

Inversión en su futuro



Tome medidas preventivas para estar más saludable

Su salud es el bien máspreciado que tiene. Cuando no es óptima, los costos, tanto físicos como financieros, pueden ser elevados. Aproveche los programas y servicios preventivos para cuidar de su salud. Los controles anuales, las vacunas antigripales y de otro tipo, las mamografías y otra clase de exámenes son sólo algunos de los pasos más importantes a dar.

¡Analice su situación y benefíciense! Busque los beneficios extra que ofrece su plan de atención médica que pueden favorecer sus objetivos de bienestar y hacerle ahorrar dinero. Para obtener más información, dé vuelta la hoja.

Un paso saludable hacia adelante

Tenga muy en cuenta los útiles recursos de bienestar en línea. Uno de los principales recursos es la Evaluación de riesgos médicos (HRA) que sirve para determinar cuál es su estado de salud general e indica en qué cosas hay que trabajar. Corte esta tarjeta para la cartera que le servirá de guía práctica.

www.bcbstx.com



Complete la HRA

Complete la HRA cada año para proteger su inversión más importante,—su salud. Antes de completar la HRA, tenga a mano la siguiente información:

- Altura y peso
- El valor de la lectura de la tensión arterial sistólica (inferior)
- El valor de la lectura de la tensión arterial diastólica (superior)
- El nivel total de colesterol y de colesterol HDL (bueno)
- El nivel de glucosa (azúcar) en sangre
- La medida de la cintura en pulgadas



BlueCross BlueShield
of Texas



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.®



El rédito de sus beneficios

¿Busca la forma de ahorrar dinero sin dejar de cuidar de usted y de su familia? Intente aprovechar al máximo los beneficios de su plan médico. No sólo mejorará su salud, sino que también favorecerá su cuenta bancaria.

Aproveche la red

Antes de visitar al médico, llame a su consultorio para verificar si pertenece a la red del plan. Visitar a médicos fuera de la red puede ser mucho más costoso que visitar a un proveedor de la red.

Revise sus visitas de emergencia

Guarde las visitas a la sala de emergencias (ER) para casos de emergencia verdadera, como dolor en el pecho, fracturas o sangrado grave. Una visita a la ER será mucho más costosa que visitar al médico o ir a una clínica de atención de urgencia.

Ahorre con medicamentos económicos

Los medicamentos de marca cuestan más que los genéricos. Empezar a tomar genéricos puede contribuir a ahorrar dinero cada año. Consulte con el médico si los medicamentos que toma tienen una versión genérica.

Aproveche los pedidos por correo

Verifique si sus beneficios incluyen un programa de medicamentos pedidos por correo. En ese caso, úselo para ahorrar mucho dinero en los medicamentos que toma siempre.

Use, no pierda, su FSA

No deje que el dinero no utilizado de la cuenta de gastos flexibles (FSA) desaparezca al final del año. Aproveche su FSA para cubrir los costos de la atención médica y dental. Además, almacene otros artículos elegibles de la FSA, como medicamentos de venta libre, filtro solar y anteojos recetados.

Infórmese bien

Use los incentivos para el bienestar, como el programa de premios Blue Points^{SM*}. Al conectarse a Blue Access[®] for Members y usar las características *For Your Health* de Personal Health Manager,

acumulará Blue Points que podrá canjear por premios como tarjetas de obsequio, productos para el bienestar y artículos electrónicos.

Una salud mejor comienza aquí

Invertir en su salud tiene grandes beneficios y la HRA es una buena manera de empezar. Para completar la HRA personal, siga estos pasos simples:

- Conéctese a Blue Access[®] for Members
- Haga clic en el icono Personal Health Manager
- Busque *Know Your Risk* debajo de la barra de menú
- Seleccione *Take Your Health Risk Assessment* (tomar evaluación de riesgos médicos)

Al finalizar la HRA, recibirá un informe sobre los riesgos para su salud y consejos para implementar cambios.

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

www.bcbstx.com

*Las reglas de Blue Points están sujetas a cambios sin previo aviso.