

# Ingreso y ventajas de las herramientas y recursos en línea para el bienestar



## Obtenga ventajas personales

El Personal Health Manager le brinda una ventaja cuando se trata de aprender a mejorar su salud y estilo de vida. Ingrese a Blue Access® for Members y haga clic en el ícono del Personal Health Manager. ¡Podrá ver las ventajas frente a sus ojos! Tenga en cuenta estas características:

- **Health Risk Assessment (HRA):** una herramienta confidencial para conocer su estado de salud y riesgos médicos, que además le brinda un informe personalizado
- **Ask A Nurse, Trainer, Dietitian or Life Coach:** acceso a través de correo electrónico a profesionales de atención médica de apoyo
- **Eat Right:** orientación nutricional y sobre planes alimenticios
- **Get Fit:** programas y actividades personalizadas para mantenerse en forma
- **Live Well:** herramientas para desarrollar habilidades que lo ayudarán a manejar el estrés y los problemas de relaciones
- **My Care Profile:** una copia instantánea de su historia clínica (basada en los reclamos) que usted puede compartir con su médico
- **Articles & Recipes:** información de bienestar y recetas saludables
- **Kids & Teens:** herramientas interactivas para el bienestar pensadas para los niños

El Personal Health Manager también tiene otros beneficios adicionales. Use las herramientas en la sección *For Your Health* (para su salud) y gane Blue Points<sup>SM\*</sup>—un programa que premia a usted y a los miembros de su familia. Los Blue Points pueden canjearse por artículos de recompensa como por ejemplo tarjetas de obsequio, equipamiento médico y mucho más.

*Se pueden ganar \*Blue Points para realizar la HRA general dos veces por año. Los Blue Points no están asociados a las HRA. Los Blue Points se pueden obtener al usar varios componentes de la sección For Your Health. Las reglas del programa Blue Points se encuentran sujetas a cambios sin previo aviso.*



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.®*



52019.0709 SP