

Conquiste sus miedos sobre la diabetes y sobre cómo bajar de peso

Los cambios en el estilo de vida que lo hagan moverse más pueden ayudar a reducir la presión arterial y mejorar el estado de salud general de las personas con diabetes. Los cambios en la alimentación son lo más importante, pero el ejercicio diario es muy recomendable. Los médicos recomiendan hacer una caminata a paso ligero de 30 minutos todos los días.



continuación en la página 2

H0927_BENQ1NEWSLTR25

235035.0924

Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HSC), licenciaría independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la cobertura Blue Cross Community MMAI (Medicare-Medicaid Plan). HSC es una compañía de seguros médicos que tiene contratos con Medicare e Illinois Medicaid para brindar beneficios y servicios médicos de ambos programas a sus asegurados. La posibilidad de solicitar la cobertura de la póliza de HSC depende de la renovación de los contratos.

Atención al Asegurado: **1-877-723-7702** (TTY: **711**)
Enfermería telefónica: **1-877-213-2568** (TTY: **711**)
24/7 Nurseline:

c/o Member Services
P.O. Box 3836
Scranton, PA 18505

Conquiste sus miedos sobre la diabetes y sobre cómo bajar de peso

continuación de la página 1

El ejercicio aeróbico puede ayudar a reducir la presión arterial y a mantener bajo control los niveles de HbA1c o de azúcar en la sangre.

La American Heart Association (asociación estadounidense del corazón) recomienda, como mínimo, una de las siguientes actividades:

- **150 minutos** de ejercicio de intensidad moderada por semana;
- **75 minutos** de ejercicio vigoroso por semana;
- una combinación de actividad moderada y vigorosa cada semana que dure alrededor de **120 minutos en total**.



La actividad física ayuda a controlar la hipertensión o presión arterial alta. También puede ayudar a controlar el peso, fortalecer el corazón y reducir el estrés. La falta de actividad física podría conducir a un mayor riesgo de tener problemas de salud. Abre la puerta a otras enfermedades que ocurren con la hipertensión y la diabetes, como la artrosis y la osteoporosis.

No se estanque

Si no ha hecho mucha actividad últimamente, ¡empiece a moverse! Empiece poco a poco y consulte con su profesional de atención médica cómo comenzar a hacer actividad física o aumentar su nivel de actividad.

Encuentre algo que le guste. Si le gusta el aire libre, disfrute del sol y del paisaje. Caminar con un vecino, un pariente o un amigo puede mejorar su motivación y responsabilidad. Esto también puede brindarle ayuda para permanecer conectado y enfocado.

No tenga miedo de sudar

Considerar si el ritmo le permite conversar es una forma sencilla de ver si está haciendo ejercicio en un nivel físico moderado. Si puede mantener una conversación sin esfuerzo, intente aumentar el ritmo. Si puede hablar frases breves con facilidad, pero no una conversación cómoda o larga, es probable que su nivel de intensidad sea el indicado.

Queremos mejorar su experiencia escuchando lo que tiene para decir.

Cada febrero y marzo, Blue Cross and Blue Shield of Illinois envía por correo una encuesta para conocer su opinión sincera. Se llama **“Encuesta de evaluación de los profesionales y sistemas de servicios médicos por parte de los consumidores” (CAHPS, en inglés)**.

Le pedimos que califique sus últimos seis meses de atención médica con BCBSIL, sus prestadores de servicios médicos y grupo de médicos. Puede completar la encuesta en línea o enviarla en el sobre prepago adjunto.

Algunos ejemplos de lo que preguntamos incluyen lo siguiente:

- ¿Recibió atención médica rápida para sus citas de atención médica inmediata con especialistas por su problema médico?
- ¿Con qué frecuencia le proporcionó el Servicio al Cliente de su cobertura médica la información o ayuda que necesitaba?
- ¿Cómo se comunicaron con usted sus prestadores de servicios médicos y qué tan fácil fue obtener servicios de atención médica?

Veamos los videos para informarse sobre los beneficios

Instrucciones para los medicamentos de salud mental:



Las instrucciones de los medicamentos de salud mental pueden ser difíciles de seguir. Mire este video corto sobre cómo hablar con su profesional médico acerca de sus preguntas y cómo puede entender mejor las instrucciones para los medicamentos con receta.

Escanee el código QR o visite <https://bcove.video/3Ap9IcZ> (en inglés).



¿Le dieron el alta de un hospital o una sala de emergencias (ER, en inglés)?

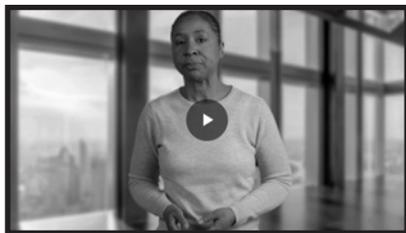


¿Estuvo en el hospital o en la sala de emergencias? ¿Se siente abrumado e inseguro sobre qué hacer a continuación? Mire este video corto y permítanos ayudarlo a dar los siguientes pasos para alcanzar un mayor bienestar.

Escanee el código QR o visite <https://bcove.video/3dxpkNe> (en inglés).



Apoyo para el uso de sustancias y alcohol:



¿Tiene problemas con las drogas o el alcohol? Si usted o un miembro de su familia necesita ayuda, mire este video corto sobre el tratamiento y el apoyo.

Escanee el código QR o visite <https://bcove.video/3A1A4Lu> (en inglés).



Llame a la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline si tiene inquietudes sobre la salud en cualquier momento

¿Alguna vez buscó sus síntomas en Google para comprobar si necesitaba ir al médico y terminó más asustado o confundido? El autodiagnóstico no siempre acaba bien.

Con la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline, puede llamar al **1-800-631-7923** (TDD: **711**) las 24 horas del día, los 365 días del año, y hablar con un enfermero titulado (*registered nurse*) para obtener asesoramiento médico profesional. Asegúrese de tener a la mano su tarjeta de asegurado.

Un enfermero lo escuchará, le hará preguntas y lo guiará para tomar su próxima decisión: ¿debo tratarme en casa? ¿Debo programar una cita virtual con un médico? ¿Debo esperar y acudir en persona al consultorio de un prestador de servicios médicos? ¿Debo acudir a un centro de atención médica inmediata? ¿Debo acudir a la sala de emergencias en un hospital o en una clínica?

Nuestros enfermeros pueden abordar una gran variedad de temas, entre ellos:

- asma;
- cortes y quemaduras;
- dolor crónico;
- diabetes;
- mareos;
- caídas;
- dolor de cabeza;
- fiebre alta;
- preguntas sobre medicamentos;
- erupciones cutáneas;
- llagas que no cicatrizan.

También puede informarse sobre temas de salud llamando a la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline. Tiene acceso a una fonoteca que trata más de 1,000 temas, con 600 de ellos disponibles en español.

Participe en nuestras reuniones de la Junta asesora de asegurados (MAB, en inglés) para mejorar nuestros servicios.



Díganos lo que piensa y reciba una tarjeta de regalo de \$25. Escanee el código QR o haga clic en el enlace para inscribirse en la reunión del 20 de marzo de 2025: espanol.bcbsil.com/mmai o llame a Atención al Asegurado al **1-877-723-7702**.

¿Qué hay de nuevo en Blue Access for Members?

Si aún no se ha inscrito en el portal protegido BAMSM, ahora es el momento. Nuestro portal seguro en línea le permite acceder a su cobertura y a su información personal al instante. También le brinda ayuda para encontrar prestadores de servicios médicos, además de servicios de farmacias y hospitales en su red. También puede descargar BAM en su teléfono inteligente con la aplicación BCBSIL.

BAM es donde puede hacer lo siguiente:

- consultar su tarjeta de asegurado digital para ver servicios o números del teléfono;
- revisar información sobre la cobertura médica;
- consultar el historial de reclamaciones e información sobre autorizaciones previas;
- buscar médicos, prestadores de servicios médicos, farmacias y hospitales;
- actualizar su información de contacto.

Las últimas incorporaciones a BAM:

- **Alertas de carencias en la atención médica:** reciba mensajes sobre medidas saludables que puede tomar en el centro de mensajes de BAM.
- **Evaluación de riesgos a la salud (HRS, en inglés):** realícese la Evaluación para determinar sus necesidades actuales de atención médica y otros servicios.
- **Botiquín:** nuestra búsqueda mejorada de medicamentos le permite ver los medicamentos, sus usos frecuentes y sus efectos secundarios. También puede consultar su lista de medicamentos actuales y anteriores.

Inscríbase hoy mismo en: <https://mybam.bcbsil.com/> (haga clic en "Español").

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.

We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at 1-877-723-7702 (TTY: 711). Someone who speaks English/Language can help you. This is a free service.

Spanish: Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestra cobertura médica o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al 1-877-723-7702 (TTY:711). Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer 1-877-723-7702 (TTY: 711). Ta usługa jest bezpłatna.