

Hágase cargo de su salud



Ahorre tiempo y lleve una vida más saludable

Con una amplia variedad de información y herramientas en línea, usted podrá administrar mejor cada aspecto de su salud y bienestar y el de su familia con el **Personal Health Manager**. ¡Comience por realizar la evaluación de riesgos médicos para entender mejor su estado médico actual, identificar los problemas potenciales y reafirmar lo que está haciendo bien!

Planifique

Descubra ideas prácticas para incorporar el bienestar y la salud en diferentes aspectos de su vida.

- **Eat Right (Coma sano):** acceso a más de 1,200 recetas, artículos y otras sugerencias útiles; la planificación de comidas saludables nunca ha sido tan sencilla.
- **Get Fit (Póngase en forma):** perder peso, mejorar su fuerza, realizar ejercicios aeróbicos o aumentar la flexibilidad; encuentre una solución para lograr sus objetivos para mantenerse en forma. El entrenador virtual puede asistirlo con rutinas de ejercicios recomendados al mostrarle las técnicas adecuadas.

En su cocina, en su bolso de gimnasio o en la oficina ... recorte esta tarjeta del tamaño de su billetera y colóquela en cualquier lugar donde necesite un recordatorio para consultar el **Personal Health Manager**.



El Personal Health Manager

Su fuente de información sobre salud y bienestar:

- Planifique comidas nutritivas.
- Registre su actividad física.
- Realice un seguimiento de sus registros médicos y
- Obtenga Blue PointsSM.



www.bcbstx.com/trs



**BlueCross BlueShield
of Texas**



TRS-ActiveCare[®]
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

TRS-ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, una Compañía de Reserva Mutua, concesionaria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

El Personal Health Manager

La información médica
es nuestra especialidad



Explore el Personal Health Manager, un recurso de información y herramientas en línea para ayudarlo a controlar mejor su salud.

- Ingrese a www.bcbstx.com
- Conéctese a Blue Access® for Members.
- Haga clic en el ícono del Personal Health Manager.

Realice un seguimiento

Vuelva a utilizar el Personal Health Manager para realizar un seguimiento de su progreso y verificar sus resultados.

- **Comidas y bocadillos:** información sobre más de 13,000 alimentos, incluyendo comidas rápidas, bebidas y bocadillos de marca. Podrá llevar un control de todas las calorías consumidas junto con información detallada sobre las proteínas, los carbohidratos y las grasas.
- **Programa de ejercicios:** lleve un control de sus resultados y prograse en su actividad física.
- **Informes médicos personales:** consultas, renovaciones, vacunas y mucho más. Administre información importante sobre su salud y la de su familia en un sitio Web seguro.

Descubra

Disfrute de información sobre salud y bienestar las 24 horas del día, desde cualquier conexión a Internet.

- Envíe preguntas por correo electrónico y reciba respuestas personalizadas a través de Ask A Nurse, Ask A Trainer, Ask A Dietitian y Ask A Life Coach.
- Aprenda a controlar afecciones médicas crónicas, investigar los síntomas y buscar información sobre medicamentos recetados.
- *Today's News (Noticias del día)* ofrece titulares importantes sobre salud y bienestar en un formato rápido y de fácil lectura.

Blue PointsSM

Obtenga valiosos Blue Points cada vez que utiliza las características de salud y bienestar de la sección *For Your Health* del Personal Health Manager. Reciba hasta 1,000 puntos por semana cuando establezca y realice un seguimiento de su progreso en un programa de comidas o ejercicios, cuando lea y califique artículos relacionados con la salud y el bienestar o cuando envíe sus preguntas médicas a profesionales autorizados. Los Blue Points son canjeables a partir de los 2,500 puntos para obtener tarjetas de obsequio de tiendas reconocidas, artículos para ponerse en forma y para la salud o artículos electrónicos populares.

Recursos adicionales en línea

Blue Access for Members incluye otras características útiles, como por ejemplo:

- Confirmación del momento en que se pagan los reclamos y los montos de pago.
- Directorios de la red de farmacias, hospitales y médicos.
- Información sobre medicamentos recetados.

La ayuda técnica para los recursos en línea se encuentra disponible en el 1-888-706-0583, de lunes a sábado.



Visite El Personal Health Manager

1. Ingrese a www.bcbstx.com/trs
2. Conéctese a Blue Access® for Members
3. Haga clic en el Personal Health Manager



BlueCross BlueShield
of Texas

TRS-ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, una Compañía de Reserva Mutua, concesionaria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

www.bcbstx.com/trs