



Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) ahora incluye la cobertura para la terapia celular y génica para la anemia falciforme

En BCBSTX, ofrecemos terapia celular y génica (CGT, en inglés) como terapia preventiva para tratar la anemia falciforme. La anemia falciforme, también conocida como "anemia de células falciformes", es un trastorno que afecta la hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno por todo el cuerpo.

Los glóbulos rojos normales tienen forma de disco y se mueven fácilmente a través de los vasos sanguíneos. En la anemia falciforme, los glóbulos rojos tienen forma de media luna o de hoz debido a una mutación genética que afecta a la molécula de hemoglobina.

Los glóbulos rojos con forma de hoz no se doblan ni se mueven con facilidad, y pueden bloquear el flujo sanguíneo al resto del cuerpo y dañar los órganos. Todo esto provoca dolor crónico y otras complicaciones graves para la salud.

continuación en la página 2.

LifeTimes se publica para los asegurados de Medicaid de Blue Cross and Blue Shield of Texas. 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 a su médico para recibir consejos sobre su salud.

Es posible que se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es).

Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association



continuación de la página 1.

Si usted o su hijo están interesados en la CGT, tienen que colaborar con su médico, especialistas y equipo de atención médica para determinar si es la opción ideal para ustedes. Ellos pueden explicarles sus opciones de tratamiento y brindar ayuda para solicitar este servicio.

Para ser elegibles, los asegurados deben hacer lo siguiente:

- Tener 12 años o más.
- No tener seguro primario.
- Tener elegibilidad para Medicaid.

Hay servicios de transporte disponibles para brindar ayuda con el reembolso de millas recorridas, el transporte médico que no sea de emergencia y las estadías nocturnas. Llame a ModivCare al **1-866-824-1565** (TTY: **711**), con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro. Los traslados están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Nuestro equipo de especialistas en Servicio al Cliente está a su disposición para brindarle ayuda al buscar un médico o especialista. También pueden comunicarlo con el Departamento de Coordinación de Servicios. Su coordinador de servicios puede brindarle ayuda para solicitar estos servicios y coordinar su atención médica.

Llame al número de teléfono que figura en el reverso de su tarjeta de asegurado para hablar con un especialista en Servicio al Cliente, con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro. Puede dejar un mensaje de voz fuera del horario laboral habitual.

Infórmese sobre su cobertura de beneficios, médicos y más en <https://mybam.bcbstx.com/> (haga clic en "Español").

■ Fuente: National Heart, Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

Chequeos médicos anuales

Los asegurados con cobertura STAR y STAR Kids menores de 20 años deben hacerse un chequeo médico del programa Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps o THSteps). Los asegurados con cobertura CHIP menores de 18 años deben hacerse un chequeo anual de bienestar infantil todos los años. Ambos exámenes incluyen vacunas rutinarias y pruebas de laboratorio. El programa THSteps también incluye servicios del Programa de Atención Integral.



Vacúnese contra la gripe

La temporada de gripe está en pleno apogeo, y es importante vacunarse contra la gripe para brindar ayuda a reducir el riesgo de contraer y propagar el virus. Año tras año, millones de personas se contagian esta enfermedad y miles mueren por esta causa. La gripe es una enfermedad contagiosa que infecta la nariz, la garganta y los pulmones. La mejor manera de prevenirla es vacunarse. Su médico puede ponerle la vacuna contra la gripe, o bien, usted puede vacunarse en la farmacia de su localidad. La vacuna contra la gripe está incluida en su cobertura médica.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Texas recomienda a todas las personas a partir de los seis meses de edad que se vacunen contra la gripe. Quienes no deben vacunarse contra la gripe son los niños menores de seis meses y las personas con alergias graves y que podrían ser mortales a la vacuna antigripal o a cualquiera de sus ingredientes.

Pregúntele a su médico qué vacunas son adecuadas para usted y su familia y cuándo debe obtenerlas. Esté al día con sus vacunas y ayude a protegerse a sí mismo y a su familia de virus que pueden ser perjudiciales y que podrían causar la muerte.

Calidad de la atención médica

Como asegurado, usted o su hijo tienen acceso a prestadores de servicios médicos, coordinadores de servicios y otros profesionales que le brindarán ayuda para guiar su atención médica. Podemos brindarle ayuda para buscar un médico, prestadores fuera de la red, acceder al Directorio de prestadores de servicios médicos y ayudarlo con la continuidad de la atención médica.

Si considera que usted o su hijo no están recibiendo la calidad de atención que merecen, puede presentar una queja sobre un servicio, la atención que recibió, un servicio sustitutivo de BCBSTX o uno de nuestros prestadores de servicios médicos. Le brindaremos ayuda para presentar la queja, y también tiene la opción de hablar con un asesor para asegurados.

Un asesor para asegurados puede brindarle información sobre los beneficios de su cobertura, buscar recursos comunitarios, brindar ayuda para encontrar prestadores de servicios médicos y programar consultas. También lo mantendrán informado sobre su caso durante todas las etapas. Queremos brindarle ayuda para sacar el máximo provecho de los beneficios de su cobertura y mejorar su experiencia como asegurado.

Para presentar una queja o hablar con un asesor para asegurados, llame al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de asegurado.



Los coordinadores de servicios están a sus órdenes para ayudarle a estar y mantenerse saludable

Un coordinador de servicios es la persona principal que colabora con usted y su equipo de atención médica para ayudarle a controlar su problema médico físico y mental. Su equipo de atención médica está conformado por médicos, enfermeros, farmacéuticos, consejeros y otros profesionales de la salud.

A los asegurados con cobertura STAR Kids se les asigna un coordinador de servicios en función de su nivel de necesidad. Estos servicios incluyen servicios de enfermería privada y servicios de atención personal. Los asegurados con cobertura STAR y CHIP, o que estén embarazadas, podrían llamar para solicitar los servicios de Coordinación de Servicios.

Cómo colaborará con usted su coordinador de servicios

Su coordinador de servicios se encargará de lo siguiente:

- Hablar sobre sus objetivos de salud o atención de salud mental para crear un plan de atención específico para su nivel de necesidad.
- Programar llamadas telefónicas periódicas con usted para verificar y responder las preguntas que tenga sobre los beneficios de su cobertura.
- Brindarle ayuda para encontrar un profesional médico o especialista.
- Brindarle ayuda para programar el transporte de ida y vuelta a sus citas.
- Si está embarazada, su coordinador de servicios le brindará ayuda para entender y gestionar mejor su embarazo a través del programa **Special Beginnings™**.
- Los servicios de manejo de enfermedades también están disponibles para los asegurados con alto riesgo de padecer enfermedades crónicas, como asma, diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.

Para obtener más información o solicitar un coordinador de servicios, los asegurados con cobertura **STAR** y **CHIP** deben llamar al **1-877-688-1811**. Los asegurados con cobertura **STAR Kids** deben llamar al **1-877-301-4394** (TTY: **711**).

A dónde ir cuando necesita atención médica

Su salud es importante, y es esencial saber a dónde ir cuando necesite atención médica. Su médico es la persona adecuada para tratar enfermedades y preocupaciones médicas que no sean emergencias ni que sean potencialmente mortales. Tiene diversas opciones para solicitar atención médica que no sea de emergencia.

Enfermería telefónica 24/7 Nurseline

Ideal para: Tratar el problema por su cuenta, decidir llamar a su médico en lugar de acudir a atención médica inmediata o al hospital. Hable con un enfermero titulado (*registered nurse*) (las 24 horas del día, los siete días de la semana) para que responda a sus preguntas en inglés o español. También contamos con servicios de interpretación. Llame al **1-844-971-8906** (TTY: **711**).

Su médico (prestador de servicios médicos)

Ideal para: Exámenes médicos, diagnósticos y tratamientos de salud mental, hipertensión arterial, fiebre, dolor de garganta, vacunas, seguimientos después de atención médica de emergencia.

Consultorio del asesor

Ideal para: Depresión, ansiedad, consumo de sustancias, adicción, trastornos alimentarios u otras necesidades de salud mental.

MDLIVE®

Ideal para: Usar en casa o cuando se está de viaje si el consultorio del prestador de servicios médicos está cerrado, problemas médicos como alergias, resfriados y gripe, tos, conjuntivitis o dolor de garganta. Regístrese en el sitio web de MDLIVE:

<https://app.mdlive.com/landing/bcbstx-medicaid> (en inglés)

No todas las coberturas ofrecen el servicio de consultas virtuales. El servicio de atención médica inmediata está limitado a video interactivo en línea para los prestadores de servicios médicos con licencia en Nuevo México y en el Distrito de Columbia. El servicio de consultas de salud mental requiere video para la consulta inicial; posteriormente, puede usarse video o audio para las consultas de seguimiento según el criterio clínico del profesional médico. No todas las coberturas ofrecen el servicio de salud mental.

MDLIVE es una compañía aparte que opera y administra las consultas virtuales de Blue Cross and Blue Shield of Texas. MDLIVE es el único responsable de su funcionamiento y del de sus profesionales médicos contratados. MDLIVE y el logotipo de MDLIVE son marcas registradas de MDLIVE, Inc., y queda prohibido su uso sin autorización.

Centro de atención médica inmediata

Ideal para: Tos o vómitos constantes, mordeduras de animales, cortes leves que requieren puntos de sutura.

Sala de emergencias de hospitales

Si tiene una emergencia que pone en peligro su vida, llame al **911** (TTY: **711**).

Ideal para: Dolor en el pecho, síntomas de derrame cerebral (debilidad repentina en un lado, dificultad para hablar, dificultad para tragar, visión borrosa), fracturas óseas, hemorragias incontroladas, vómitos incontrolados, lesiones en la cabeza, sangrado vaginal durante el embarazo, problemas de salud mental como episodios psicóticos, autolesiones que ponen en peligro la vida, ideas suicidas y sobredosis de sustancias.

Los números de teléfono importantes se encuentran en el reverso de su tarjeta de asegurado.

Puede hablar con un enfermero llamando a la enfermería telefónica 24/7 Nurseline o a la línea directa de servicios de salud mental de BCBSTX si tiene una crisis.

Inicie sesión en Blue Access for MembersSM (BAMSM), portal protegido para asegurados) para consultar su cobertura y beneficios o buscar un médico, atención médica inmediata o salas de emergencias cercanas en **<https://mybam.bcbstx.com/>** (haga clic en "Español").

Comidas favoritas de la familia



Minihamburguesas de pollo con queso feta, limón y hierbas aromáticas

Ingredientes:

- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 3 cucharadas de albahaca picada
- ¼ taza de queso feta desmenuzado
- 1 ½ cucharaditas de jugo de limón
- 1 libra de pollo molido
- 3 cucharadas de orégano picado
- 10 panecillos para hamburguesas
- Aceite en aerosol para cocinar

Instrucciones:

1. En un bol, mezcle la pimienta negra, la sal, la ralladura de limón, la albahaca, el queso feta, el zumo de limón, el pollo y el orégano. Mezcle hasta que quede uniformemente distribuido. Forme hamburguesas de 2 oz y refrigere hasta que estén listas para usar.
2. Rocíe la parrilla o plancha con aceite en aerosol antiadherente y cocine las hamburguesas hasta que alcancen una temperatura interna de 165 °F. Coloque cada hamburguesa en un panecillo.

Tamaño de la ración: dos minihamburguesas.
Rinde cinco raciones.

■ Fuente: FLIK Hospitality Group

Grupo asesor de asegurados

Cada tres meses, invitamos a los asegurados, a sus padres o representantes autorizados a participar de nuestra reunión del Grupo asesor de asegurados (MAG, en inglés). Les pedimos a los asegurados del MAG que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado (VAS, en inglés) y los materiales educativos para nuestros asegurados. También les recomendamos que obtengan información actualizada sobre el programa de la cobertura médica. Además, los asegurados, padres o representantes legalmente autorizados que participen en el MAG y asistan a cuatro reuniones trimestrales recibirán una tarjeta de regalo de \$25 por familia.

Puede ingresar en espanol.bcbstx.com/medicaid para averiguar los horarios de las reuniones del MAG o puede llamar al asesor para asegurados de BCBSTX al **1-877-375-9097** (TTY: **711**) para obtener más detalles.



Actividades divertidas de otoño para todos

Actividades al aire libre:

- Ir a recoger manzanas.
- Asistir a un festival de otoño.
- Jugar un partido de fútbol americano.
- Hacer senderismo.
- Recoger hojas otoñales de colores.
- Visitar un huerto de calabazas y recogerlas.
- Ir al mercado de agricultores a comprar productos de temporada.
- Ir a observar aves.

Actividades en interiores

- Sacar la ropa de invierno y donar lo que ya no quiera.
- Aprender a tejer.
- Hornear un pastel de manzana o calabaza.
- Probar una nueva receta de sopa o chili.
- Ver sus películas favoritas de otoño o festivas.
- Hacer manualidades decorativas otoñales, como coronas, guirnaldas y calabazas pintadas.
- Hacer velas caseras con aromas otoñales, como canela o especias de calabaza.
- Hacer voluntariado.

■ Fuente: Parents.com (en inglés)

Números de teléfono útiles y sin costo

Números de teléfono importantes	STAR y CHIP	STAR Kids
Especialista en Servicio al Cliente y salud mental	1-888-657-6061	1-877-688-1811
Coordinación de servicios	1-877-214-5630	1-877-301-4349
Enfermería telefónica 24/7 Nurseline	1-844-971-8906	1-855-802-4614
Transporte	1-855-933-6993	1-866-824-1565
TTY	711	711

Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o para obtener interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, lo que incluye materiales en formatos alternativos, como letra grande, braille u otros idiomas, llame al número del Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente de BCBSTX al número en su tarjeta de asegurado.

Aviso de no discriminación

La cobertura médica es importante para todos

No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen (incluidos el conocimiento limitado del inglés y la lengua materna), edad, discapacidad o sexo (tal como se entiende en la reglamentación aplicable). Les proporcionamos a las personas con discapacidad las adaptaciones razonables y los medios de comunicación gratuitos que les permitan comunicarse eficazmente con nosotros. También ofrecemos servicios de asistencia lingüística sin costo a las personas cuyo primer idioma no es el inglés.

Para solicitar modificaciones razonables, ayudas de comunicación o asistencia lingüística sin costo, llámenos al **1-855-710-6984**.

Si cree que fallamos en proporcionarle algún servicio, o si considera que se le discriminó de alguna manera, puede presentar una inconformidad ante la Oficina del Coordinador de Derechos Civiles (Office of Civil Rights Coordinator):

Office of Civil Rights Coordinator
Attn: Office of Civil Rights Coordinator
300 E. Randolph St., 35th Floor
Chicago, IL 60601

Teléfono: **1-855-664-7270** (buzón de voz)
TTY/TDD: **1-855-661-6965**
Fax: **1-855-661-6960**
Correo electrónico: civilrightscordinator@bcbsil.com

Puede presentar una inconformidad por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, llame sin costo al número en su tarjeta de asegurado (TTY: 711).

Tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights) por estos medios:

US Dept of Health & Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

Teléfono: **1-800-368-1019**
TTY/TDD: **1-800-537-7697**

Portal de quejas: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf> (en inglés)

Formularios de quejas: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html> (en inglés)

Este aviso está disponible en nuestro sitio web, en <https://espanol.bcbstx.com/medicaid/pdf/medicaid-non-discrimination-tx.pdf>

ATTENTION: If you speak another language, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call **1-855-710-6984** (TTY: 711) or speak to your provider.

Español Spanish	ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711) o hable con su proveedor.
العربية Arabic	تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم 1-855-710-6984 (TTY: 711) أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.

中文 Chinese	注意：如果您说中文，我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务，以无障碍格式提供信息。致电 1-855-710-6984 (TTY: 711) 或咨询您的服务提供商。
Français French	ATTENTION: Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-855-710-6984 (TTY: 711) ou parlez à votre fournisseur.
Deutsch German	ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Entsprechende Hilfsmittel und Dienste zur Bereitstellung von Informationen in barrierefreien Formaten stehen ebenfalls kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie 1-855-710-6984 (TTY: 711) an oder sprechen Sie mit Ihrem Provider.
ગુજરાતી Gujarati	ધ્યાન આપો: જો તમે બીજી ભાષા બોલો છો, તો તમારા માટે મફત ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી પ્રદાન કરવા માટે યોગ્ય સહાયક મદદ અને સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-855-710-6984 (TTY: 711) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.
हिंदी Hindi	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। सुलभ प्रारूपों में जानकारी प्रदान करने के लिए उपयुक्त सहायक साधन और सेवाएँ भी निःशुल्क उपलब्ध हैं। 1-855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें या अपने प्रदाता से बात करें।
Italiano Italian	ATTENZIONE: Se parli italiano, puoi usufruire gratuitamente di servizi di assistenza linguistica. Sono inoltre disponibili, senza costi, strumenti e servizi ausiliari per ricevere informazioni in formati accessibili. Chiama il numero 1-855-710-6984 (TTY: 711) o rivolgiti a un assistente.
한국어 Korean	주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-855-710-6984 (TTY: 711) 번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.
Diné Navajo	SHÓÓ: Diné Bizaad k'ehjí éí dinit's'á'go, t'áá nizaad k'ehjí níká a'doo wołgo bohónéedzâ. Łahgo bee ata' hodoonigo áádóó éí doodago ałtaa át'éego níka a'doowołgo t'áá jiik'e nábee ahoot'í'. 1-855-710-6984 (TTY: 711) jį' hodíłni éí doodago nits'íís náyaa áhályánii bich'í' hadíłdzi.
فارسی Farsi	توجه: اگر فارسی صحبت می‌کنید، خدمات پشتیبانی زبانی رایگان در دسترس شما قرار دارد. همچنین کمک‌ها و تماس خدمات پشتیبانی مناسب برای ارائه اطلاعات در قالب‌های قابل دسترس، به‌طور رایگان موجود می‌باشند. با 1-855-710-6984 (TTY: 711) تماس بگیرید یا با ارائه‌دهنده خود صحبت کنید.
Polski Polish	UWAGA: Osoby mówiące po polsku mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Dodatkowe pomoce i usługi zapewniające informacje w dostępnych formatach są również dostępne bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-710-6984 (TTY: 711) lub porozmawiaj ze swoim dostawcą.
РУССКИЙ Russian	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-855-710-6984 (TTY: 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.
Tagalog Tagalog	PAALALA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, magagamit mo ang mga libreng serbisyonang tulong sa wika. Magagamit din nang libre ang mga naaangkop na auxiliary na tulong at serbisyo upang magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format. Tumawag sa 1-855-710-6984 (TTY: 711) o makipag-usap sa iyong provider.
اردو Urdu	توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے مفت زبان کی مدد کی خدمات دستیاب ہیں۔ قابل رسائی فارمیٹس میں معلومات فراہم کرنے کے لیے مناسب معاونامداد اور خدمات بھی مفت دستیاب ہیں۔ 1-855-710-6984 (TTY: 711) پر کال کریں یا اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔
Tiếng Việt Vietnamese	LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ và dịch vụ phụ trợ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-855-710-6984 (TTY: 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.