



Blue Cross Community
Health PlansSM



HealthChoice
Illinois
Illinois Department of
Healthcare and Family Services

LifeTimes[®]

Verano de 2025

Su guía para la salud, el bienestar
y el acondicionamiento físico

Información sobre salud y bienestar, o prevención

Mantenemos su salud y la de su bebé durante el embarazo y el posparto

Acudir al médico al comienzo del embarazo y hacerlo con regularidad le permitirá tener la mejor experiencia. Ya sea que su experiencia esté libre de riesgos o enfrente desafíos, las consultas con el médico y nuestros programas como Special Beginnings[®] y Yomingo[®] ofrecen todo tipo de orientación y tranquilidad en varios idiomas.



continuación en la página 2

IL_BCCHP_BEN_Q3NEWSLTR25SPA

244289.0325

Atención al Asegurado: 1-877-860-2837 (TTY: 711)
Enfermería telefónica 24/7 Nurseline: 1-888-343-2697 (TTY: 711)
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 las coberturas Blue Cross Community Health Plans.

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

c/o Member Services
PO Box 3418
Scranton, PA 18505

Blue Cross Community
Health PlansSM



Mantenemos su salud y la de su bebé durante el embarazo y el posparto

continuación de la página 1

¿Cómo ayudan las consultas prenatales (antes del nacimiento)?

- Las consultas prenatales ofrecen pruebas de detección de problemas genéticos, diabetes gestacional y preeclampsia. Si el resultado de cualquiera de estas pruebas es positivo, se puede tratar de forma temprana. O si los resultados son negativos, podrá seguir adelante con mayor tranquilidad mental.
- Los médicos, enfermeros y especialistas ofrecen asesoramiento nutricional, además de consejos de ejercicio adaptados a su condición y capacidades. Las consultas regulares ayudan a sus prestadores de servicios médicos a realizar un seguimiento del aumento de peso y el crecimiento de usted y su bebé.
- Su prestador de servicios médicos también puede seguir de cerca su salud emocional durante las consultas. Muchas mujeres experimentan depresión relacionada con las hormonas antes de que nazca el bebé, y usted merece apoyo.
- Cada vez que va, se fortalece la confianza mutua. Al momento del parto, usted tiene una relación con los médicos y el personal para uno de los eventos más importantes de su vida.

¿Qué es la atención posparto (después del nacimiento)?

Solo porque nació su bebé, su atención no termina. La atención posparto es importante para su bienestar físico y emocional. Por más maravillosa que sea una nueva vida, un recién nacido es una transición importante.

¿Cómo ayudan las consultas posparto?

- Los chequeos posparto le permiten a su médico supervisar su recuperación física, incluida la contracción del útero y las incisiones realizadas. La recuperación de las cesáreas y las episiotomías necesita supervisión.
- Su prestador de servicios médicos puede realizarle una prueba de detección de depresión posparto. Una de cada siete mujeres experimenta depresión durante o después del embarazo, y puede durar semanas o meses. Al detectarlo a tiempo, puede obtener ayuda a través de nuestros equipos de Coordinación de servicios médicos y Coordinación de salud mental.
- Reciba apoyo para la lactancia.
- Obtenga orientación sobre métodos anticonceptivos y planificación familiar futura.



Mantenemos su salud y la de su bebé durante el embarazo y el posparto

continuación de la página 2

Programas y aplicaciones específicos

Programa de maternidad Special Beginnings durante el embarazo y el parto, hasta 12 semanas u 84 días después del nacimiento.

Al unirse, recibirá lo siguiente:

- Llamadas telefónicas personales de personal capacitado para dialogar sobre cualquier necesidad.
- Acceso gratuito las 24 horas a la línea telefónica 24/7 Nurseline atendida por enfermeros de maternidad.
- Información y materiales educativos para aprender sobre el desarrollo fetal, procedimientos médicos, menús, ejercicios y más.
- Incentivos del programa como tarjetas de regalo, asientos para el automóvil, pañales y más, solo por acudir a las consultas médicas prenatales y posparto.
- Un extractor de leche y servicios adicionales.

Si está embarazada y desea inscribirse en el programa Special Beginnings, llame al 1-888-421-7781. Puede elegir no participar del programa Special Beginnings en cualquier momento.

Para obtener más información sobre cómo inscribirse para recibir tarjetas de regalo y más, visite **BCBSIL.com/BCCHPILRewards** o llame al **1-877-860-2837**.

La aplicación Yomingo Pregnancy es una aplicación gratuita de educación sobre el embarazo disponible en varios idiomas para teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras.

- Ingrese su fecha prevista de parto y obtenga información específica basada en sus antecedentes médicos.
- Vea videos y animaciones sobre cientos de temas, incluidos:
 - Nutrición prenatal, ejercicio y exámenes médicos.
 - Trabajo de parto y nacimiento: manejo del dolor, opciones de parto y atención posparto.
 - Consejos y recursos para la lactancia.
 - Cuidado del recién nacido para la alimentación, el sueño y los hitos del desarrollo.
- Utilice herramientas de seguimiento como un contador de pataditas, un contador de contracciones y un registro de alimentación.

Comience su experiencia inscribiéndose en Yomingo: https://legacy.yomingo.com/BlueCrossBlueShieldofIllinois/SelfRegisterLink_86414_553

La aplicación Living365 para el embarazo y posparto de Virtual Health Partners (VHP) para que pueda chatear con dietoterapeutas las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Encuentre planes de alimentación, demostraciones de cocina, clases de acondicionamiento físico y artículos sobre:

- seguridad infantil,
- salud mental y emocional,
- ejercicios con los niños,
- la alimentación de su bebé.

También podría haber disponibles consultas virtuales personalizadas con un dietista. Se necesita autorización previa.

Inscríbase en Living365 en línea en:

<https://virtualhealthpartners.com/living-365-IL-ty/> o llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837**.

Para ayudarle a manejar un problema médico especial, hay más herramientas digitales disponibles. Llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** o comuníquese con su coordinador de servicios médicos para obtener más detalles.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; American College of Obstetrics and Gynecology (colegio estadounidense de obstetricia y ginecología)

Otras herramientas digitales para sacar el máximo provecho a su cobertura médica

Gestionar su atención médica nunca ha sido tan fácil con todas las herramientas digitales disponibles a través de BCCHP. Donde quiera que vaya con su teléfono, computadora de escritorio o portátil, estamos a su disposición.

Aplicación móvil Blue Access for Members/BCBSIL

- Nuestro portal protegido en línea le permite ver toda la información de su cobertura médica instantánea con la aplicación móvil de Blue Cross and Blue Shield of Illinois.
- Descargue la aplicación móvil en las tiendas virtuales Apple Store o Google Play.
- También puede enviar un mensaje de texto con la palabra **BCBSILAPP** al **33633**. Inicie sesión con sus credenciales de Blue Access for Members (BAM). Si no tiene una cuenta BAM, puede inscribirse usando la aplicación.



BAM le permite:

- solicitar una nueva tarjeta de asegurado o imprimir una tarjeta provisional de asegurado;
- completar los exámenes preventivos de riesgos;
- buscar médicos, prestadores de servicios médicos, farmacias y hospitales;
- obtener la información más actualizada sobre coordinación de servicios médicos;
- consultar la información sobre autorizaciones previas;
- obtener más información sobre una variedad de temas de salud y bienestar.

Aplicación y portal ModivCare

Programe su traslado para recibir atención médica cuando y donde quiera. Lo único que tiene que hacer es buscar la aplicación "ModivCare" en las tiendas virtuales Google Play® o Apple App Store® y descargarla. También puede acceder ModivCare desde su computadora a través del portal ModivCare.



Con la aplicación/portal de ModivCare, puede hacer lo siguiente:

- programar un traslado;
- modificar o cancelar un traslado;
- saber dónde está su conductor en tiempo real;
- enviar un mensaje de texto o llamar al conductor para asegurarse de que llegue a tiempo;
- presentar una solicitud de reembolso del millaje;
- comunicarse con el servicio de asistencia dentro de la aplicación para hablar directamente con un representante.

Learn to Live

- Este es nuestro programa de salud en línea gratuito para asegurados de 13 años o más y sus cuidadores. Learn to Live brinda soluciones de salud mental a su propio ritmo, además de acceso a consejeros las 24 horas del día, los 7 días a la semana. Puede recibir ayuda para afrontar problemas habituales como el estrés, la ansiedad, la depresión, el insomnio y el abuso de sustancias.
- Visite Learn to Live: Inscripción - Código de Acceso Learn to Live: **ILMED**
<https://www.learntolive.com/welcome/BCBSILMedicaid>



Programa de recompensas BCCHP IL RewardsSM

Con el Programa de incentivos saludables, puede ganar tarjetas de regalo por completar ciertos servicios preventivos. Después de completar los pasos de acción preventiva, puede canjear sus tarjetas de regalo a través de BCCHP IL Rewards.

- Inscribese en **BCBSIL.com/BCCHPILRewards** (haga clic en "Español") o descargue la aplicación móvil BCCHP IL Rewards.
- Necesitará su tarjeta de asegurado, su fecha de nacimiento y una dirección de correo electrónico para inscribirse.
- También puede llamar a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** si necesita ayuda para inscribirse en BCCHP IL Rewards.





Consultas preventivas para niños

Las consultas preventivas para niños o los exámenes pediátricos son la clave para evitar o detectar a tiempo problemas de salud, cuando son más fáciles de tratar.

Las consultas médicas incluyen:

- Seguimiento de la altura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) (BMI, en inglés).
- Seguimiento del desarrollo social y mental y de las capacidades de aprendizaje.
- Vacunación durante la niñez para ayudar a proporcionar inmunidad contra enfermedades potencialmente mortales.
- Exámenes preventivos para problemas físicos, del comportamiento, del desarrollo, dentales, auditivos, de la vista y pruebas de plomo pueden ayudar a identificar posibles problemas de salud y así poder corregirlos antes de que se conviertan en adultos.
- Hablar sobre inquietudes acerca del comportamiento del desarrollo, hábitos de sueño, alimentación, actividad física o desarrollo social de su hijo.

Cómo prepararse para la consulta preventiva para niños

Para aprovechar al máximo la consulta, usted puede:

- Llevar un registro de la salud y el desarrollo de su hijo. Incluir cambios en el comportamiento o en las rutinas familiares.
- Escribir una lista de preguntas. Animar a los adolescentes a hacer preguntas sobre su propia salud.
- Reunir información que pueda ser útil para su médico, como información de la escuela o del cuidado infantil.
- Llevar un registro de las vacunas de su hijo.

Usted podría ser elegible para recibir tarjetas de regalo por completar las consultas preventivas para niños y vacunas programadas. Llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** para obtener más información.

¿Necesita ayuda para encontrar un prestador de servicios médicos? Consulte nuestro directorio en línea Provider FinderSM o llame al **1-877-860-2877** (TTY/TDD: **711**). Si necesita ayuda de transporte para la cita con el médico de su hijo o para sus necesidades médicas, llame a ModivCare al **1-877-831-3148** (TTY/TDD: **1-866-288-3133**).

Bienestar después del tratamiento de salud mental: programa Healing Empowering and Learning Professionals (HELP) una vez que reciba el alta hospitalaria o de la sala de emergencias.

Ya sea que esté en crisis o necesite apoyo continuo para tratamiento psiquiátrico o abuso de sustancias, contar con personas constantes y solidarias a su lado marcan la diferencia.

¿Qué es HELP?

Si hace poco recibió tratamiento de salud mental o si fue dado de alta del hospital, nos asociamos con HELP para brindar recursos culturalmente receptivos para el apoyo de la atención posterior.

La atención culturalmente sensible valora cómo la cultura, la raza, el grupo étnico y los efectos intergeneracionales juegan un papel en su bienestar psicológico, emocional y socioeconómico. Cuando esto no se tiene en cuenta, pueden producirse diagnósticos erróneos o problemas subdiagnosticados.

Es posible que reciba una comunicación de HELP si recientemente recibió atención para la salud mental, como una internación o una visita al departamento de emergencias. También puede comunicarse directamente con HELP. Llame al: **1-312-860-2513**.

MDLIVE: atención médica virtual en su teléfono inteligente o computadora

Ahora puede obtener atención médica virtual rápida y conveniente si necesita quedarse en casa o está de viaje. MDLIVE le permite hacer una cita con médicos certificados por la junta, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Las consultas virtuales pueden ser una mejor alternativa que acudir a la sala de emergencias o a un centro de atención médica inmediata. Los tiempos de espera también pueden ser más cortos que las visitas al consultorio.

Los médicos certificados por la junta de MDLIVE tratan estos y otros problemas de salud, además de enviar recetas médicas a su farmacia más cercana:

- alergias,
- asma,
- náuseas,
- sinusitis,
- resfriado o gripe,
- tos o dolor de garganta,
- problemas de oído, y
- conjuntivitis.

¿Necesita apoyo para su salud mental? Llame al 1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711).

Aviso de no discriminación

Tener cobertura médica es importante para todos.

No discriminamos por motivos de raza, color, origen nacional (incluido el conocimiento limitado del inglés y la lengua materna), edad, discapacidad o sexo (tal y como se entiende en la normativa aplicable). Ofrecemos a las personas con discapacidades modificaciones razonables y ayudas sin costo para la comunicación a fin de permitir una comunicación eficaz con nosotros. También ofrecemos servicios sin costo de asistencia lingüística a personas cuya lengua materna no sea el inglés.

Para recibir sin costo modificaciones razonables, ayudas para la comunicación o asistencia lingüística, llámenos al **1-877-860-2837**.

Si cree que no hemos prestado un servicio, o piensa que sufrió discriminación de cualquier otra manera, puede presentar una inconformidad ante la siguiente entidad:

Coordinador de la Oficina de Derechos Civiles	Teléfono: 1-855-664-7270 (buzón de voz)
Attn: Office of Civil Rights Coordinator	TTY/TDD: 1-855-661-6965
300 E. Randolph St., 35th Floor	Fax: 1-855-661-6960
Chicago, IL 60601	Correo electrónico: civilrightscoordinator@bcbsil.com

Puede presentar una inconformidad, por correo postal, por fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad ante la Oficina de Derechos Civiles, un coordinador está a su disposición para brindarle ayuda

Usted tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU, por estos medios:

US Dept of Health & Human Services	Teléfono: 1-800-368-1019
200 Independence Avenue SW	TTY/TDD: 1-800-537-7697
Room 509F, HHH Building	
Washington, DC 20201	

Portal de quejas: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf> (en inglés)

Formularios de quejas: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html> (en inglés)

Este aviso está disponible en nuestro sitio web, en

<https://espanol.bcbsil.com/medicaid/pdf/medicaid-non-discrimination-il.pdf>

ATTENTION: If you speak another language, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-877-860-2837 (TTY: 711) or speak to your provider.

Español Spanish	ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-877-860-2837 (TTY: 711) o hable con su proveedor.
العربية Arabic	تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم (711: TTY) 1-877-860-2837 أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.

中文 Chinese	注意：如果您说中文，我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务，以无障碍格式提供信息。致电 1-877-860-2837 (TTY: 711) 或咨询您的服务提供商。
Français French	ATTENTION: Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-877-860-2837 (TTY: 711) ou parlez à votre fournisseur.
Deutsch German	ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Entsprechende Hilfsmittel und Dienste zur Bereitstellung von Informationen in barrierefreien Formaten stehen ebenfalls kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie 1-877-860-2837 (TTY: 711) an oder sprechen Sie mit Ihrem Provider.
ગુજરાતી Gujarati	ધ્યાન આપો: જો તમે બીજી ભાષા બોલો છો, તો તમારા માટે મફત ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી પ્રદાન કરવા માટે યોગ્ય સહાયક મદદ અને સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-877-860-2837 (TTY: 711) પર કૉલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.
हिंदी Hindi	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। सुलभ प्रारूपों में जानकारी प्रदान करने के लिए उपयुक्त सहायक साधन और सेवाएँ भी निःशुल्क उपलब्ध हैं। 1-877-860-2837 (TTY: 711) पर कॉल करें या अपने प्रदाता से बात करें।
Italiano Italian	ATTENZIONE: Se parli italiano, puoi usufruire gratuitamente di servizi di assistenza linguistica. Sono inoltre disponibili, senza costi, strumenti e servizi ausiliari per ricevere informazioni in formati accessibili. Chiama il numero 1-877-860-2837 (TTY: 711) o rivolgiti a un assistente.
한국어 Korean	주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-877-860-2837 (TTY: 711) 번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.
فارسی Farsi	توجه: اگر فارسی صحبت می‌کنید، خدمات پشتیبانی زبانی رایگان در دسترس شما قرار دارد. همچنین کمک‌ها و تماس خدمات پشتیبانی مناسب برای ارائه اطلاعات در قالب‌های قابل دسترس، به‌طور رایگان موجود می‌باشند. با 1-877-860-2837 (TTY: 711) تماس بگیرید یا با ارائه‌دهنده خود صحبت کنید.
Polski Polish	UWAGA: Osoby mówiące po polsku mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Dodatkowe pomoce i usługi zapewniające informacje w dostępnych formatach są również dostępne bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-877-860-2837 (TTY: 711) lub porozmawiaj ze swoim dostawcą.
РУССКИЙ Russian	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-877-860-2837 (TTY: 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.
Tagalog Tagalog	PAALALA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, magagamit mo ang mga libreng serbisyonang tulong sa wika. Magagamit din nang libre ang mga naaangkop na auxiliary na tulong at serbisyo upang magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format. Tumawag sa 1-877-860-2837 (TTY: 711) o makipag-usap sa iyong provider.
اردو Urdu	توجہ دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے مفت زبان کی مدد کی خدمات دستیاب ہیں۔ قابل رسائی فارمیٹس میں معلومات فراہم کرنے کے لیے مناسب معاونامداد اور خدمات بھی مفت دستیاب ہیں۔ 1-877-860-2837 (TTY: 711) پر کال کریں یا اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔
Ελληνικά Greek	ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν μιλάτε ελληνικά, υπάρχουν διαθέσιμες δωρεάν υπηρεσίες υποστήριξης στη συγκεκριμένη γλώσσα. Διατίθενται δωρεάν κατάλληλα βοηθήματα και υπηρεσίες για παροχή πληροφοριών σε προσβάσιμες μορφές. Καλέστε το 1-877-860-2837 (TTY: 711) ή απευθυνθείτε στον πάροχό σας.
Tiếng Việt Vietnamese	LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ và dịch vụ phụ trợ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-877-860-2837 (TTY: 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.