

Manténgase bien conectado con Blue Access[®] for Members



Recursos para enriquecer su salud y su estilo de vida

Blue Access for Members le permite conectarse con convenientes recursos en línea para cada aspecto de su vida para tener una mejor salud y bienestar. Ya sea que esté buscando información sobre reclamos, controlando una afección crónica, intentando equilibrar el trabajo y la familia o comenzando un programa de ejercicios o nutrición, Blue Access for Members tiene las respuestas. Y ahora es aun más sencillo priorizar su salud y encaminar sus objetivos con el **Personal Health Manager** y el programa de recompensas Blue PointsSM.

Al conectarse con Blue Access for Members, estará bien encaminado para lograr una vida más saludable y productiva.

Una buena salud lo beneficia de varias maneras

Recorte y conserve esta tarjeta del tamaño de su billetera; utilícela como referencia rápida para las herramientas de estilo de vida y salud del **Personal Health Manager**.

Realizar una evaluación de riesgos médicos (HRA) le ayuda a examinar su bienestar y salud en general, y además destaca las áreas que puede mejorar.



Prepárese para su HRA

Al realizar su HRA, usted está dando un paso positivo para ayudar a proteger su salud y vivir su vida a pleno. Antes de realizar la HRA, asegúrese de contar con la siguiente información:

- Peso y altura actuales.
- Presión sistólica (número inferior) de la lectura de la presión sanguínea.
- Presión diastólica (número superior) de la lectura de la presión sanguínea.
- Nivel de colesterol total.
- Nivel de colesterol HDL.
- Nivel de glucosa en la sangre.



BlueCross BlueShield
of Texas



BlueCross BlueShield
of Texas

El Personal Health Manager | Hágase cargo de su salud



No necesita investigar más para encontrar información médica útil. Toda la información se encuentra disponible en línea en Blue Access for Members. ¡Conéctese hoy!

For your health

Visite *For Your Health* (Por su salud) en el **Personal Health Manager** y encuentre información útil que lo ayudará a mejorar su salud. Además, podrá acumular Blue Points para obtener recompensas cada vez que utilice estas características.

Obtenga lo que solicita

Las características *Ask A* acceso mediante correo electrónico a profesionales de atención médica. Solicite a los entrenadores personales asesoramiento para mantenerse en forma en *Ask A Trainer* o busque asesoramiento sobre nutrición con *Ask A Dietitian*. Con *Ask A Nurse*, enfermeras matriculadas responderán preguntas relacionadas con su salud, y *Ask A Life Coach* le ofrecerá asesoramiento para controlar el estrés, los conflictos en el lugar de trabajo y problemas similares.

Deléitese con esta característica

Navegue por *Articles & Recipes* (Artículos y Recetas) y descubra artículos informativos de fácil lectura acerca de casi cualquier tema sobre conocimientos prácticos sobre la vida y la salud que usted elija. ¿Necesita ideas para elaborar recetas saludables? Consulte una variedad culinaria virtual de ideas creativas.

Incluya a niños y adolescentes

¿Le parece un desafío lograr que sus hijos cuiden su salud? Los programas Kids & Teens (Niños y Adolescentes) de *For Your Health* pueden ayudarlo a educar y motivar a sus hijos para que sean más activos y aprendan hábitos de alimentación más saludables. Los programas se personalizan por separado para adolescentes y niños menores de 13 años a fin de promover hábitos sanos que incluyan en su vida actividad física y nutrición saludable.

Saboree el éxito

La sección Eat Right (Coma sano) de *For Your Health* ofrece un programa de alimentación saludable basado en pautas de nutrición reconocidas a nivel nacional. Su plan personalizado de *Eat Right* se adaptará a su situación particular y le permitirá alcanzar los objetivos para mejorar su salud. El *Meal Planner* (Planificador de comidas) elaborará sus menús diarios, o usted podrá ingresar su propia elección de alimentos.

Póngase firme

Si recién está comenzando o si desea fortalecer su plan para aumentar la fuerza, la característica

Get Fit (Póngase en forma) de *For Your Health* le permite hacerse cargo de sus objetivos para mantenerse en forma con una variedad de programas personalizados de actividad física. Algunos de los programas también incluyen planes integrados de nutrición de *Eat Right*.

Realice un cambio para mejorar su vida

Live Well (Viva mejor) hace honor a su nombre con los planes de mejora personal. Ya sea que desee tener una mente más abierta, mejorar su administración financiera o ser más optimista, *Live Well* le ofrece una variedad de planes de 30 días que pueden producir resultados que cambiarán su vida.

Blue Points a tan sólo un clic de distancia

Una buena salud lo beneficia en más de una manera. Al utilizar las características de la sección *For Your Health* del Personal Health Manager (PHM), usted es elegible para obtener Blue Points. Sólo siga los siguientes pasos:

- Ingrese a Blue Access for Members en www.bcbstx.com y haga clic en el Personal Health Manager.
- Haga clic en la sección Blue Points para consultar su puntaje total.
- Elija los niveles de puntos/canje para seleccionar su recompensa.