/bcchp/find-care/find-a-provider>.

También puede programar el traslado para su consulta. Para obtener más detalles, visite: <https://www.bcbsil.com/bcchp/resources/transportation>.

Para obtener ayuda con estos servicios, así como con la entrega de la farmacia, las preguntas sobre beneficios, las tarjetas de regalo y más, llame a Atención al Asegurado al número para llamadas sin costo: **1-877-860-2837** (TTY: **711**).

¿Por qué arriesgarse a perder Medicaid? Asegúrese de completar la renovación.

Es posible que deba completar el proceso de renovación una o dos veces al año para conservar sus beneficios de Medicaid. Este proceso se denomina redeterminación.

Pasos para completar la renovación:

1. Visite abe.illinois.gov y haga clic en Gestionar mi caso (Manage my Case). Deberá crear una cuenta o iniciar sesión para administrar sus beneficios.
2. Verifique su dirección. Asegúrese de mantener su dirección actualizada para seguir usando Medicaid.
3. Conozca la fecha de vencimiento. Esto también se denomina fecha de redeterminación. Para encontrar la fecha de vencimiento, consulte la pestaña Detalles de los beneficios (Benefit Details) en abe.illinois.gov.
4. Revise su correo. El Departamento de Salud y Servicios Familiares (HFS, en inglés) le enviará un aviso por correo si debe renovar. Recibirá un aviso de renovación un mes antes de su vencimiento.
5. Complete la renovación de Medicaid de inmediato.
6. **Envíe la renovación de Medicaid de una de las siguientes maneras:**
 - Haga clic en Gestionar mi caso (Manage my Case) en abe.illinois.gov.
 - Envíe por correo o por fax el formulario de acuerdo con la carta que le envió el HFS.
 - Llame al Departamento de Servicios Humanos al **1-800-843-6154**.

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 llamando al número directo para denunciar fraude de Medicaid al **1-844-453-7283/1-844-ILFRAUD**

Para obtener más información, visite la página Mantener mi cobertura (Keeping My Care) en el sitio web de BCCHP: <https://www.bcbsil.com/bcchp/join-our-plan/keeping-my-care>.



Cáncer de mama y de cuello uterino: Infórmese y colabore con un prestador de servicios médicos

Información sobre el cáncer de mama:

- A una mujer se le diagnostica cáncer de mama en los EE. UU. cada dos minutos.
- El cáncer de mama es la causa principal de muerte por cáncer en mujeres de 20 a 59 años.
- En Illinois, a unas 11,000 mujeres se les diagnostica cáncer de mama cada año.
- **Se recomienda que las mujeres de 40 a 74 años se realicen una prueba de detección del cáncer de mama mediante una mamografía cada dos años. Según sus antecedentes, el prestador de servicios médicos puede recomendarle hacerse más pruebas.**

Los riesgos:

- ser mujer,
- tener una edad avanzada,
- tener antecedentes familiares y predisposición genética,
- recibir terapia hormonal, incluidas las píldoras anticonceptivas,
- iniciar la menstruación antes de los 12 años,
- iniciar la menopausia después de los 55 años,
- beber alcohol,
- tener obesidad y no realizar actividad física.

Formas de reducir el riesgo:

- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase físicamente activo.
- Elija no beber alcohol o limite la cantidad de alcohol que bebe.
- Hable con el prestador de servicios médicos sobre los riesgos de la terapia de reemplazo hormonal y las píldoras anticonceptivas.
- Amamante a sus hijos si es posible.
- Hágase mamografías anuales si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama.

¿Duele una mamografía?

Durante la mamografía, se aplica presión y puede resultar incómoda, pero no debería causar dolor. La tolerancia al dolor de cada persona es diferente, pero el personal debe procurar que la experiencia sea lo más cómoda posible.

Preste atención a las señales de advertencia:

- aparición de un bulto nuevo en la mama o la axila,
- engrosamiento o hinchazón en una parte de la mama,
- irritación o aparición de hoyuelos en la piel de la mama,
- enrojecimiento o descamación de la piel en el pezón o en la zona de la mama,
- retracción del pezón o dolor,
- secreción del pezón que no sea leche materna, incluida la sangre,
- cualquier cambio en el tamaño o la forma de las mamas,
- cualquier dolor en la mama.

**¿Le preocupa alguna señal o síntoma?
Consulte a su médico de inmediato.**

La atención médica para mujeres ahora es más fácil en BAM

Visite nuestro nuevo **Centro de Atención Médica para Mujeres** en línea en nuestro portal protegido para asegurados, **BAM**. Consulte prestadores de servicios médicos, las próximas citas y toda su cobertura, incluidas mamografías y pruebas de Papanicolaou. También puede buscar información sobre cualquier pregunta o tema de salud en cientos de artículos disponibles en distintos idiomas.

Cáncer de mama y de cuello uterino: Infórmese y colabore con un prestador de servicios médicos

Continuación de la página 4

Información sobre el cáncer de cuello uterino:

- En 2024, se diagnosticaron aproximadamente 13,360 nuevos casos de cáncer de cuello uterino en los Estados Unidos.
- Alrededor de 4,320 mujeres morirán de cáncer de cuello uterino.
- Más del 20% de los cánceres de cuello uterino se encuentran en mujeres mayores de 65 años.
- La tasa de mortalidad en mujeres negras y mujeres indígenas estadounidenses es aproximadamente un 65% mayor que en mujeres blancas.

El United States Preventive Services Task Force (Grupo de trabajo sobre servicios preventivos de los EE. UU.) recomienda el siguiente cronograma de pruebas de Papanicolaou:

- **Si tiene menos de 21 años:** no es necesario, incluso si es sexualmente activa.
- **Si tiene entre 21 y 29 años:** la primera prueba de Papanicolaou se debe realizar a los 21 años; luego, se debe realizar cada tres años.
- **Si tiene entre 30 y 65 años:** se debe realizar la prueba del virus del papiloma humano (VPH) y la prueba de Papanicolaou cada cinco años.
- **Si es mayor de 65 años:** hable con el médico para averiguar si aún se necesita una prueba de detección.

¿Qué causa el cáncer de cuello uterino?

La causa de casi todos los cánceres de cuello uterino es el VPH. Al menos la mitad de todas las personas sexualmente activas se infectarán con VPH en algún momento de sus vidas. La mayoría de las infecciones por VPH se curan de forma natural en un año.

Una infección por VPH de alto riesgo dura años y puede pasar desapercibida. Esto provocará cambios en las células del cuello uterino que causan cáncer. No puede saber que lo tiene a menos que se haga una prueba.

Los riesgos:

- humo de cigarrillo,
- tener el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH),
- tener cualquier problema de salud crónico,
- tener varias parejas,
- tener otras enfermedades de transmisión sexual.

Formas de reducir el riesgo:

- Vacúnese contra el VPH.
- Hágase pruebas de Papanicolaou y VPH con regularidad.
- Use preservativos.
- Limite la cantidad de parejas sexuales.
- Absténgase de tener relaciones sexuales.

¿Duele la prueba de Papanicolaou?

Una prueba de Papanicolaou no debería doler, pero puede resultar incómoda. Podría experimentar sangrado leve, pero no debe sentir dolor intenso ni calambres.

Preste atención a las señales de advertencia:

- sangrado vaginal después de las relaciones sexuales,
- sangrado vaginal después de la menopausia,
- sangrado vaginal entre períodos o períodos que son más abundantes y más prolongados de lo normal,
- secreción vaginal que es líquida y tiene un olor fuerte o contiene sangre,
- dolor pélvico o dolor durante las relaciones sexuales.

Tenga en cuenta que la causa de todos estos síntomas puede ser algo que no sea cáncer de cuello uterino.

¿Le preocupa alguna señal o síntoma?

Consulte a su prestador de servicios médicos de inmediato.

La salud mental debe ser una prioridad

Los problemas físicos suelen recibir atención inmediata, mientras que las necesidades de salud mental a veces quedan en segundo plano. Pero eso no es justo ni prudente.

Si usted o un miembro de la familia han estado recientemente en el hospital por un problema de salud mental, haga un seguimiento con su médico o profesional en salud mental después del alta para asegurarse de que tiene lo que necesita para seguir mejorando.

Los coordinadores de servicios médicos de salud mental pueden brindarle ayuda para comenzar:

- Encontrarán prestadores de servicios médicos y le brindarán ayuda para coordinar la atención con otros prestadores de servicios médicos, servicios móviles de crisis y otros apoyos comunitarios.
- Le facilitarán recursos comunitarios, le darán referidos para consultar profesionales dentro de la red y le explicarán sus beneficios de salud.
- Les brindarán ayuda a usted y a su familia para que entiendan sus problemas de salud, medicamentos y tratamientos.
- Llame al **1-855-334-4780** para comunicarse con un coordinador de servicios médicos de salud mental hoy mismo.

Los niños que toman medicamentos para la salud mental deben realizarse chequeos regulares:

Los niños y adolescentes a veces toman dos o más medicamentos para ayudar con el estado de ánimo, el comportamiento y el pensamiento. Estos medicamentos pueden tener efectos secundarios que provocan un nivel alto de azúcar en la sangre o colesterol alto.

Preste atención a lo siguiente:

- sensación de mucha sed,
- cansancio,
- visión borrosa,
- aumento de peso.

Es posible que el padre o la madre no noten cambios de inmediato. Es por eso que realizar chequeos de salud y análisis de sangre con regularidad es importante, incluso si su hijo dice que se siente bien. Hable con el médico de su hijo sobre la prueba adecuada.

- prueba de azúcar en la sangre: glucosa en sangre o hemoglobina A1c (HBA1c) (prueba de diabetes),
- prueba de colesterol (lípidos): prueba de colesterol de LDL o de colesterol.



Las consultas al dentista desde la infancia ayudan a lograr una sonrisa saludable

Todos los niños merecen una sonrisa saludable, ya que los problemas en la boca pueden afectar al resto del cuerpo. Una buena salud bucal contribuye a una buena salud general en niños y adolescentes de entre 2 y 20 años.

Una higiene bucal adecuada puede reducir la necesidad de tratamientos dentales y disminuir el riesgo de cáncer bucal. La mala higiene bucal puede provocar lo siguiente:

- enfermedad cardiovascular,
- derrame cerebral,
- infección en el revestimiento interno del corazón (endocarditis),
- pulmonía.

Cuide la boca todos los días:

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día, dos minutos cada vez.
- Limpie entre los dientes todos los días con hilo dental o un irrigador de agua.
- Limite las bebidas y bocadillos con azúcar.
- Consulte a un dentista al menos una vez al año para chequeos y limpiezas.
- Beba agua fluorada.
- Comuníquese con el dentista si nota algún problema de salud bucal.

Programe una cita con el dentista hoy mismo

Encuentre un dentista llamando a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** (TTY-TDD: **711**), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Puede usar el autoservicio o un correo de voz las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los fines de semana y días festivos.

¿Necesita un traslado para ir al dentista?

Llame a Modivcare al **1-877-831-3148**. Llame al menos tres días antes de necesitar un traslado o descargue la aplicación Modivcare para programar su traslado.

Modivcare es una compañía independiente que tiene un contrato con Blue Cross and Blue Shield of Illinois para proporcionar servicios de transporte a los asegurados con cobertura a través de BCBSIL.

BCBSIL no recomienda, ni avala ni garantiza a ningún proveedor externo, ni los productos o servicios que ofrecen.

Consejos para bebés:

- Limpie las encías de su bebé dos veces al día con un paño suave y limpio después de la primera alimentación en la mañana y justo antes de acostarse. Esto elimina las bacterias y los azúcares que pueden causar caries.
- Cuando aparezcan los dientes, comience a cepillarlos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y pequeñas y solo agua.
- Lleve a su bebé al dentista antes de su primer cumpleaños para detectar problemas a tiempo.
- Pregúntele al dentista sobre la colocación de barniz de flúor en los dientes de su hijo tan pronto como aparezca el primer diente.

En el caso de niños menores de 2 años, consulte al médico o dentista antes de usar pasta dental con flúor.

Consejos para niños:

- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes hasta que tenga buenas habilidades de cepillado. Si su hijo es menor de 6 años, mírelo mientras se cepilla los dientes. Asegúrese de que use una cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental y que siempre la escupa en lugar de tragarla.
- Pregúntele al dentista de su hijo sobre la aplicación de selladores dentales cuando corresponda.

Respire con libertad: conozca los desencadenantes del asma y prepare un plan para combatir el asma

El asma es una enfermedad común que hace que las vías respiratorias se vuelvan sensibles y que respirar sea más difícil. A veces, el asma puede causar tos, sibilancias u opresión en el pecho. Cuando el asma está bajo control, puede tener una vida plena y activa.

Los desencadenantes comunes del asma son los siguientes:

- ácaros,
- caspa de las mascotas,
- plagas, como roedores y cucarachas,
- humo de cigarrillo,
- moho,
- blanqueadores,
- polen,
- contaminación del aire.

Identifique los desencadenantes del asma a los que se expone durante el día. Lleve un registro de sus síntomas y de dónde se encuentra cuando se presentan. Hable con el médico sobre cómo controlar estos síntomas.

Una de las mejores herramientas es un plan para combatir el asma. El plan es un mapa que le muestra qué hacer todos los días, qué hacer si comienza a sentirse mal y qué hacer si el asma empeora. Usa los colores verde, amarillo y rojo — igual que un semáforo— para indicar cuándo todo está bien y cuándo es momento de detenerse y buscar ayuda.

El PCP puede ayudarle a elaborar su plan para combatir el asma. Escuchará sus síntomas, revisará sus pulmones y le dará el medicamento adecuado. Con su ayuda, el plan le brinda seguridad en la escuela, en el hogar e incluso mientras practica deportes.

Tener el asma bajo control significa menos días de enfermedad, más energía y más diversión. Comuníquese con el PCP y analice el plan para combatir el asma si aún no lo ha hecho.

Conozca las ZONAS DEL ASMA

Los colores del semáforo le indican cuándo usar los medicamentos contra el asma.



VERDE: zona de acción

Tome sus medicamentos de control o preventivos según lo indicado.

AMARILLO: zona de precaución

Tome sus medicamentos de alivio rápido.

ROJO: zona de peligro

Tome los medicamentos de alivio rápido y busque atención médica de inmediato.

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).