



# LifeTimes™

Su guía para una  
salud de por vida.

Primavera de 2022

Información sobre salud y bienestar, o prevención



## Sea parte de un comienzo saludable

Las consultas preventivas para niños le dan la oportunidad de colaborar con el médico de su hijo para hablar sobre su crecimiento físico, su comportamiento y su progreso emocional. Los recién nacidos deben completar al menos seis consultas preventivas para niños antes de los 15 meses. Una vez completadas las seis consultas, el recién nacido puede ser elegible para recibir una tarjeta regalo de \$75. Los adolescentes de entre 12 y 18 años pueden obtener una tarjeta de regalo de \$25 cuando se realizan el chequeo anual de las consultas preventivas para niños con su médico de cabecera (PCP, en inglés) o ginecólogo-obstetra (OB/GYN, en inglés).

Estas consultas le permiten hablar con el médico de su hijo sobre cómo enseñarle hábitos saludables. Antes de acudir a la cita de su hijo, anote las preguntas que tenga sobre la salud de su hijo para recordar con facilidad lo que le gustaría preguntarle al médico. Su médico quiere que usted haga preguntas para que lo ayuden a tener la información que necesita y pueda tomar decisiones sobre la salud de su hijo.

*continúa en la página 2*

**COVID-19:** En Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX), la salud, la seguridad y el bienestar de nuestros asegurados son nuestra máxima prioridad. Queremos ayudarlo a mantenerse informado sobre COVID-19 y a obtener la atención que necesita. Para obtener más información, visite [espanol.bcbstx.com/medicaid/coronavirus-information](https://espanol.bcbstx.com/medicaid/coronavirus-information).

continuación de la página 1

## Preguntas que puede hacerle al médico de su hijo

- A la hora de mantener un peso saludable y reducir el estrés, ¿qué tipo de ejercicio es bueno que mi hijo haga con regularidad teniendo en cuenta su edad?
- ¿Qué alimentos constituyen una dieta saludable para mi hijo? *NOTA: El aumento de peso también puede ser un signo de depresión. Si su hijo ha presentado algún signo de ansiedad, depresión u otros problemas de comportamiento, pregunte a su médico sobre las opciones de tratamiento.*
- ¿Cuál es la mejor manera de cuidar los dientes de mi hijo y cuándo debe acudir al dentista?
- ¿Cuándo debe acudir mi hijo a una consulta de seguimiento o realizar el próximo chequeo preventivo para niños?
- ¿Ofrece el consultorio de su médico consultas de telesalud por teléfono o reuniones por Internet?



Las consultas médicas preventivas son la mejor manera de mantener a su hijo sano. Todos los niños de hasta 18 años deben hacerse un chequeo preventivo para niños una vez por año. Si tiene problemas para programar una consulta preventiva para niños, llame a Compromiso con el Asegurado para que lo ayuden a conseguir una cita.

## Palitos de pollo al horno

### Ingredientes:

1/4 de taza de salsa de soja baja en sodio;  
1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen;  
3 dientes de ajo, picados;  
jugo de 1 limón;  
sal kósher;  
pimienta negra recién molida;  
una pizca de pimienta roja triturada;  
8 muslos de pollo  
(aproximadamente 3 libras).

### Instrucciones:

1. En un cuenco grande, mezcle la salsa de soja, el aceite, el ajo y el jugo de limón. Condimente con sal, pimienta y una pizca de pimienta roja. Agregue los muslos y saltéelos hasta que quede todo mezclado. Refrigere y deje marinar 30 minutos como mínimo y toda la noche como máximo.
2. Precaliente el horno a 450 °F. Coloque el pollo en una bandeja de horno grande y hornéelo hasta que esté dorado y la temperatura interna alcance los 165 °F, de 20 a 25 minutos, dándolo vuelta cuando haya pasado la mitad del tiempo.





## Hábitos saludables para niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

Siga estos consejos para ayudar a disminuir el TDAH de su hijo o evitar que empeore:

- **Coma alimentos integrales y saludables; sobre todo plantas y carne, así como lácteos.** Los malos hábitos alimentarios pueden dificultar la concentración.
- **Beba agua en lugar de productos lácteos o refrescos.** La pérdida de líquidos puede cambiar la forma de concentrarse y pensar.

- **Duerma lo suficiente: de 9 a 12 horas por noche para los niños de entre 6 y 12 años.** La falta de sueño puede cambiar la fortaleza y el estado de ánimo.
- **Manténgase activo.** Hacer una hora de ejercicio suave la mayoría de los días de la semana puede ayudar a mejorar la fortaleza y el estado de ánimo.
- **Limite las actividades con televisiones y pantallas.** Apoye las actividades físicas. En niños con problemas de movimiento o problemas crónicos de salud; promueva el movimiento.
- **Practique interacciones “de ida y vuelta” para mantener el vínculo con su hijo.** Parte de la forma en que los niños adquieren autonomía ocurre mediante un proceso de dar y recibir con padres y cuidadores, que consiste en interacciones de ida y vuelta entre el niño y su padre, madre o cuidador.
- **Mantenga las rutinas diarias, el orden, la estructura y un espacio habitable que limite las distracciones.** Esto ayuda al niño a aprender a tener autonomía.





## Cómo aumentar su puntaje crediticio

Ya sea que esté construyendo su crédito desde cero o reconstruyéndolo después de que su puntaje se haya visto afectado, puede que no sea fácil saber por dónde empezar. Una vez que aprenda cómo se calcula su puntaje y las formas básicas de mejorarlo, entonces podrá sumergirse en guías más detalladas en función de su situación.

### Pasos para aumentar su puntaje crediticio

Los pasos que pueden ayudarlo a aumentar su puntaje dependerán de su propia situación crediticia. Pero también hay pasos básicos que pueden mejorar el de casi cualquier persona.

A continuación, se indican algunas medidas básicas que puede tomar para ayudar a aumentar su puntaje crediticio:

- tener cuentas abiertas, sobre las que se informa a las agencias de crédito;
- mantener bajos los saldos de crédito;
- pagar las facturas a tiempo.

También puede intentar aumentar su puntaje crediticio usando Experian Boost™, un servicio gratuito que le da crédito por pagar oportunamente facturas como las de su teléfono móvil, servicios públicos y servicios de transmisión.



## Cómo desarrollar su expediente crediticio

El primer paso para establecer su expediente crediticio es abrir nuevas cuentas, sobre las que se informará a las principales agencias de crédito. La mayoría de los principales prestamistas informan a las tres agencias principales. No puede empezar a establecer un buen historial como prestatario hasta que haya cuentas a su nombre, por lo que puede ser útil tener al menos algunas cuentas de crédito abiertas y activas.

Entre las alternativas, se encuentran los préstamos para el establecimiento de puntaje crediticio o las tarjetas de crédito aseguradas si recién está empezando o tiene un puntaje bajo, o una buena tarjeta de crédito con recompensas sin cuota anual si está tratando de aumentar su puntaje. Obtener la aprobación para usar la tarjeta de crédito de otra persona también puede ayudar, siempre y cuando se haga un uso responsable de esa tarjeta.

Además, puede inscribirse en Experian Boost para añadir a su informe de crédito de Experian pagos puntuales de servicios públicos, de telefonía móvil y de servicios de transmisión de videos. Estos pagos puntuales no se añaden a su informe de crédito, pero si usa Boost, se tendrán en cuenta en su puntaje crediticio de Experian.

Fuente: [www.experian.com/blogs/ask-experian/credit-education/improving-credit/improve-credit-score](http://www.experian.com/blogs/ask-experian/credit-education/improving-credit/improve-credit-score) (en inglés)

## No se saltee pagos

Su historial de pagos es vital para determinar su puntaje crediticio, y tener un largo historial de pagos oportunos puede ayudarlo a alcanzar un gran puntaje crediticio. Para lograrlo, tendrá que asegurarse de no dejar de pagar los préstamos o las tarjetas de crédito durante más de 29 días: los pagos que se retrasan al menos 30 días pueden notificarse a las agencias de crédito y perjudicar su puntaje crediticio.

Establecer pagos automáticos por el menor monto adeudado puede ayudarlo a no saltarse ningún pago (siempre que tenga cuidado de no sobregirar su cuenta bancaria). Si tiene problemas para pagar una factura, comuníquese con el emisor de su tarjeta de crédito de inmediato para hablar sobre las opciones en situaciones de dificultad económica.

Estar pendiente de las cuentas que no suelen aparecer en sus informes crediticios (membresías de gimnasio y servicios de suscripción, por ejemplo) también puede ayudar. Es posible que hacer pagos a tiempo no ayude a mejorar su crédito, pero, si la cuenta se remite a una agencia de cobranza, eso podría hacer que disminuyera su puntaje.

## Póngase al día con las cuentas no pagadas

Si está atrasado en el pago de sus facturas, ponerse al día podría ayudarlo. Aunque un pago atrasado puede permanecer en su informe crediticio hasta siete años, tener todas sus cuentas al día puede ser bueno para su puntaje. Además, evita que se añadan más pagos atrasados a su historial crediticio, así como cargos adicionales por demoras.

Para aquellos que tienen problemas con las deudas de las tarjetas de crédito, hablar con un consejero de crédito y entrar en un plan de gestión de la deuda (DMP, en inglés) podría ser útil. El consejero puede conseguir que los pagos y los tipos de interés sean más bajos y que los emisores de las tarjetas pongan sus cuentas al día.

## Pague los saldos de las cuentas con crédito rotativo

Incluso si no se retrasa en el pago de sus facturas, tener un saldo elevado en las cuentas de crédito rotativo puede generar una alta tasa de utilización del crédito y perjudicar su puntaje. Las cuentas rotativas incluyen tarjetas de crédito y líneas de crédito, y mantener un saldo bajo en relación con sus límites de crédito puede ayudarlo a aumentar su puntaje. Las personas con los puntajes crediticios más altos tienden a mantener su tasa de utilización de crédito en números bajos de un solo dígito.



## Limite la frecuencia con la que abre nuevas cuentas

Aunque es posible que necesite abrir cuentas para desarrollar su expediente crediticio, le conviene limitar la frecuencia con la que envía solicitudes de crédito. Cada solicitud puede generar una consulta incidente, que puede perjudicar un poco su puntaje, pero las consultas pueden acumularse y tener un efecto agravante en el puntaje crediticio. Abrir una nueva cuenta también reducirá la antigüedad promedio de sus cuentas, y eso también podría perjudicar su puntaje.

Las consultas y la antigüedad promedio de sus cuentas son factores menores de puntaje, pero aun así debe tener cuidado con el número de solicitudes presentadas. Un caso especial es el de la búsqueda de tipos de interés para determinados tipos de préstamos, como un préstamo para automóviles o una hipoteca. Los modelos de calificación crediticia pueden pasar por alto estas consultas si se producen en el plazo de un par de semanas.

## Respuestas a sus preguntas sobre el coronavirus (COVID-19)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) recomiendan que todas las personas de 12 años o más se vacunen contra el COVID-19 para protegerse.

Ante el COVID-19, cada pregunta, cada respuesta y cada vacuna son importantes. Por eso, compartimos información para responder a las inquietudes que pueda tener sobre la administración de la vacuna contra el COVID-19 a su hijo. Con la información de los CDC, esperamos responder sus preguntas y brindarles los conocimientos que usted y sus hijos se merecen para que puedan sentirse cómodos con su decisión.

Consulte las actualizaciones sobre el coronavirus (COVID-19) de Blue Cross and Blue Shield en [www.bcbs.com/medicaid/coronavirus-information](http://www.bcbs.com/medicaid/coronavirus-information) (en inglés) para obtener más información sobre la cobertura y los servicios médicos en caso de COVID-19.



## Preguntas y respuestas: la vacuna contra el COVID-19 para jóvenes y adolescentes

**¿Por qué no debo esperar a tener más información para vacunar a mi hijo?** Aunque es menos probable que los niños padezcan un caso grave de COVID-19, siguen corriendo el riesgo de contraer la enfermedad sin mostrar síntomas. Algunos han presentado complicaciones graves y han muerto. También existe una creciente preocupación por los efectos a largo plazo de la infección viral del COVID-19 (síndrome inflamatorio multisistémico en niños o MIS-C, en inglés) para algunos niños que contraen COVID. Es importante saber que los niños que no presentan síntomas pueden tener el virus y contagiarlo sin querer, incluso a los menores de 12 años que aún no pueden vacunarse.

**¿Cómo funciona la vacuna contra el COVID-19?** La vacuna aprobada por Pfizer-BioNTech es una vacuna de ARN mensajero (ARNm). Tiene un poco de ARN (ácido ribonucleico), que enseña a las células del cuerpo a fabricar una proteína que hace que el sistema inmunitario produzca anticuerpos contra el COVID-19, los cuales nos protegen de la enfermedad. Esto significa que la vacuna ayuda al cuerpo a recordar cómo combatir el virus si nos enfermamos en el futuro.

**¿Debe vacunarse mi hijo aunque haya tenido COVID?** Sí. Los expertos en salud recomiendan la vacuna contra el COVID-19 incluso para las personas que ya se han contagiado. Aunque es probable que contagiarse proporcione cierto grado de inmunidad que evite un nuevo contagio, aún no sabemos cuánto dura la inmunidad natural. Por lo tanto, es importante que todos se vacunen, aunque hayan tenido COVID-19, para protegerse y proteger a los demás.

**¿Dónde se puede vacunar mi hijo?** La vacuna está disponible en muchos lugares, incluidos los consultorios de algunos pediatras. Las vacunas también se ofrecen en algunas farmacias y clínicas escolares. Consulte los sitios web del Departamento de Salud local o a su pediatra para obtener más información.

**¿Tengo que programar una cita para mi hijo?** Algunos consultorios pueden requerir citas, mientras que otros ofrecen vacunas sin cita previa. Consulte los sitios web del Departamento de Salud local o a su pediatra para obtener más información.

Para obtener más información sobre el COVID-19 y cómo la pandemia podría afectarlos a usted y a su familia, visite [www.espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html). También puede comunicarse con el consultorio de su pediatra o con el Departamento de Salud local para obtener más información sobre la vacuna contra el COVID-19.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, en inglés) exige que quienes se vacunen o sus cuidadores reciban hojas informativas sobre la autorización de uso de emergencia (EUA, en inglés) para ayudarlos a tomar decisiones informadas sobre la vacunación. Hay una hoja informativa de EUA específica para cada vacuna autorizada contra el COVID-19, elaborada por los fabricantes de cada vacuna y autorizada por la FDA. Los enlaces a los documentos de las hojas informativas están disponibles en [www.cdc.gov/spanish/](http://www.cdc.gov/spanish/).

Fuente: [www.bcbs.com/coronavirus-updates/stories/your-questions-answered-the-covid-19-vaccine-pre-teens-and-teens](http://www.bcbs.com/coronavirus-updates/stories/your-questions-answered-the-covid-19-vaccine-pre-teens-and-teens) (en inglés)

## Actividades de primavera

### Escenas de tiza

Dibuje escenas con tiza en el suelo, como una mesada con sillas de cocina o un jardín de tulipanes, y tome fotografías desde arriba para que parezca que los niños están interactuando dentro de las escenas. Incorpore juguetes reales a las imágenes, como un monopatín en el sendero de tulipanes. Por ejemplo, coloque el monopatín de lado y haga que el niño se acueste de costado como si estuviera andando en monopatín.

### Espacio interior tranquilo

Cree un espacio interior en una zona tranquila de la casa. Llénelo de cojines y mantas para que sea acogedor. Coloque una manta sobre la zona para crear un espacio privado. Añada al espacio actividades tranquilas, como rompecabezas, libros y elementos para colorear. Incluya una radio y ponga música para añadir un elemento auditivo al espacio.

Fuente: [www.friendshipcircle.org/blog/2014/05/19/10-spring-activities-for-children-with-special-needs](http://www.friendshipcircle.org/blog/2014/05/19/10-spring-activities-for-children-with-special-needs) (en inglés)

### Dibujos en papel

Dibuje escenas con marcadores, lápices de colores y crayones en un papel grande, como una mesada con sillas de cocina o un jardín de tulipanes, y tome fotografías desde arriba para que parezca que los niños están interactuando dentro de las escenas. Incorpore objetos reales a las imágenes, como una regadera de agua que se usa para cuidar los tulipanes. Por ejemplo, haga que el niño se acueste de lado como si estuviera de pie y sostuviera la regadera sobre los tulipanes.



## ¿Necesita presentar una apelación?

Puede presentar una apelación. Revisaremos nuevamente su caso para ver si hay algo más que podamos hacer para ayudar. Puede presentar una apelación si cumple con los siguientes requisitos:

- No obtiene el servicio que quería.
- No obtuvo todos los servicios aprobados que solicitó.
- Anteriormente, tenía un servicio aprobado, pero está finalizando.
- Está llevando mucho tiempo obtener el servicio que solicitó.

Lo podemos ayudar para presentar su solicitud de apelación. También puede pedir a un profesional médico, un amigo, un pariente, un abogado o a cualquier persona que lo ayude a presentar una apelación. Presente una apelación de las siguientes maneras:

- Llame sin costo al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente.
- Llame al asesor para asegurados con cobertura CHIP.
- Complete el formulario de solicitud de apelación para asegurados y envíelo por correo a BCBSTX.

Si no habla inglés, el especialista en Servicio al Cliente de BCBSTX o un asesor para asegurados de BCBSTX buscará un intérprete para ayudarlo a presentar su apelación. Puede encontrar el formulario de solicitud de apelación para asegurados en [espanol.bcbstx.com/chip](https://espanol.bcbstx.com/chip).

Especialistas en Servicio al Cliente: **1-888-657-6061** (TTY: **711**)

Asesores para asegurados: **1-877-375-9097** (TTY: **711**)

A dónde enviar su formulario de solicitud de queja o apelación para asegurados:

Blue Cross and Blue Shield of Texas  
Attn: Complaints and Appeals Department  
P.O. Box 660717 Dallas, Texas 75266-0717

## ¿Está disconforme con la decisión sobre la apelación de BCBSTX?

Si usted no está satisfecho con la decisión de BCBSTX sobre su apelación, puede solicitar una revisión externa a través de una organización de revisión independiente (IRO, en inglés). Tendrá cuatro meses a partir de la fecha en que recibió el aviso de la decisión tomada para presentar su solicitud de revisión externa. Tiene derecho a una revisión inmediata por parte de una IRO si tiene una enfermedad que pone en peligro su vida. También puede pedir una revisión inmediata por un rechazo de medicamentos recetados o infusiones intravenosas incluidos en la cobertura en la actualidad. La IRO no tiene ninguna relación con BCBSTX ni con sus prestadores de servicios médicos.

Usted no tiene que pagar nada por la revisión. Usted o alguien de confianza puede enviar una solicitud por escrito a BCBSTX a la siguiente dirección:

Blue Cross and Blue Shield of Texas  
C/O Complaints and Appeals Department  
P.O. Box 660717  
Dallas, TX 75266  
Fax: **1-855-235-1055**

Usted, su profesional médico o alguien de confianza también puede enviar una solicitud de revisión externa directamente a una de las siguientes IRO:

Llame o escriba a:  
Dane Street  
7111 Fairway Drive, Suite 201  
Palm Beach Gardens, FL 33418  
Tel.: 888-920-4440

o

MAXIMUS Federal Services  
3750 Monroe Avenue, Suite 705  
Pittsford, NY 14534  
Número de fax: **1-888-866-6190**

Puede encontrar copias del formulario de solicitud de apelación y de solicitud de IRO de MAXIMUS Federal Services en [espanol.bcbstx.com/CHIP](https://espanol.bcbstx.com/CHIP).

## Novedades de la cobertura:

### Nuevo nombre. Nuevo horario. ¡El mismo gran servicio!

El 13 de diciembre de 2021, se cambió el nombre del Departamento de Servicio al Cliente de BCBSTX por el de **Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente de BCBSTX**. En esa fecha, el horario de atención del Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente de BCBSTX dejó de ser de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., y ahora es **de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.**, hora del centro, a excepción de los fines de semana y días feriados.

### Novedades de la farmacia

La farmacia de servicio de entrega de medicamentos a domicilio Express Scripts® aparecía anteriormente por error en el sitio web de beneficios farmacéuticos para asegurados y en la Parte 9: Beneficios farmacéuticos y para medicamentos recetados, del manual del asegurado. En la actualidad, AllianceRx es el único prestador de servicios médicos de entrega de medicamentos recetados regulares a domicilio. Los asegurados pueden elegir la entrega a domicilio de medicamentos recetados regulares de AllianceRx o la farmacia de medicamentos especializados Accredo para pedidos de medicamentos con receta de farmacias de medicamentos especializados.

**Findhelp** (anteriormente, Aunt Bertha)

¡Aunt Bertha ahora se llama findhelp! Visite <https://communityservices.bcbstx.com> (en inglés) para buscar recursos de salud y comunitarios en su localidad.

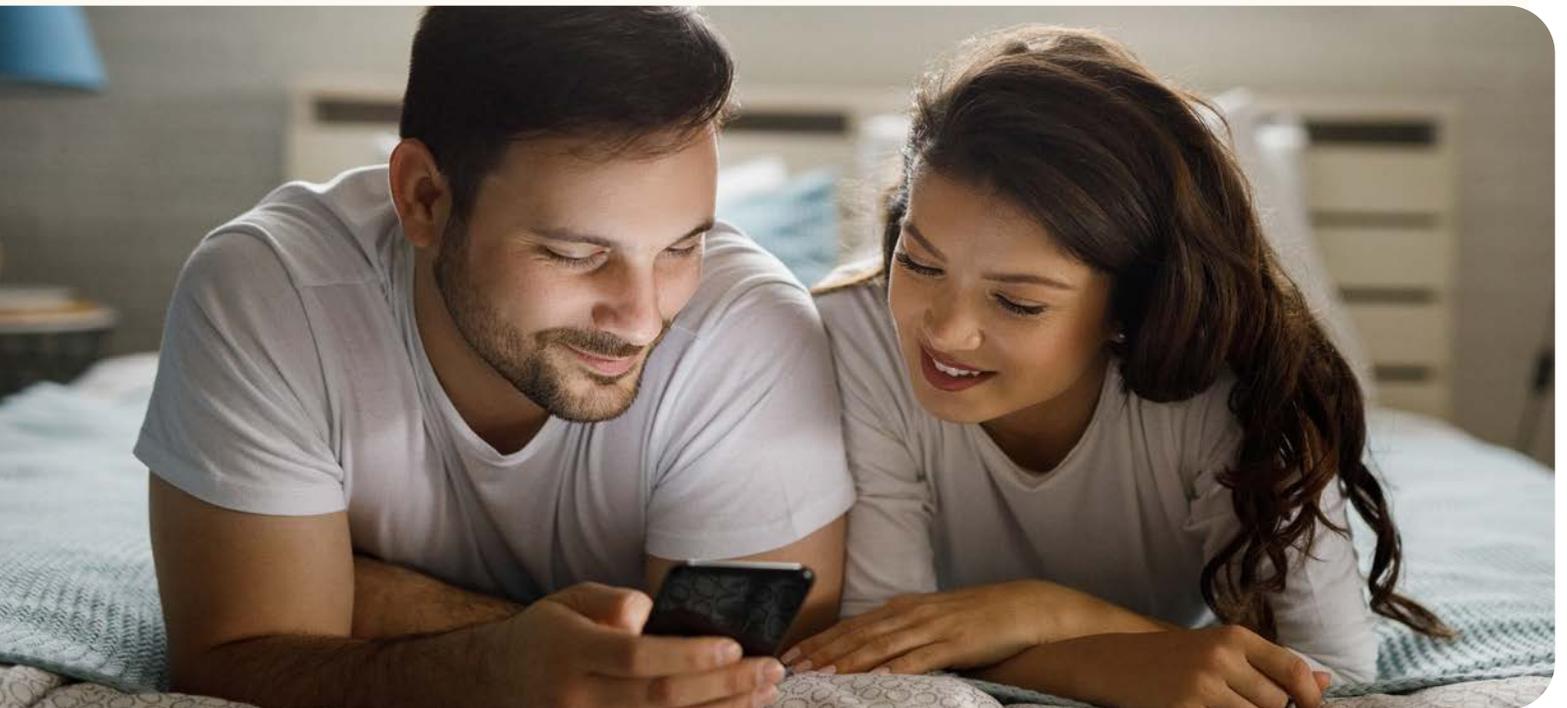
## ¡Reciba información actualizada de CHIP directamente en su teléfono!

Los asegurados con cobertura CHIP pueden recibir mensajería de texto con información actualizada sobre los beneficios de la cobertura, avisos sobre reuniones de CHIP, eventos en su localidad y consejos relacionados con la atención médica.

Puede optar por recibir mensajería de texto directamente en su teléfono enviando **CHIP** al **33633** por mensaje de texto. Una vez que se inscriba en el programa, puede recibir hasta cuatro mensajes de texto por mes.\*

Para cancelar el servicio de mensajería de texto de CHIP, envíe la palabra **STOP** al **33633**.

Si desea obtener más información sobre el programa de mensajería de texto, llame a Compromiso con el Asegurado al **1-877-375-9097** (TTY: **711**).



## Cuéntenos su opinión

### Comité Asesor Comunitario: en línea o por teléfono

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con cobertura CHIP a asistir a una reunión del Comité Asesor Comunitario (CAC, en inglés) para que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado y los materiales educativos para nuestros asegurados y para que reciban información actualizada sobre los programas de la cobertura médica. Se le dará una tarjeta de regalo de \$25 a cada familia con cobertura por cada reunión a la que se asista. Cada familia con cobertura puede recibir hasta cuatro tarjetas de regalo por año, equivalentes a un total de \$100 en tarjetas de regalo. Las reuniones del CAC se realizan por teléfono y en línea.

Puede ingresar a [espanol.bcbstx.com/chip](https://espanol.bcbstx.com/chip) para averiguar los horarios de las reuniones del CAC o llamar al asesor para asegurados de BCBSTX al **1-877-375-9097** para obtener información e inscribirse en una reunión.



# LifeTimes™

Su guía para una  
**salud de por vida.**

*LifeTimes* es una publicación para asegurados con cobertura CHIP de BCBSTX. Cada publicación contiene noticias sobre la cobertura médica e información para mantenerse sano, además de números de teléfono importantes para que los guarde. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente.

Los artículos de *LifeTimes* tienen fines educativos. No pretenden ser asesoramiento médico profesional. Consulte con su médico para recibir consejos sobre su salud.

<b>Números de teléfono útiles</b>	<b>Número para llamadas sin costo</b>	<b>Línea TTY (pérdida auditiva o del habla)</b>
Especialistas en Servicio al Cliente de CHIP de BCBSTX	<b>1-888-657-6061</b>	<b>711</b>
Línea directa de servicios de salud mental	<b>1-800-327-7390</b>	<b>1-800-735-2988</b>
Asesor para asegurados de BCBSTX	<b>1-877-375-9097</b>	<b>711</b>
Línea de asesoramiento de enfermería 24-Hour Nurse Advice Line	<b>1-844-971-8906</b>	<b>711</b>
Gestión de Servicios/Manejo de enfermedades	<b>1-877-214-5630</b>	<b>711</b>

Express Scripts® Pharmacy es una farmacia contratada para proporcionar la entrega de medicamentos a domicilio a los asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas. Express Scripts® Pharmacy y BCBSTX mantienen una relación laboral en calidad de contratistas independientes. Express Scripts® Pharmacy es una marca comercial de Express Scripts® Strategic Development, Inc.

Findhelp (anteriormente Aunt Bertha) es una compañía independiente que proporciona listas de recursos comunitarios y programas de descuento a los asegurados de BCBSTX.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor ni los productos o servicios que ofrecen.

\* Podrían aplicarse cobros por mensajería de texto y transmisión de datos. Los términos y condiciones, y la política de privacidad se encuentran disponibles en [espanol.bcbstx.com/mobile/text-messaging](http://espanol.bcbstx.com/mobile/text-messaging).

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o servicios de interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, incluidos los documentos en formatos alternativos como los impresos en letra grande, braille u otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de CHIP de Blue Cross and Blue Shield of Texas **1-888-657-6061** (TTY: **711**).

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo. Blue Cross and Blue Shield of Texas no excluye a las personas ni las trata de manera diferente según su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

Blue Cross and Blue Shield of Texas proporciona:

- asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - intérpretes capacitados en lenguaje de señas;
  - información escrita en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - intérpretes capacitados;
  - información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si cree que Blue Cross and Blue Shield of Texas no ha proporcionado estos servicios, o ha discriminado de alguna otra manera según raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una inconformidad ante: Civil Rights Coordinator, Office of Civil Rights Coordinator, 300 E. Randolph St., 35th floor, Chicago, Illinois 60601, **1-855-664-7270**, TTY/TDD: **1-855-661-6965**, fax: **1-855-661-6960**. Puede presentar una inconformidad por correo postal o fax. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, el coordinador de derechos civiles está a su disposición.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. de forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

**1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD).

Formularios para presentar quejas disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-855-710-6984 (TTY: 711)。

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-710-6984 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-710-6984 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-855-710-6984 (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-710-6984 (ATS: 711).

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें।

اب دشاب یم مهارف امش یارب ناگیار تروص هب ینابز تلایهست، دینک یم وگتفگ یسراف نابز هب رگا: هجوت 1-855-710-6984 (TTY: 711) دیریگب سامت.

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-710-6984 (TTY: 711).

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો ન:શુલક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-710-6984 (телетайп: 711).

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-855-710-6984 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັງຄ່າ, ຄຸມມືພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທສ 1-855-710-6984 (TTY: 711).