

Herramientas para una vida más saludable



Queremos ayudarlo a vivir una vida más saludable y a potenciar su bienestar. Si está asegurado en una cobertura de TRS-ActiveCare, ahora puede tener acceso a herramientas que lo pueden ayudar a estar más sano según sus necesidades.

Atención médica virtual

Obtener atención cuando y donde la necesita es más importante que nunca. Por este motivo, su cobertura incluye la atención médica virtual de TRS con tecnología de Teladoc® (www.teladoc.com/trsactivecare [disponible solo en inglés] o llame al **1-855-835-2362**)¹ y RediMD™ (www.redimd.com/trsactivecare [disponible solo en inglés] o llame al **1-866-989-2873**).² Usted tiene acceso a una atención médica y de salud mental conveniente y de calidad, desde casa o mientras viaja, sin tener que ir al consultorio médico. Incluso sus parientes sin cobertura tienen acceso a consultas médicas a través de la atención médica virtual de TRS.*



* Los parientes cercanos que tienen una cobertura médica TRS-ActiveCare pueden usar la atención médica virtual de TRS a un precio fijo. RediMD = \$35 por consulta; Teladoc = \$45 por consulta.

Hable con un enfermero

Los enfermeros titulados (registered nurses) de la enfermería telefónica 24/7 Nurseline pueden ayudarlo si tiene preguntas o dudas en plena noche o los fines de semana.³ Llame en cualquier momento a la enfermería telefónica 24/7 Nurseline al **1-833-968-1770**.

espanol.bcbstx.com/trsactivecare



BlueCross BlueShield of Texas

Programa de recompensas Member Rewards

Los empleados asegurados en la cobertura TRS-ActiveCare Primary o Primary+ pueden aprovechar el programa de recompensas Member Rewards.**

El programa Member Rewards usa Provider Finder®, nuestro directorio en línea, (espanol.bcbstx.com/trsactivecare/doctors-and-hospitals) para ayudarlo a escoger servicios médicos que puedan reducir los gastos de bolsillo y a obtener crédito para cubrir los gastos médicos cuando usted elija un prestador de servicios médicos a un precio más económico y de calidad.

** Si tiene un prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) en la red de prestadores de Kelsey Seybold, usted no cumple los requisitos para participar en este programa.

Salud de la mujer y la familia: Apoyo durante el embarazo y la crianza

Si está pensando en ampliar su familia, dispone de ayuda para prepararse. Ovia Health® proporciona una guía paso a paso sobre temas como fertilidad, embarazo y crianza de hijos.† Todas las aplicaciones Ovia incluyen el apoyo de un enfermero titulado. Si tiene un embarazo de alto riesgo, también recibirá apoyo telefónico de un especialista en maternidad.

Viva mejor con Well onTarget® (WOT)

El sitio web de Well onTarget y la aplicación de AlwaysOn® lo ayudarán a alcanzar sus objetivos de bienestar y gestionar sus problemas de salud, todo en un solo lugar⁴ con WOT:

1. Complete una evaluación de salud en línea y recibirá recomendaciones de programas que pueden ayudarlo a lograr y mantener una vida más saludable.
2. Disponga de apoyo personalizado por teléfono o mensajes en línea seguros, lo que más le convenga. Obtenga ayuda para perder peso, mejorar la presión arterial o dejar de fumar, entre otros objetivos.
3. Únase al programa de acondicionamiento físico por una tarifa mensual baja. Puede ir a cualquier gimnasio dentro de la red nacional. También puede tener acceso al programa de acondicionamiento físico virtual de BurnAlong,⁵ una opción únicamente digital con miles de videos de acondicionamiento físico y clases en vivo que puede aprovechar desde su casa. Además, puede ahorrar en servicios de bienestar como acupuntura, masajes y entrenamiento personal.⁶

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor ni los productos o servicios que ofrecen. Blue Cross®, Blue Shield® and the Cross and Shield Symbols are registered service marks of the Blue Cross and Blue Shield Association, an association of independent Blue Cross and Blue Shield Plans.

Las aplicaciones de Ovia son:

Ovia Fertility: Da seguimiento a los ciclos y predice cuándo es más probable que se quede embarazada.

Ovia Pregnancy Tracker: Supervisa el embarazo y el crecimiento del bebé cada semana hasta la fecha de parto.

Ovia Parenting: Está al corriente del crecimiento y de los hitos de desarrollo de su hijo desde el nacimiento hasta los tres años.

Descargue cualquiera de las aplicaciones móviles de Ovia Health desde la aplicación Apple Store y Google Play Store. Cuando se inscriba, elija la opción “I have Ovia Health as a benefit” (Tengo Ovia Health como beneficio). Se le pedirá que ingrese el nombre de su empleador, pero puede pasar por alto este paso. Luego seleccione BCBSTX como su cobertura médica.

Blue PointsSM

El programa Blue Points puede ayudarlo a dar seguimiento a sus objetivos sobre el bienestar y a cumplirlos.

Gane puntos por participar con regularidad en muchas actividades en favor a la salud diferentes. Puede canjear estos puntos en el centro comercial en línea, que proporciona una amplia variedad de artículos.⁷

¿Desea obtener más información?

Comuníquese con un guía personal de la salud (PHG, en inglés) que tiene los conocimientos, recursos y conexiones para ayudarlo a obtener lo que usted necesita y que conteste cualquier pregunta que tenga sobre los beneficios y servicios. Llame al **1-866-355-5999** o use el chat a través de la aplicación BCBSTX (en Apple Store o Google Play Store).

†Ovia Health es una compañía independiente que proporciona soluciones para el acceso a servicios de maternidad y para la familia en nombre de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

¹ Teladoc es una compañía independiente que tiene contrato con BCBSTX para operar y administrar el programa de consultas virtuales para los asegurados con cobertura a través de BCBSTX. Teladoc es el único responsable de su funcionamiento y el de sus prestadores de servicios médicos contratados.

² RediMD es una compañía independiente que tiene contrato con BCBSTX para operar y administrar el programa de consultas virtuales para los asegurados con cobertura a través de BCBSTX. RediMD es el único responsable de su funcionamiento y el de sus prestadores de servicios médicos contratados.

³ En caso de emergencia, llame al 911. Este programa no sustituye la atención de un profesional médico. Hable con su médico si tiene preguntas o inquietudes sobre su salud.

⁴ El programa Well onTarget se ofrece como parte de los beneficios patrocinados por su empleador. La participación en el programa Well onTarget, que incluye completar una evaluación de salud, es voluntaria y usted no tiene la obligación de participar. Ingrese en Well onTarget para obtener los detalles y los términos y las condiciones completos.

⁵ BurnAlong es una compañía independiente que ha contratado con BCBSTX para ofrecer actividades digitales de acondicionamiento físico a los asegurados con cobertura de BCBSTX.

⁶ Es obligatorio tener al menos 18 años para adquirir un seguro. Tivity Health™, un contratista independiente que administra la red de gimnasios Prime Network, proporciona el programa de acondicionamiento físico. La red Prime Network está conformada por gimnasios cuya administración y operación corren por su propia cuenta.

⁷ Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte toda la información de las Reglas oficiales del programa en el portal Well onTarget en wellontarget.com. El servicio de desembolso de recompensas para los asegurados de Well onTarget es proporcionado por un tercero.

espanol.bcbstx.com/trsactivecare



BlueCross BlueShield of Texas