



Blue Cross Community
Health PlansSM



HealthChoice
Illinois
Illinois Department of
Healthcare and Family Services

LifeTimes[®]

Verano de 2026

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

Información de salud y bienestar o prevención

Enfoque en la salud mental y el tratamiento por consumo de sustancias para los jóvenes

Cuando los niños necesitan atención de salud mental para el bienestar mental, físico y emocional, ayudamos a toda la familia a afrontar retos complicados a fin de obtener el mejor apoyo.



Continúa en la página 2

IL_BCCHP_BEN_Q3NEWSLTR26SPA

244289.0326

Atención al Asegurado: **1-877-860-2837** (TTY: 711)
Enfermería telefónica 24/7 Nurseline:
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 (HCS), 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

Blue Cross Community
Health PlansSM



Enfoque en la salud mental y el tratamiento por consumo de sustancias para los jóvenes

Continúa de la página 1

La cobertura Blue Cross Community Health Plans (BCCHP) es un socio dedicado en salud mental con un equipo de coordinación de servicios médicos que le ayudará a hacer lo siguiente:

- Informarse sobre los próximos pasos.
 - Encontrar terapeutas, psicólogos y psiquiatras dentro de la red.
 - Coordinar el manejo de medicamentos.
 - Programar atención de seguimiento después de las hospitalizaciones de salud mental.
- Afianzar la seguridad y la estabilidad.
 - Trabajar con usted para crear un plan de seguridad personal para su hijo.
 - Elaborar una estrategia de atención diseñada para las necesidades únicas de su familia, incluido el apoyo especial para el tratamiento por consumo de sustancias.
- Conectarlo con otros recursos.
 - La buena salud necesita más que solo consultas al médico. Podemos conectarlo a usted y a su familia con recursos comunitarios vitales, como vivienda estable, transporte confiable y asistencia alimentaria.



Recursos importantes para crisis de salud mental

Si usted o su hijo tienen una crisis de salud mental, llame a la línea CARES al **1-800-345-9049**. Este es un servicio gratuito de intervención y estabilización para crisis, que está disponible las 24 horas, con apoyo tanto en inglés como en español. Durante una crisis de salud mental, se envía un profesional en salud mental acreditado para realizar una evaluación en persona. Le ayudará con cualquier atención o tratamiento de seguimiento recomendado.

La Línea **988** de ayuda para casos de suicidio y crisis ofrece apoyo personalizado para problemas de salud mental, suicidio y consumo de sustancias para cualquier persona las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- Llame o envíe un mensaje de texto al número **988**.
- Chatee en línea en 988lifeline.org/es/inicio/ para conectarse con un asesor especializado en crisis y atento.

¿Está listo para conectarse? Llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837 (TTY/TDD: **711**) para hablar con un coordinador de servicios médicos hoy mismo.**

Ayuda tras atenderse en una sala de emergencia por consumo de alcohol o drogas

Una consulta a la sala de emergencias puede ser alarmante. Después del alta, muchas personas se sienten preocupadas o inseguras. Pedir ayuda no tiene que ser motivo de vergüenza. Lo más importante es que tenga claro cuál será el siguiente paso.

Sin prejuicio. Solo apoyo.

Es común preocuparse de que los demás lo juzguen por el consumo de alcohol y drogas. No deje que la vergüenza lo aisle. Merece atención, respeto y un espacio seguro para sanar. Los prestadores de servicios médicos y los asesores están capacitados para escuchar, guiar y apoyar sin juzgar.

Dónde encontrar atención

- El **prestador de atención médica primaria (PCP, en inglés)** controla su salud y planifica el próximo tratamiento.
- El **asesor o el terapeuta** habla sobre los sentimientos, las ansias de consumo y el estrés.
- Los **grupos de apoyo para la recuperación** ofrecen ayuda de personas que han pasado por eso.
- Las **consultas por teléfono o video** le permiten hablar con un médico o un asesor desde su hogar.
- Los **administradores de coordinación de servicios médicos** le ayudan a programar consultas y lo conectan con servicios.



Al salir de la sala de emergencias

- Pídale recursos al personal del Departamento de Emergencias antes de que le den el alta.
- Programe una consulta de seguimiento pronto.
- Llame a Atención al Asegurado para recibir ayuda.
- Reciba una llamada de ayuda de profesionales de la organización Healing Empowerment and Learning Professionals (H.E.L.P.).

Hable con los profesionales de H.E.L.P.

- BCCHPSM colabora con H.E.L.P. para obtener apoyo posterior a la atención.
- Pueden llamarlo si recientemente estuvo internado en un hospital o en la sala de emergencias.
- Llame directamente a H.E.L.P.: **1-312-860-2513**.



Escanee para obtener información sobre los próximos pasos después del alta de la sala de emergencias o de una hospitalización de tratamiento por consumo de sustancias.

Healing Empowering Learning Professionals, LLC es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Illinois para ofrecer educación y asistencia sobre salud mental a los asegurados con cobertura a través de BCBSIL. BCBSIL no recomienda, avala ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.

Bienestar sexual de la mujer

Prevención del cáncer de cuello uterino, las infecciones de transmisión sexual (ITS) (STI, en inglés) y el embarazo imprevisto

La mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino provienen de un virus común llamado virus del papiloma humano o VPH (HPV, en inglés).

A menudo no presenta síntomas. El VPH se propaga a través del contacto sexual, pero, de manera infrecuente, el cáncer de cuello uterino también puede ocurrir por otros medios. Al menos la mitad de todas las personas sexualmente activas se infectarán con VPH en algún momento de sus vidas.

Las señales de cáncer de cuello uterino suelen aparecer después de que el cáncer se ha diseminado y podrían ser las siguientes:

- 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.

La clamidia y la gonorrea son dos de las ITS más frecuentes.

Las bacterias se propagan a través del sexo vaginal, anal u oral con una pareja infectada. Al igual que el VPH, los síntomas no se notan al principio, pero pueden provocar infertilidad, cicatrices y dolor pélvico o estomacal.

Anticonceptivos y prevención de ITS

Las mujeres y los hombres pueden elegir entre muchos tipos diferentes de anticonceptivos. Los mejores métodos dependen de usted y pueden cambiar con el tiempo.

Tipos de anticonceptivos:

- **Métodos hormonales de acción corta:** su prestador de servicios médicos receta píldoras, parches, inyecciones y anillos vaginales. Recuerde tomarlos o usarlos todos los días o todos los meses, según las indicaciones. Su prestador de servicios médicos debe administrarle la inyección cada tres meses.
- **Métodos reversibles de acción prolongada:** los dispositivos intrauterinos (DIU) (IUD, en inglés) y los implantes hormonales pueden durar entre 3 y 10 años, según el método. Su médico los inserta.
- **Métodos de barrera:** los preservativos y los diafragmas deben usarse siempre durante las relaciones sexuales.

Las siguientes son señales de clamidia, gonorrea y otras ITS:

- sensación de ardor al orinar;
- secreción vaginal anormal;
- sangrado vaginal entre los períodos.

No todos estos síntomas son causados por el cáncer de cuello uterino o una ITS. Si tiene alguno, asegúrese de consultar a su médico de inmediato.

Formas de reducir el riesgo de cáncer de cuello uterino o una ITS:

Colóquese la vacuna contra el VPH y realice pruebas de detección regulares, como pruebas de Papanicolaou y pruebas de VPH. Si es sexualmente activo, usted y su pareja deben realizarse la prueba anualmente. Use preservativos y limite la cantidad de parejas sexuales.

¿Cómo puedo solicitar servicios y exámenes de detección gratuitos para el bienestar de la mujer?

BCCHP tiene una red de prestadores de servicios médicos para que usted elija. Gane una tarjeta de regalo de \$20 por completar un examen de detección de cáncer de cuello uterino. Visite **Healthmine Rewards** o bcchpilrewards.healthmine.com/register para comenzar.

Hable con su prestador de servicios médicos sobre lo siguiente:

- Si desea quedar embarazada pronto, en unos años o nunca.
- Qué tan bien funciona cada método para prevenir embarazos o ITS.
- La cantidad de parejas sexuales que tiene.
- ¿Qué tan cómoda se siente con el método? Por ejemplo, ¿puede recordar tomar la píldora todos los días?

Los preservativos son el único método anticonceptivo que también previene las ITS.

Los preservativos masculinos y femeninos son el único método anticonceptivo que la protege de las ITS si se usan correctamente. Pero los preservativos no son el tipo de anticonceptivo más eficaz.

La mejor manera de prevenir las ITS y el embarazo es usar preservativos y un método anticonceptivo más eficaz, como un DIU o una inyección contra el embarazo.

Obtenga un método anticonceptivo gratuito o de bajo costo.

Los beneficios de BCCHP ofrecen anticonceptivos gratuitos o de bajo costo. También incluyen cobertura para la planificación familiar de una red de prestadores de servicios médicos de los que puede elegir.

Protección para usted y su bebé por medio de la atención prenatal y posparto

Iniciar la atención de manera temprana y asistir a las citas regulares es la base de un embarazo saludable. Programe consultas para controlar su salud, analizar inquietudes y obtener orientación de su prestador de servicios médicos.

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

- Las consultas prenatales incluyen exámenes de detección importantes de problemas de salud genéticos fetales, diabetes gestacional y preeclampsia. Cualquier inquietud puede tratarse de manera temprana o descartarse para su tranquilidad.
- Su equipo de atención puede darle consejos sobre nutrición, dar seguimiento al aumento de peso y al crecimiento fetal y ofrecer ejercicios adaptados a sus habilidades.
- Muchas mujeres pueden tener depresión relacionada con las hormonas antes del nacimiento del bebé. El apoyo de un prestador de servicios médicos la ayudará a superarla.
- Las consultas regulares generan confianza con su equipo de atención antes del parto.

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

La atención posparto es importante para su bienestar físico y emocional durante esta transición importante. Una de cada siete mujeres tiene depresión durante el embarazo o después del embarazo. Puede durar semanas o meses. Al detectarla de manera temprana, puede solicitar ayuda a través de nuestros equipos de coordinación de servicios médicos de salud mental.

- Los chequeos posparto garantizan que el útero y los desgarros o los puntos estén sanando bien, especialmente después de una episiotomía o una cesárea.
- Obtenga apoyo para la lactancia y el amamantamiento. La cobertura incluye hasta 16 consultas prenatales, incluido el trabajo de parto y el parto, y hasta 16 consultas posparto durante el destete del bebé.
- Obtenga orientación sobre la anticoncepción y la planificación familiar en el futuro.

Obtenga recompensas: inscríbese en el **Portal de recompensas Member Rewards** para obtener más información sobre cómo canjear sus recompensas durante y después del embarazo.

- **Recompensa de \$25** por informarnos sobre su embarazo.
- **Recompensa de \$50** por hacer una consulta prenatal en su primer trimestre.
- **Recompensa de \$50** por hacer una consulta posparto en el plazo de los 7 a 84 días posteriores al parto.

Inscríbese para recibir tarjetas de regalo en **Healthmine**. Visite **BCBSIL.com/BCCHPILRewards** o llame al **1-877-860-2837** para obtener más información.

Special Beginnings® ofrece apoyo y recompensas maternas gratuitas

Special Beginnings es un programa confidencial de maternidad que ofrece educación, asesoramiento de un enfermero, equipo, entre otros. Hay recursos disponibles para aseguradas que están embarazadas o han dado a luz a un bebé en los últimos 84 días.

Inscríbese en Special Beginnings para obtener lo siguiente:

- Acceso especial a recursos educativos en línea.
- Tarjetas de regalo después de ir a las consultas y los exámenes de detección con el prestador de servicios médicos.
- Ayuda para encontrar un prestador de servicios médicos o acceder a la atención.
- Educación sobre embarazo, posparto y cuidados del recién nacido.
- Un extractor de leche y medidor de presión arterial, si es necesario, además de beneficios adicionales, como asientos para el automóvil, cunas y pañales.

Si está embarazada y desea inscribirse en Special Beginnings, llame al 1-888-421-7781.

Puede excluirse en cualquier momento.

Para obtener más información sobre aplicaciones y servicios de maternidad adicionales, visite bcbsil.com/bcchp/resources/maternal-and-infant-health.

Actualización del beneficio de valor agregado

A partir del 1 de agosto de 2026, BCCHP ya no ofrece una segunda limpieza dental como beneficio de valor agregado. Los asegurados seguirán teniendo acceso a todos los beneficios de servicios dentales con cobertura a través de BCCHP. Consultar a su dentista regularmente es vital para su salud bucal.

¿Tiene preguntas? Llame a Atención al Asegurado al 1-877-860-2837.

Bump2Baby360 es una aplicación cuya propiedad y desarrollo corresponden a Customized Communications, Inc. YoMingo by Baby 360 Customized Communications, Inc., cuyo nombre comercial es Baby360, es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Illinois para ofrecer herramientas y plataformas de salud a los asegurados con cobertura a través de BCBSIL.

Virtual Health Partners, Inc. es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Illinois para ofrecer programas digitales de nutrición a los asegurados con cobertura a través de BCBSIL.

MDLIVE es una compañía aparte que opera y administra el programa de consultas virtuales para Blue Cross and Blue Shield of Illinois. MDLIVE es el único responsable de su funcionamiento y del de sus prestadores de servicios médicos contratados. MDLIVE y el logotipo de MDLIVE son marcas comerciales registradas de MDLIVE, Inc., y queda prohibido su uso sin autorización.

Obtenga atención rápida, conveniente y virtual de MDLIVE®

Comuníquese con médicos avalados en su especialidad las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de MDLIVE. Las consultas virtuales pueden ser una mejor opción que ir a la sala de emergencias o al centro de atención médica inmediata.

Los médicos de MDLIVE pueden enviar recetas después de tratar problemas como los siguientes:

- alergias,
- náuseas,
- resfriado o gripe,
- problemas de audición,
- asma,
- infecciones sinusales,
- tos o dolor de garganta,
- conjuntivitis.

Conéctese

Inscríbese en el sitio web de MDLIVE con su nombre, número de asegurado de BCCHP y número de teléfono: **MDLIVE.com/bcbsil-medicaid**

- Elija un médico.
- Tenga una videollamada con el médico.

Inscríbese a través de Blue Access for MembersSM (BAMSM), portal protegido para asegurados.

Descargue la aplicación MDLIVE Mobile desde la tienda virtual App StoreSM de Apple, la tienda virtual Google PlayTM Store o Windows[®] Store.

- Abra la aplicación y elija un médico.
- Tenga una videollamada con el médico desde su teléfono inteligente o tableta.

¿Tiene preguntas? Servicio al Cliente de MDLIVE puede ayudar por teléfono o en línea.

Prepárese para el regreso a la escuela con consultas de bienestar infantil

Las consultas de bienestar infantil o los exámenes de salud pediátricos pueden prevenir o detectar problemas de salud de manera temprana cuando es más fácil tratarlos.

Las consultas de bienestar infantil incluyen lo siguiente:

- Dar seguimiento a la estatura, al peso y al índice de masa corporal (IMC) (BMI, en inglés).
- Monitorear el desarrollo social y mental y las habilidades de aprendizaje.
- Vacunarse para desarrollar inmunidad antes de estar expuesto a enfermedades potencialmente mortales. Consulte este **Programa de vacunas** o **[cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)** para obtener información sobre las vacunas que su hijo pueda necesitar.
- Exámenes preventivos físicos, mentales, del desarrollo, dentales, de audición, de la vista y de detección de plomo.
- Hablar inquietudes sobre el desarrollo, el comportamiento, los hábitos de sueño, la alimentación, la actividad física o el desarrollo social de su hijo.

Cómo prepararse para la consulta de bienestar infantil

- Tome notas sobre la salud y el desarrollo de su hijo. Incluya cualquier cambio en el comportamiento o las rutinas familiares.
- Escriba una lista de preguntas. Aliente a los adolescentes a hacer preguntas sobre su propia salud.
- Reúna información que pueda ser útil para su médico, como información de la escuela o del cuidado de niños.
- Dé seguimiento a las vacunas de su hijo.

Reciba tarjetas de regalo por completar las consultas de bienestar infantil y las vacunas programadas.

Regístrese en **Healthmine** o llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** para obtener más información.

No todas las coberturas ofrecen el servicio de consultas virtuales. El servicio de atención médica inmediata está limitado a video interactivo en línea para los prestadores de servicios médicos con licencia en Nuevo México y en el Distrito de Columbia. El servicio de consultas de salud mental requiere video para la consulta inicial; posteriormente, puede usarse video o audio para las consultas de seguimiento según el criterio clínico del prestador de servicios médicos. No todas las coberturas ofrecen el servicio de salud mental.

Elija o cambie su PCP en el portal protegido Blue Access for MembersSM

Si desea elegir un nuevo PCP o cambiar su PCP existente, hágalo en cualquier momento a través de BAM.

Con nuestro portal en línea seguro y la aplicación móvil, puede acceder a su cuenta de asegurado e información de la cobertura en un solo lugar. Recomendamos Google Chrome™ cuando use BAM. Si no tiene una cuenta, visite mybam.bcbsil.com y elija **Activate Your Account (Activar su cuenta)**. Siga las instrucciones para configurar su cuenta.

Pasos para seleccionar o cambiar su PCP:

- Inicie sesión usando su nombre de usuario y contraseña. Haga clic en **Find Care (Buscar atención)**.
- Si es nuevo en la cobertura y necesita elegir un PCP, haga clic en el botón **Select PCP (Seleccionar PCP)** en el cuadro **Your Primary Care Provider (Su prestador de atención primaria)**.
- Seleccione **Change PCP (Cambiar PCP)** si desea cambiar su PCP. Busque un nuevo PCP por ubicación, nombre del prestador de servicios médicos, sexo, distancia o especialidad. Elija su motivo para seleccionar un nuevo PCP.
- Haga clic en **Continue (Continuar)**. Complete la fecha de entrada en vigor. Revise y haga clic en **Submit (Enviar)**. Se mostrará una notificación que le informa **Your Primary Care Provider has been changed! (Se ha cambiado su prestador de atención primaria)**.
- Haga clic en **Done (Finalizado)**.
- Su nueva selección de PCP se procesará y se actualizará. Recibirá una nueva tarjeta de asegurado con la fecha de entrada en vigor.

¿Necesita ayuda para buscar un prestador de servicios médicos?

Visite **Find a Provider (Buscar un prestador de servicios médicos)** o visite bcbsil.com/bcchp/getting-care/find-a-provider. También puede llamar a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** (TTY: **711**). Si necesita ayuda con el transporte para usted o su hijo, visite **Transportation Services (Servicios de transporte)** o bcbsil.com/bcchp/benefits-and-coverage/transportation-services para obtener más detalles o llame a Modivcare al **1-877-831-3148** (TTY/TDD: **1-866-288-3133**).

Próximamente: nuevo proveedor de transporte

Más adelante este año, cambiaremos el proveedor que usamos para proporcionar traslados de ida y vuelta a sus consultas al prestador de servicios médicos y la farmacia. Esté atento a más información.

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

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).