

Viviendo

B L U E

Contenido de esta edición:

Manual de salud para la primavera

Adónde debe ir cuando necesita atención médica

Mejores controles

9 cosas que puede preguntarle a su médico

Además:

- Beneficios para aprovechar
- Ahorros en medicamentos

Boletín para miembros
PRIMAVERA DE 2024

Atención médica a su medida



¡Feliz primavera! En Blue Shield of California, nos apasiona ayudar a nuestros miembros de Medicare a mantenerse saludables y a obtener la atención médica que necesitan. Nuestro objetivo es crear el sistema de atención de la salud que nuestros familiares y amigos se merecen. Es decir, atención médica de calidad que sea personalizada y económica de manera sostenible.

Podemos ayudarle a encontrar los exámenes preventivos, los controles, los tratamientos y los medicamentos que necesita. Además, tenemos un equipo especializado de Servicio al Cliente que está preparado para brindarles servicios a nuestros miembros de Medicare. Si tiene problemas para programar una cita u obtener una referencia, llámenos.

En esta edición, conocerá las opciones de atención médica que le ofrecemos en caso de que se lesione o enferme, desde Teladoc hasta atención urgente. También destacamos algunos de los grandes beneficios del plan que podría no conocer, como la cobertura para exámenes de la vista y anteojos.

A su vez, le recomiendo que descargue la aplicación de Blue Shield a su teléfono inteligente hoy mismo. De esta manera, podrá obtener acceso a la información de su plan dondequiera que esté y se mantendrá conectado fácilmente con nosotros.

Dr. Ravi Kavasery
Subdirector médico

En esta edición

3

Cuestionario: Dónde obtener atención médica

6

Manténgase protegido en línea

7

Visitas al médico anuales

8

Preguntas y respuestas con el Dr. Nguyen

10

Hora de relajarse

12

Beneficios prácticos del plan

13

Cómo los farmacéuticos le ayudan a mantenerse saludable

14

Esté pendiente de esta encuesta



Cuestionario: ¿Sabe adónde debe ir cuando necesita atención médica?

Hay muchas opciones para obtener atención médica. En el caso de exámenes de detección, controles y atención de rutina, el proveedor de atención primaria suele ser su principal recurso. Si se enferma o se lesiona de manera leve y su médico no está disponible, también puede ir a un centro de atención urgente. Sin embargo, a veces la situación no es tan clara.

¿Visitar la sala de emergencias siempre es conveniente? ¿Es mejor empezar con su proveedor de atención primaria o hacer una consulta con alguien diferente?

Dé vuelta la página para poner a prueba sus conocimientos relacionados con la atención médica y descubra cuál es el mejor lugar para atenderse si tiene problemas médicos comunes.

1. Piensa que podría haberse fracturado un dedo de la mano, pero no está del todo seguro. El mejor lugar para que le revisen la mano es:

- A. Sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés)
- B. Clínica de atención urgente
- C. Consultorio del proveedor de atención primaria

Respuesta: B. En las clínicas de atención urgente hay profesionales médicos que se especializan en diferentes lesiones y enfermedades que no son una emergencia. Estas clínicas son una buena opción si se lesiona y no puede esperar a atenderse con su médico habitual. La mayoría de las clínicas de atención urgente tienen equipos radiográficos con los que se pueden detectar fracturas menores. Si es necesario, el personal de la clínica también puede colocarle una férula o un yeso temporales. Por lo general, la atención urgente es menos costosa que la atención en una sala de emergencias.

2. Verdadero o falso: Necesita tener una computadora para obtener acceso al servicio de telesalud.

Respuesta: Falso. En las citas de telesalud, usted se conecta con un médico de manera remota en vez de ir al consultorio. Sin embargo, estas visitas no siempre deben hacerse por videochat a través de una computadora. Si tiene un teléfono inteligente,



Las ventajas de un portal para pacientes

Un portal para pacientes es una herramienta gratis en línea con la que puede obtener acceso a su información de salud personal las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Allí puede controlar sus medicamentos, enviar un mensaje al consultorio de su médico y llevar un registro de los informes de laboratorio y las próximas citas. Averigüe si el consultorio de su médico o su sistema de salud ofrece un portal para pacientes, y cómo debe registrarse.

puede atenderse con un proveedor mediante video, y siempre tiene la posibilidad de hablar con un médico por teléfono. Pregunte en el consultorio de su médico qué opciones pueden ofrecerle. Generalmente puede conseguir una cita para el mismo día con Teladoc. Visite blueshieldca.com/blueteladoc o llame al **(800) 835-2362 (TTY: 711)**.

3. Se cayó, golpeó la cabeza contra el suelo y estuvo desmayado durante un minuto. El mejor lugar para ir es:

- A. Sala de emergencias
- B. Clínica de atención urgente
- C. Consultorio del proveedor de atención primaria

Respuesta: A. Vaya a la sala de emergencias o llame al 911 de inmediato si cree que podría tener una emergencia que pone en riesgo su vida. Esto incluye una caída en la que se golpea la cabeza y pierde la consciencia. Incluso las lesiones leves en la cabeza pueden dañar el cerebro. En la sala de emergencias, podrían hacerle una tomografía computarizada (TC) y otras pruebas para detectar hematomas o sangrado en el cerebro, situación que es grave. Otras emergencias médicas que justifican ir a la sala de emergencias pueden incluir dolor agudo de pecho (posible ataque cardíaco), dolor de cabeza intenso y repentino (posible accidente cerebrovascular) y reacciones alérgicas graves.

4. Se despertó con una erupción extraña en el cuello que le causa picazón. Como no sabe si es contagiosa:

- A. Va a un centro de atención urgente
- B. Llama a su proveedor de atención primaria
- C. Programa una cita de telesalud

Respuesta: C. El servicio de telesalud podría ser la manera más rápida de mostrarle a un médico o enfermero lo que le está causando malestar. De esta manera, su proveedor puede ver la erupción por video mientras usted describe sus síntomas. Además, evita viajar hasta el consultorio del médico. Si no tiene un dispositivo inteligente, pídale a un familiar o vecino que tome una foto de la erupción y se la envíe a su médico. ¿No sabe si necesita un



médico hoy mismo? Llame a nuestra línea NurseHelp 24/7SM al **(877) 304-0504** o visite blueshieldca.com/bluenurse.

5. Está por viajar y su resfrío empeora en vez de mejorar. ¿Qué debe hacer?

- A. Ir a un centro de atención urgente local
- B. Programar una cita con su médico para cuando regrese a su hogar
- C. Ir a una sala de emergencias local

Respuesta: A. Sí, podría esperar a tener una cita con su médico, pero si está preocupado, vaya a un centro de atención urgente local. Aquí podrían hacerle una prueba de laboratorio rápida para determinar si tiene COVID-19, gripe o el virus respiratorio sincicial (VRS). Podrían hacerle una radiografía de tórax para detectar si tiene neumonía, o bien revisarle los oídos en busca de una posible infección. La telesalud también es una opción útil cuando viaja por los Estados Unidos.

6. Compró un nuevo monitor de presión arterial para controlar los niveles en su hogar y desea verificar si funciona bien. ¿Qué debe hacer?

- A. Llamar al consultorio de su proveedor
- B. Llamar a una clínica de atención urgente
- C. Verificarlo en una cita de telesalud

Respuesta: A. Consulte si un profesional de enfermería o un asistente médico está disponible en el consultorio de su proveedor. Estos proveedores de atención avanzada pueden tratar muchas de las necesidades médicas que se presentan a diario. Para verificar el funcionamiento del nuevo monitor que compró, estos le tomarán la presión arterial con su propio equipo. Después le pedirán que use su monitor y compararán los resultados. Pregúnteles si pueden establecer un sistema a través del cual usted pueda enviar los datos al consultorio.

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.; Academia Estadounidense de Medicina de Atención Urgente; MedlinePlus; Asociación Estadounidense del Corazón

Información de salud personalizada al alcance de la mano

Obtenga actualizaciones de salud seguras en su dispositivo móvil a través de nuestro nuevo centro de actualización de noticias para miembros, que está diseñado exclusivamente para usted. No es necesario registrarse ni descargar una aplicación, y se incluye en la mayoría de los planes. Busque un mensaje de texto de Blue Shield con un enlace que le dirigirá a su centro de actualización de noticias privado. Puede obtener más información en blueshieldca.com/bluefeed.

Era digital

Ahorre tiempo (y manténgase protegido) en línea

¿Ha iniciado sesión últimamente en su cuenta electrónica para miembros de Blue Shield? Es un excelente lugar para que pueda obtener acceso a la información sobre su salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana; allí también podrá encontrar información útil sobre el plan, o bien avisarnos si cambia de dirección. Y ahora es más fácil, rápido y seguro que nunca.

Implementamos mejoras en nuestro sitio que hacen que su experiencia digital sea aún mejor. Ingrese a su cuenta en blueshieldca.com/bluelogin para descubrirlas.

Inicie sesión con mayor seguridad

Nuestras características de seguridad actualizadas ayudan a garantizar que la información sobre su salud se mantenga protegida. Le pediremos que verifique su identidad de dos maneras diferentes para asegurarnos de que sea usted. Se trata de una medida de seguridad adicional.

Obtenga acceso a sus tarjetas de identificación de miembro dondequiera que esté

¿No puede encontrar su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield en la billetera? No se preocupe. Puede obtener acceso a las tarjetas que corresponden a

Programa de Reconocimiento de Blue Shield

Es posible que reciba una recompensa por completar exámenes de salud importantes antes del 31 de diciembre de 2024. Para obtener más información, llame al **(866) 352-0892 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.



los servicios médicos, dentales y de la vista a través de su cuenta para miembros. ¿Qué pasa si necesita su tarjeta cuando está en una cita médica o en la farmacia, o cuando está de viaje? Use nuestra aplicación móvil para descargar la tarjeta a su teléfono inteligente.

Compare los precios de los medicamentos recetados

Con nuestra herramienta "Price Check My Rx" (Verificar el precio de mi medicamento recetado), puede ver el precio de los medicamentos que toma actualmente, buscar alternativas de menor costo, comparar precios entre distintas farmacias, y mucho más.

Busque un médico rápidamente

Hace poco actualizamos nuestra herramienta "Find a Doctor" (Buscar un médico). Es rápida y fácil de usar, por lo que no perderá tiempo buscando un nuevo proveedor. Simplemente escriba lo que desea encontrar en la barra de búsqueda, y al instante verá resultados de los médicos que forman parte de su red.

Reciba recordatorios sobre los exámenes de salud o las inmunizaciones que podrían hacerle falta

Si debe hacerse un examen preventivo o aplicarse una vacuna, verá una lista de verificación personalizada cuando ingrese a su cuenta. Si no aparece una lista, significa que está al día con esas citas.

La visita al médico más importante que tendrá en todo el año

A continuación le presentamos un beneficio de su plan de Blue Shield que no querrá perderse. Su cobertura incluye una visita de bienestar anual (AWV, por sus siglas en inglés) con su médico. Es el momento ideal para hablar con su proveedor sobre sus objetivos de salud, los riesgos de desarrollar ciertas enfermedades y las necesidades para el año que le espera por delante.

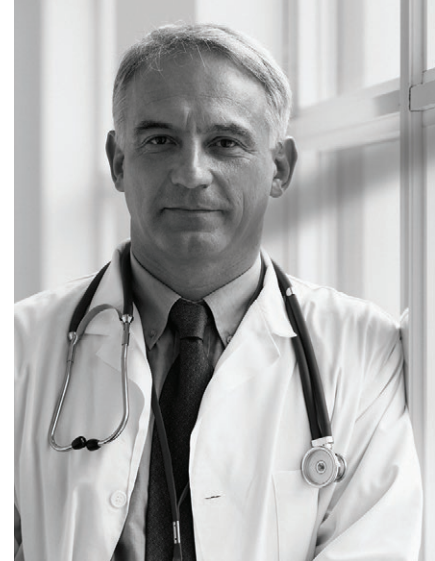
Una AWV no es lo mismo que un examen físico anual. En una AWV, su médico se enfoca en los problemas de salud más importantes y en las inquietudes relacionadas con la edad. También analiza sus medicamentos y planes de tratamiento. ¡No la deje para después! Es una buena idea que programe su cita ahora mismo. ¿Necesita ayuda? Llame al número de Servicio al Cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield.

Su médico le hará diferentes preguntas. También le recomendamos que prepare los temas sobre los que desea hablar. Aquí le dejamos una lista que le ayudará a prepararse:

- ✓ **Medicamentos:** Pregunte sobre los efectos secundarios o sobre otras dudas.
- ✓ **Pruebas de detección:** Pregunte sobre las pruebas de detección que necesita, como una colonoscopia o una mamografía.
- ✓ **Vacunas:** Informe a su médico sobre las vacunas que se aplicó en el último año, y pregúntele si necesita aplicarse alguna más.
- ✓ **Riesgo de caídas:** Dígale a su médico si tiene problemas de equilibrio o si hace poco sufrió alguna caída.
- ✓ **Cambios en la memoria:** ¿Ya no tiene tanta memoria como antes? Su médico la evaluará junto con sus habilidades de razonamiento.
- ✓ **Dudas relacionadas con la audición:** Mencione cualquier problema auditivo que haya observado. Su proveedor puede

revisarle los oídos en busca de acumulaciones de cera, o bien puede hacerle una prueba básica de audición.

- ✓ **Problemas relacionados con la vejiga o el sueño:** ¿Últimamente duerme menos o va al baño con más frecuencia? Su médico puede ayudarle.
- ✓ **Nuevos dolores o molestias:** ¿Siente algún dolor molesto en la espalda o en alguna articulación? Dígaselo al médico. Cuénteles también sobre algún dolor crónico que haya empeorado.
- ✓ **Cambios en el estado de ánimo:** ¿Hay alguna situación actual que afecte su nivel de estrés o su estado de ánimo, como la muerte de algún familiar? Su médico puede hacerle una evaluación en busca de problemas de salud mental, como la depresión.



¿Necesita un transporte para ir a una cita médica?

Prográmelo sin costo con nuestro servicio Call the Car, que está incluido en la mayoría de los planes.* Para hacerlo, asegúrese de llamar con al menos 24 horas de anticipación. Si desea obtener más información, llame al **(855) 200-7544 (TTY: 711)**.

Segunda opinión



El **Dr. Richard Nguyen**, director médico de Medicare de Blue Shield, está aquí para responder sus preguntas relacionadas con la salud.

P Quiero comer de manera más saludable. ¿Cómo puedo elaborar un buen plan?

Seguir el plan MyPlate es un buen primer paso. Llene la mitad del plato con frutas y verduras variadas, y la otra mitad con proteína magra (por ejemplo, pollo) y alimentos integrales (por ejemplo, arroz integral). Esto le ayudará a consumir una gran cantidad de fibra y nutrientes.

Sin embargo, como la situación de cada persona es diferente, le aconsejo que hable con su médico y que elaboren un plan juntos. Él puede diseñar un plan alimentario que se ajuste a sus objetivos de salud específicos. Por ejemplo, su objetivo podría ser perder algunos kilos. O quizá desee reducir la cantidad de alimentos salados que consume para controlar su presión arterial alta. También puede pedirle a su proveedor que le refiera a un nutricionista. Programas como Betr Health® también pueden ayudarle a mantenerse enfocado en su plan. Obtenga más información en blueshieldca.com/bluwell.

El asesoramiento del Dr. Nguyen no debe reemplazar al de su médico. Es importante que trate con su médico cualquier problema que esté enfrentando. Ciertos métodos y ejercicios podrían no ser apropiados para todas las personas.

P ¿Con qué frecuencia debo controlar mi audición?

No hay una recomendación estándar para los adultos mayores. Sin embargo, 1 de cada 3 personas de entre 65 y 74 años sufre de algún tipo de pérdida de la audición. Por esta razón, es muy importante que hable con su proveedor si usted (o un familiar) observa que está teniendo problemas para oír.

El médico puede revisarle los oídos en busca de una perforación de tímpano o de acumulación de cera, ya que ambas pueden causar una pérdida de la audición. Si estas no son la causa, el médico podría hacerle una prueba básica de audición. Si no puede oír





bien, el médico podría referirle a un audiólogo (especialista en audición) para que le haga más pruebas.

Algunos planes de Blue Shield ofrecen un examen auditivo en persona y hasta pueden ayudarle a pagar los audífonos en caso de que sean necesarios.

P Amo a mi médico, pero a veces es difícil conseguir una cita. ¿Algún consejo para poder programar una cita con mayor facilidad?

A veces, la planificación anticipada puede ser útil. Si tiene una enfermedad crónica, sabe que debe ver a su médico cada tres o cuatro meses, por lo que es conveniente que programe la cita de seguimiento al final de su visita.

Si tiene problemas para conseguir una cita, también puede enviarle un mensaje a su médico a través del portal para pacientes. Si se enferma o se lesiona y necesita ver a su médico de inmediato, pregunte en el consultorio si ofrecen citas de telesalud o visitas sin cita previa. En algunos consultorios, este tipo de citas o visitas se habilitan durante el día. Nuestro equipo de Servicio al Cliente también puede ayudarle a programar una cita. Solo tiene que llamar al número que aparece en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield.

P Siento que no he sido yo mismo últimamente. ¿Cómo puedo saber si es simplemente estrés o si se trata de depresión?

Es importante cuidar la salud mental. Si tiene una sensación rara, haga una cita con su médico de inmediato. Vaya a la cita preparado para contarle al médico cuánto tiempo hace que se siente de esta manera, y si se trata de una sensación nueva.

Existe la posibilidad de que tenga un problema médico subyacente, como anemia o tiroides hipoactiva o hiperactiva, que podría estar afectando su estado de ánimo y sus niveles de energía. Su proveedor le preguntará sobre sus síntomas, le hará una evaluación detallada de la cabeza a los pies y le ordenará análisis de laboratorio para descartar enfermedades como las mencionadas.

Si no hay una razón física que justifique los cambios en su estado de ánimo, el médico posiblemente le dé un cuestionario para evaluar si tiene depresión. Este cuestionario incluye preguntas sobre sus emociones en las últimas dos semanas; por ejemplo, si se ha sentido desesperanzado, si tuvo problemas para dormir o si tuvo problemas para concentrarse.

Sus respuestas pueden ayudar al proveedor a diagnosticar y tratar la depresión. Sin embargo, hasta que no vea a su médico, no sabrá qué es lo que está causando estas sensaciones.

Un desafío saludable

Ejercite su cerebro con esta entretenida sopa de letras.

M V X P T R A T A M I E N T O
N L U Y M K B W T R R Y A S S
F F T J S O H J E R C C T Y A
E G Y E I Z V U N C R M X B L
M X B S L S N G C H Q E V A U
E U A N F E O E I G M D I C D
Q U N M G A S Y O K V I S T A
U P U Y E L R A N J C C T I B
I Y T Y F N V M L F S O A V L
L S R S C M I C A U C O N A E
I N I T Z X H N E C D R J C C
B G C G M J K T G V I H S A E
R N I Q Z U U Q U H K A E R G
I Y O D P B I E N E S T A R A
O E N R J X Z C U C E X S C E

Lista de palabras

Activa

Atención

Bienestar

Equilibrio

Examen

Farmacia

Médico

Nutrición

Saludable

Telesalud

Tratamiento

Vista

Encuentre las respuestas de la sopa de letras en la página 15.

Plato del suroeste: hamburguesas de frijoles negros

Esta abundante y saludable comida vegetariana tiene todos sus sabores de burrito favoritos. El uso de hamburguesas de frijoles negros congeladas y de maíz congelado hace que el tiempo de preparación sea súper rápido.

PORCIONES: 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

Aerosol para cocinar

1 caja (4 paquetes) de hamburguesas de frijoles negros congeladas

1 taza de maíz (asado a fuego o regular) congelado

2 tazas de arroz blanco cocido, de grano largo

1 pinta de tomates cherry cortados en mitades

2 pimientos picados

1/3 taza de crema agria

2 cucharadas de jugo de lima

Pico de gallo (opcional)

Chips de maíz (opcional)



¿LO SABÍA? Las verduras congeladas son igual de saludables que las verduras frescas. El estado de congelamiento conserva las vitaminas, los minerales y otros nutrientes. Además, las verduras congeladas son económicas y convenientes.



Instrucciones

1. Rocíe una sartén grande con aerosol para cocinar y póngala a calentar a fuego medio. Cocine las hamburguesas de frijoles negros congeladas de 5 a 6 minutos por lado, hasta que estén ligeramente doradas. Corte cada hamburguesa en cuatro trozos iguales.
2. Coloque el maíz en un recipiente apto para microondas. Cubra con una toalla de papel húmeda y cocine a fuego alto de 3 a 4 minutos (hay que detenerse para revolver una vez) hasta que esté caliente.
3. Divida el arroz en partes iguales en 4 recipientes. Cubra con un trozo (un cuarto) de hamburguesa de frijoles negros, 1/4 taza de maíz, 1/2 taza de tomates cherry cortados en mitades y 1/4 taza de pimientos picados.
4. Combine la crema agria con el jugo de lima en un recipiente; bata hasta que la mezcla quede sin grumos. Rocíe la mezcla de manera uniforme en los recipientes. Cubra con pico de gallo y chips de maíz, si lo desea.

No se pierda estos beneficios del plan

En Blue Shield, todo lo que hacemos tiene el objetivo de simplificar el cuidado de su salud. Esperamos que esté aprovechando la enorme cantidad de beneficios grandiosos que ofrecemos, como exámenes de detección, controles anuales con su médico, atención especializada, y mucho más.

Sin embargo, es posible que haya algunas ventajas que usted ni siquiera sabe que tiene. Aquí le presentamos tres grandes beneficios que pueden ayudarle a mantenerse más saludable y feliz este año. ¿Por qué no les echa un vistazo hoy mismo?

Beneficio	Qué es	Cómo puede ayudar	Más información
Wellvolution®	Plataforma digital sin costo que incluye diversos programas y aplicaciones diseñados para ayudarle a llevar un estilo de vida más saludable.	¿Quiere estar de pie y sentirse más firme? Pruebe Nymbi , una aplicación para entrenar el equilibrio y prevenir caídas. O bien, pruebe Headspace® , una aplicación de meditación guiada que ayuda a reducir el estrés.	Visite blueshieldca.com/bluewell para leer sobre los programas.
Plan de la vista	Cobertura de exámenes de la vista, anteojos y mucho más.	El control de la vista puede ayudar al médico a detectar glaucoma, cataratas y enfermedades crónicas como diabetes y presión arterial alta.	Visite blueshieldca.com/bluefad para encontrar un proveedor de la vista en su red.
Servicios dentales	Algunos planes incluyen cobertura de controles, limpieza de dientes, radiografías y mucho más.	El cuidado de dientes y encías a medida que uno crece puede ayudar a prevenir problemas de salud bucal. Entre los problemas comunes se incluyen las caries y la enfermedad periodontal.	Visite blueshieldca.com/bluedental para empezar.

Cómo obtener una referencia

Su médico de atención primaria puede tratar muchos problemas de salud y enfermedades. Sin embargo, a veces necesita atenderse con un especialista, como un médico especializado en el corazón o en las articulaciones, para resolver un problema específico. Para programar una cita con un especialista, es posible que necesite una referencia de su proveedor de atención primaria. Si obtuvo una referencia y está teniendo problemas para programar una cita, Servicio al Cliente puede ayudarle. Solo tiene que llamar al número que aparece en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield.

Maneras sorprendentes en las que un farmacéutico puede ayudarle a mantenerse saludable

Como miembro de Blue Shield, puede disfrutar de los beneficios de nuestro programa **Centros de Atención Farmacéutica**. Considérelo como un nivel adicional de atención que va más allá de la atención que puede ofrecerle el farmacéutico de su vecindario.

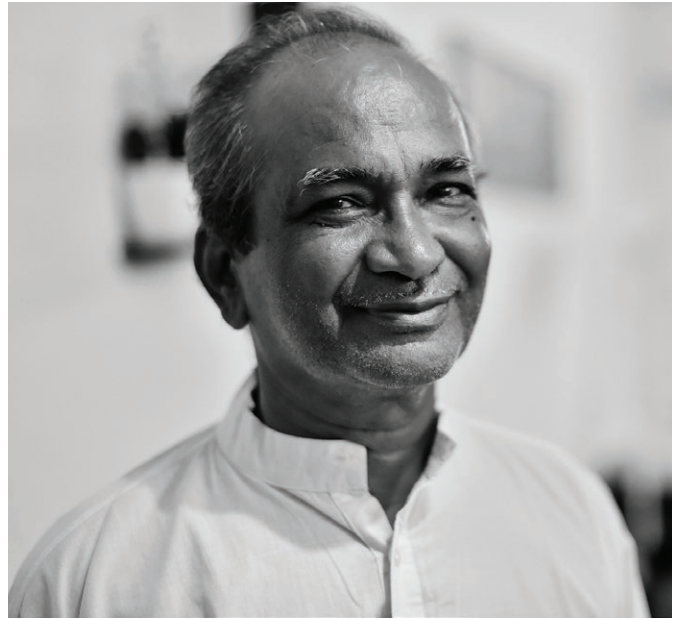
Los farmacéuticos especialmente entrenados de estos centros analizan regularmente los medicamentos recetados que toman nuestros miembros. Si observan que usted puede beneficiarse de un análisis de medicamentos, le llamarán para coordinar una cita telefónica. Verificarán que usted esté tomando los medicamentos según las indicaciones y trabajarán con sus médicos para asegurarse de que le hayan recetado los medicamentos apropiados. Para obtener más información, visite blueshieldca.com/bluepcc.

Y si no recibe una llamada de alguno de nuestros Centros de Atención Farmacéutica, tenga presente que su farmacéutico local puede brindarle asesoramiento. Estos profesionales están entrenados para hacer mucho más que simplemente surtir recetas. Estas son otras de las cosas que un farmacéutico puede hacer por usted:

Responder preguntas sobre los efectos secundarios: Puede darle consejos para minimizar los efectos secundarios. Por ejemplo, si un nuevo medicamento le da sensación de mareo, el farmacéutico puede aconsejarle qué hacer en esos momentos.

Analizar las interacciones: Algunos fármacos no interactúan bien con otros medicamentos que podría estar tomando, o incluso con determinados alimentos. El farmacéutico puede explicarle todos los detalles que necesita conocer.

Ayudarle a tomar los medicamentos con mayor facilidad: Los farmacéuticos pueden sugerirle el organizador de pastillas adecuado para ayudarle a administrar los medicamentos. También pueden colocar los medicamentos en frascos que pueden abrirse con mayor facilidad e imprimir etiquetas con texto más grande.



Ayudarle a ahorrar dinero: Si su médico le recetó un medicamento demasiado costoso, el farmacéutico puede buscar una opción genérica más económica. O bien, puede comunicarse con su médico para evaluar una alternativa.

Brindar asesoramiento sobre medicamentos de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés): Algunos productos OTC, como los medicamentos contra el resfrío, pueden interactuar con sus medicamentos recetados o causar efectos secundarios. Si es necesario, el farmacéutico puede recomendarle un producto o una dosis diferentes.

Fuentes: Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.; manual Merck; Mayo Clinic

Ahorre en medicamentos

“Price Check My Rx” es una herramienta en línea con la que puede comparar los costos de sus medicamentos y encontrar opciones de menor precio. Simplemente ingrese a su cuenta para miembros en blueshieldca.com/blueRx y haga clic en *Pharmacy* (Farmacia).

Pronto recibirá esta encuesta por correo



Siempre queremos conocer su opinión sobre nuestro trabajo. Es posible que en los próximos meses reciba por correo una encuesta de Evaluación de Proveedores y Sistemas de Atención Médica por parte de los Consumidores (CAHPS, por sus siglas en inglés). Esta es su oportunidad de decirnos qué le gusta de su plan de Blue Shield y qué aspectos cree que podemos mejorar. Su opinión nos ayudará a hacer cambios positivos en los planes en el futuro, no solo para usted, sino también para el resto de los miembros. Aquí incluimos información importante sobre la encuesta que debería saber.

¿Qué es la encuesta CAHPS?

Esta encuesta le hace preguntas sobre la atención que usted ha recibido en los últimos seis meses por parte de sus proveedores y de su plan de atención de la salud. Podrá opinar sobre cuestiones tales como si su médico le explicó las cosas con claridad, si le pareció fácil programar una cita, si pudo obtener los medicamentos recetados que necesita, etc. Completarla lleva solamente unos minutos.

Cómo la reconocerá en el correo

Busque un sobre blanco liso con las letras "CMS" y la dirección del remitente en Fort Worth (Texas). Habrá una encuesta adentro. No es correo basura, así que no lo tire. Una vez que haya completado la encuesta, colóquela dentro del sobre con franqueo pagado incluido en el paquete y envíela por correo.

Por qué es importante

Sus respuestas nos ayudan a mejorar todos nuestros servicios. Nuestro objetivo es brindar la mejor experiencia de atención de la salud posible, no solo para usted, sino también para todos nuestros miembros.

¿Busca otras maneras de compartarnos su opinión?

También puede llamar a Servicio al Cliente para darnos su opinión sobre la atención que recibe en el consultorio de su proveedor. O bien, puede compartir su opinión directamente con el médico. Estamos siempre dispuestos a escuchar.

¿Cambió su información de contacto? Avísenos

Deseamos poder enviarle información importante. Es fácil actualizar su información de contacto en línea. Solo

debe escanear este código QR con su teléfono o ingresar a su cuenta en blueshieldca.com/bluelogin.



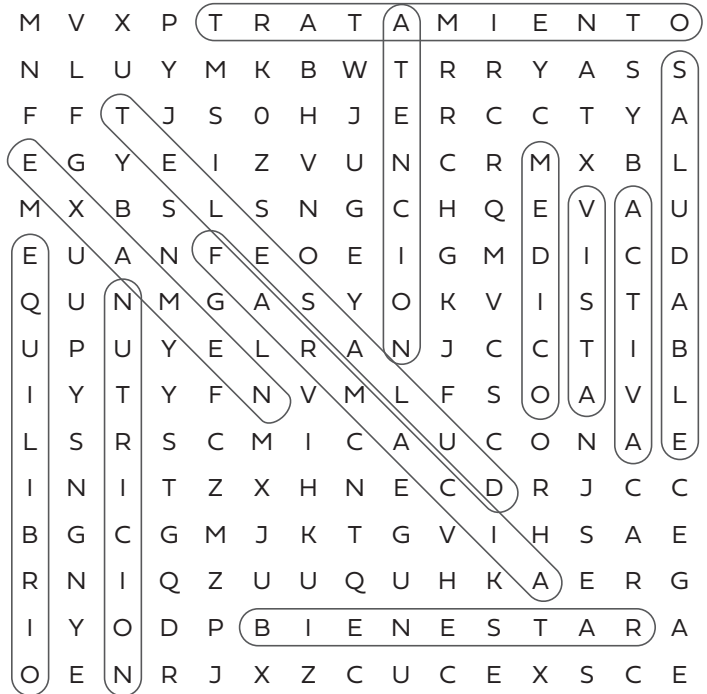
La aplicación móvil de Blue Shield



Servicio y acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a la información de salud más importante, todo al alcance de su mano. Obtenga más información en blueshieldca.com/ bluemobile.



Clave de respuestas de la sopa de letras



Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC. NurseHelp 24/7 es una marca de servicio de Blue Shield of California. NurseHelp 24/7 es una línea de consejos de atención de la salud. Los profesionales de enfermería no brindan servicios médicos para tratamientos ni diagnósticos. Wellvolution es una marca registrada de Blue Shield of California. Solera, Inc. administra Wellvolution y todos los programas, servicios y ofrecimientos de salud digitales y en persona relacionados. Estos servicios del programa no son un beneficio cubierto por los planes de salud de Blue Shield, y ninguno de los términos ni ninguna de las condiciones de los planes de salud de Blue Shield se aplica a esos servicios. Blue Shield se reserva el derecho a cancelar este programa en cualquier momento y sin previo aviso. Cualquier disputa relacionada con Wellvolution puede estar sujeta al proceso de reclamos de Blue Shield. Tenga en cuenta que, para los miembros del plan Medicare Advantage, nuestro contrato con el programa de Medicare no ofrece ni garantiza Wellvolution, y el proceso de apelaciones de Medicare tampoco se aplica a Wellvolution. Como parte de nuestro programa Wellvolution, los miembros pueden obtener acceso al contenido de meditación y atención plena de Headspace. *Nuestro contrato con el programa Medicare no abarca la oferta de los productos ni de los servicios, ni tampoco los garantiza. Además, no están sujetos al proceso de apelaciones de Medicare. Cualquier disputa relacionada con estos productos y servicios puede estar sujeta al proceso de reclamos de Blue Shield. Si hay algún problema con un servicio o artículo de valor agregado, llame a Servicio al Cliente al (800) 776-4466 (TTY: 711), de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana.

Aviso de no discriminación

The company complies with applicable state laws and federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ethnic group identification, medical condition, genetic information, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, mental disability, or physical disability. La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。



6300 Canoga Avenue
Woodland Hills, CA 91367

PRESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
San Francisco, CA
PERMIT NO. 83

<Mail ID> <Phone>
<First Name><MI><Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State, Zip>

© 2024 Blue Shield of California is an independent member of the Blue Shield Association
A54665MAD-SP_0324

Estamos aquí para ayudarle a estar bien en el futuro

Estamos de su lado para que tenga una buena salud y queremos que obtener atención sea fácil.

¿Tiene preguntas o necesita ayuda?
Llámenos al **(800) 776-4466 (TTY: 711)**,
de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de
la semana. La llamada es gratis.

