



**Blue Cross Community
Health PlansSM**



**HealthChoice
Illinois**
Illinois Department of
Healthcare and Family Services

LifeTimes[™]

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

Verano de 2024

Información sobre salud y bienestar, o prevención

Priorice la atención prenatal y posparto

La atención prenatal y posparto le brinda apoyo a usted y a su nuevo bebé. Recibir una buena atención médica antes, durante y después del embarazo es importante para el bienestar tanto de la madre como del bebé. Las citas con el profesional médico durante todas las etapas del embarazo le permiten gozar de un embarazo saludable y tener paz mental.



continuación en la página 2

IL_BCCHP_BEN_Q2NEWSLTR24

233831.0424

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.

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

c/o Member Services
 P.O. Box 3418
 Scranton, PA 18505



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

Priorice la atención prenatal y posparto

continuación de la página 1

Atención prenatal: la salud durante el embarazo

- Recibir atención prenatal temprana y de manera regular es la base para tener un embarazo saludable. Estas consultas le ofrecen la posibilidad de saber cómo está de salud, hablar sobre cualquier inquietud que tenga y recibir orientación de su médico.
- En las consultas prenatales, puede recibir consejos sobre alimentación y actividad física y sobre exámenes preventivos para detectar problemas genéticos, diabetes gestacional y preeclampsia. De esta manera, se asegura poder tratar cualquier problema a tiempo, de ser necesario.
- Establecer una relación cercana con su médico le dará el apoyo y la orientación para superar los altibajos del embarazo.

Es posible que reciba tarjetas de regalo por completar sus chequeos prenatales y posparto. Inscríbase en Healthmine para conseguir su tarjeta de regalo. Consulte [BCBSIL.com/BCCHPILRewards](https://www.bcsil.com/BCCHPILRewards) (haga clic en "Español") o llame al **1-877-860-2837** para obtener más información.

Atención posparto: recuperación después del embarazo

- La atención médica no se termina con el parto. La atención posparto es importante para su bienestar físico y emocional, mientras se recupera del parto y se adapta a la vida con un recién nacido.
- Los chequeos posparto le permiten a su médico controlar su recuperación física, detectar la depresión posparto, ofrecerle apoyo para la lactancia y brindarle orientación sobre métodos anticonceptivos y planificación familiar.
- Cuidar de sí misma es tan importante como cuidar de su bebé. Pida apoyo cuando lo necesite.

Información y apoyo a su disposición

- No está sola. Hable con sus amigos, familia y su equipo de atención médica para recibir orientación y apoyo durante el embarazo.
- Obtenga más información sobre la importancia de la atención prenatal y cuide la salud y el bienestar de su bebé y suyo.
- Confíe en sus instintos y escuche su cuerpo. Usted conoce su cuerpo y a su bebé mejor que nadie.

Special Beginnings está disponible para ayudarla durante y después de su embarazo. Para obtener información sobre el programa, llame al **1-888-421-7781**.

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



La importancia de las consultas preventivas para niños

Las consultas preventivas para niños son importantes incluso cuando su hijo no está enfermo. Las consultas preventivas para niños o los exámenes pediátricos pueden ayudar a su hijo a mantenerse saludable y evitar o detectar a tiempo los problemas de salud, cuando son más fáciles de tratar.

Las consultas preventivas para niños ayudan con lo siguiente:

- dar seguimiento al crecimiento y el desarrollo, incluidos el peso, la altura y el percentil del índice de masa corporal (IMC) (BMI, en inglés) según la edad;
- controlar los hitos normales del desarrollo social y mental de sus hijos y sus capacidades de aprendizaje según la edad;
- tener la oportunidad de dialogar con el médico de sus hijos sobre la actividad física y las medidas de seguridad, como el uso de cascos para bicicletas y de cinturones de seguridad.

Diálogos sobre cuestiones de salud y desarrollo

Haga una lista de los temas de los que quiere hablar con el médico de su hijo cuando lo consulte, como el comportamiento durante el desarrollo, los hábitos de sueño, la alimentación, la actividad física o el desarrollo social.

Hable con su médico si tiene dificultades para llegar a fin de mes, para orientarse acerca de los servicios de educación especial o para obtener información sobre los apoyos generales de la comunidad, como las despensas de alimentos. Estas necesidades también son una parte vital de la salud de su hijo.

Programa de vacunaciones y exámenes preventivos

Vacunarse durante la infancia es importante para ayudar a desarrollar inmunidad antes de que los niños se expongan a enfermedades que podrían poner en riesgo su vida.

Consulte <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>

(en inglés) para obtener orientación sobre las vacunas que podría necesitar su hijo.



Los exámenes preventivos para problemas físicos, del comportamiento, del desarrollo, dentales, auditivos, de la vista y relacionados con el plomo pueden ayudar a identificar posibles problemas de salud. Muchos problemas de salud de los niños pueden solucionarse para evitar su continuación durante la adultez.



Cómo prepararse para la consulta preventiva para niños

Para aprovechar su consulta al máximo, siga estos sencillos pasos a la hora de prepararse:

- Lleve un registro de la salud y el desarrollo de su hijo. Incluya cambios en el comportamiento o en las rutinas familiares.
- Escriba una lista de preguntas. Anime a los adolescentes a hacerse preguntas sobre su propia salud.
- Recopile información que pueda ser útil para su médico, como información de la escuela o de la guardería.

Tener consultas preventivas para niños de manera habitual creará una fuerte relación entre los médicos, los padres, los cuidadores y los niños. Asegúrese de que su hijo acuda al médico para las consultas preventivas para niños, ya que esto ayudará a criar un niño saludable.

Usted podría obtener tarjetas regalo por completar las consultas preventivas para niños y las vacunaciones programadas.

Inscríbese en Healthmine para conseguir su tarjeta de regalo.

Consulte **BCBSIL.com/BCCHPILRewards** (haga clic en “Español”) o llame al **1-877-860-2837** para obtener más información.

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**).

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés), American Academy of Pediatrics (academia estadounidense de pediatría)



Regístrese en Blue Access for MembersSM, portal protegido para asegurados, para mantenerse informado sobre su atención médica. El portal protegido Blue Access for MembersSM (BAMSM) es un portal seguro en línea en el que puede consultar la información de su cobertura médica al instante.

Con BAM, puede hacer lo siguiente:

- obtener su tarjeta de asegurado en formato digital en cualquier momento;
- actualizar sus preferencias de comunicación;
- buscar médicos, prestadores de servicios médicos, farmacias y hospitales;
- consultar la información sobre autorizaciones previas y reclamaciones;
- ver información sobre beneficios y servicios médicos.

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

Nuevas funciones de BAM:

- Evaluación de riesgos a la salud (HRS, en inglés): realice la HRS para saber más sobre sus necesidades de atención médica. Podría ser elegible para recibir servicios adicionales.
- Alertas sobre carencias en la atención médica: reciba mensajes de alerta a través del centro de mensajes sobre nuevas medidas de salud que debe tomar.
- Botiquín: consulte información general sobre medicamentos, como la forma de tomarlos, los usos frecuentes, los posibles efectos secundarios y mucho más con la búsqueda mejorada de medicamentos. También puede consultar sus medicamentos actuales y anteriores.



Actualizaciones de la información de contacto

¿Se mudó recientemente, o cambió de número o de dirección de correo electrónico? Puede actualizar su información de contacto en el sitio web del estado o puede llamar a los servicios para asegurados. <https://hfs.illinois.gov/medicalclients/addresschange.html> (haga clic en “Español”).

Programa de recompensas Member Rewards

Algunas de las recompensas se canjean por tarjetas regalo a través de BCCHP IL Rewards. Para empezar, debe inscribirse en BCCHP IL Rewards. Insíbase 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. Llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** si necesita ayuda para inscribirse en BCCHP IL Rewards.

To ask for supportive aids and services, or materials in other formats and languages for free, please call,
1-877-860-2837 TTY/TDD:711.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Blue Cross and Blue Shield of Illinois does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Civil Rights Coordinator.

If you believe that Blue Cross and Blue Shield of Illinois has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Civil Rights Coordinator, Office of Civil Rights Coordinator, 300 E. Randolph St., 35th floor, Chicago, Illinois 60601, 1-855-664-7270, TTY/TDD: 1-855-661-6965, Fax: 1-855-661-6960. You can file a grievance by phone, mail, or fax. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

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

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

繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**。

한국어(Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**번으로 전화해 주십시오.

TAGALOG (Tagalog – Filipino): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-877-860-2837 (رقم هاتف الصم والبكم: 711)**.

РУССКИЙ (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите на русском языке, то Вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-877-860-2837 (Телетайп: 711)**.

ગુજરાતી (Gujarati): સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નન:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

اردو (Urdu):

یاد رکھیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ **1-877-860-2837 (TTY: 711)** پر کال کریں۔

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

Italiano (Italian): ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

हिन्दी (Hindi): ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)** पर कॉल करें।

FRENCH (French): ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-877-860-2837 (TTY/TDD : 711)**.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ (Greek): ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.

Deutsch (German): ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-877-860-2837 (TTY/TDD: 711)**.