



Hable con sus médicos y equipo de atención médica sobre sus creencias y valores culturales

Para asegurarse de obtener la mejor atención médica posible, es importante que hable de la atención médica que recibió en el pasado, los antecedentes de salud de su familia y sus hábitos en lo que respecta a su salud.

Es igualmente importante que hable con sus médicos para obtener una atención que responda a sus creencias y valores sociales y culturales. Esto se conoce como "atención competente en términos culturales".

continúa 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.

Sus médicos y el equipo que lo atiende deben saber sobre cualquier creencia que pueda afectar a su salud, tratamiento y entendimiento de su información médica para poder ofrecerle una atención que tenga en cuenta su cultura.

- Idioma: Avise a sus médicos si necesita un intérprete o si desea obtener información en otro idioma.
- Familia: Explique cómo pueden influir las decisiones familiares en sus opciones de atención médica y si necesita hablar con miembros de la familia antes de tomar decisiones médicas.
- Espiritualidad: Comparta sus creencias religiosas o espirituales que puedan afectar a su plan de tratamiento, como las intervenciones médicas o la atención médica al final de la vida.
- Dieta: Avise si tiene restricciones alimentarias como evitar ciertos alimentos o ingredientes y ayunar durante los días feriados religiosos.
- Modestia: Si tiene prácticas de modestia con respecto a la ropa o los exámenes físicos, avise a sus médicos para que puedan asegurarse de que no sienta incomodidad durante los procedimientos médicos.



No tenga vergüenza ni miedo de tener esta charla con sus médicos. Es posible que sus médicos no conozcan sus creencias y valores. La comunicación abierta y honesta puede ayudar a que elaboren un plan de tratamiento basado en sus necesidades.

Hay servicios de idiomas y adaptaciones a su disposición sin costo. Llame al número de teléfono de especialistas en Servicio al Cliente en su tarjeta de asegurado para obtener más información.

Deseamos que nos brinde su opinión en la Encuesta de evaluación del consumidor de los prestadores de servicios médicos y sistemas de salud

En las próximas semanas, es posible que reciba una carta en el correo pidiéndole que complete la Encuesta de evaluación del consumidor de los prestadores de servicios médicos y sistemas de salud (CAHPS, en inglés). Esta encuesta nos indica si debemos implementar cambios en nuestros programas para que usted se mantenga saludable y reciba la mejor atención médica posible.

El Programa para la Gestión y el Mejoramiento de la Calidad de Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) tiene como objetivo brindar ayuda a los asegurados para que reciban la atención necesaria en el momento y el entorno adecuados.

Tómese un momento para responder a la encuesta. Los resultados se usarán para evaluar la atención y los servicios que nuestros asegurados reciben. Su opinión importa.

Learn to Live: nueva forma de ayuda para ADHD y PTSD

Learn to Live es un sitio web sin costo para asegurados y sus cuidadores mayores de 13 años. Desde 2023, Learn to Live brinda ayuda a las personas para que se sientan mejor con recursos para combatir el estrés, la tristeza, los problemas para dormir, el pánico y la sensación de inquietud en presencia de otras personas.

Se agregaron dos programas nuevos:

- **Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, en inglés) y problemas de atención:** Obtenga consejos sencillos que le brindarán ayuda para concentrarse, terminar su trabajo y prestar atención.
- **Trastorno por estrés postraumático (PTSD, en inglés) y trauma:** Aproximadamente 6 de cada 10 personas pasan por algo muy difícil en sus vidas. Este programa brinda ayuda para superar recuerdos difíciles, aprender a confiar de nuevo, sentir seguridad y sanar por dentro.

¿Por qué debería usar Learn to Live?

- No tiene costo para quienes sean elegibles.
- Puede acceder en cualquier momento y en cualquier lugar, ya sea con una computadora o un teléfono.
- Los programas están disponibles tanto en inglés como en español.
- Puede empezar, detenerse y guardar su trabajo cuando quiera.
- Puede usarlo junto con consultas a un médico o a un terapeuta.
- Puede obtener ayuda de un asesor por llamada, mensaje de texto o correo electrónico.

Learn to Live hace que le sea más fácil cuidar sus sentimientos.

Cómo usar Learn to Live:

1. Encuentre su número de titular de la póliza en el frente de su tarjeta de asegurado.
2. Visite es.learntolive.com/welcome/BCBSTXMedicaid e ingrese el código **TXMED**.
3. Introduzca su número de titular de la póliza cuando se le solicite.

Learn to Live proporciona programas de salud mental con contenido educativo. Se recomienda consultar a un médico si el asegurado considera recibir tratamiento médico adicional. Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que proporciona programas en línea de salud mental y recursos para asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas. BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.



¿Qué sucede después de una hospitalización por salud mental?

La salud mental es tan importante como la salud física.

Le recomendamos que haga un seguimiento con su profesional médico después de su hospitalización por salud mental para ayudarlo durante su recuperación. Antes de abandonar el hospital, colabore con su equipo de atención médica para programar una consulta con un prestador de servicios de salud mental.

La atención médica continua de salud mental para usted o su hijo podría contribuir a lo siguiente:

- sentirse mejor;
- mejorar sus relaciones con amigos y familiares;
- volver a la escuela o al trabajo.

¿Qué debe hacer cuando le den el alta?

- Traiga los documentos de alta a la cita de seguimiento para que el prestador de servicios médicos tenga la información más vigente.
- Cuanto antes usted o su hijo puedan atenderse con el prestador de servicios médicos, antes podrán volver a su rutina normal.
- Puede encontrar un prestador de servicios de salud mental usando el directorio en línea Provider Finder® en espanol.bcbstx.com/medicaid. O llame al número de teléfono del especialista en Servicio al Cliente en su tarjeta de asegurado.





¿No se siente bien? La línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline puede brindarle ayuda

Cuando usted o alguien a quien quiere está enfermo, decidir qué hacer a continuación puede ser difícil. Si tiene síntomas y no sabe si debe acudir al médico o ir a recibir atención médica inmediata o a la sala de emergencias (ER, en inglés), la enfermería telefónica 24/7 Nurseline puede brindarle ayuda para decidir cuál es el lugar adecuado.

La enfermería telefónica 24/7 Nurseline puede brindarle ayuda si presenta alguno de estos síntomas:

- Náuseas y vómitos
- Fiebre
- Tos
- Erupciones cutáneas
- Mareos o dolores de cabeza intensos
- Dolor de garganta

¿Por qué llamar a una línea de asesoramiento de enfermería?

- **Asesoramiento experto:** Un enfermero titulado (registered nurse) puede evaluar sus síntomas y recomendarle el nivel de atención adecuado, lo que le brindará ayuda para evitar visitas innecesarias de atención médica inmediata o a la sala de emergencias.

- **Manejo seguro de los síntomas:**

El personal de enfermería brinda consejos claros y prácticos para el manejo de sus problemas médicos en casa. Pueden sugerir medicamentos de venta libre y explicar qué señales de advertencia hay que tener en cuenta, lo que le permite controlar su salud.

- **Tranquilidad:** Hablar con un profesional médico puede reducir la ansiedad. El personal de enfermería responde sus preguntas y le asegura que va por buen camino, ofreciéndole apoyo cuando más lo necesita.

Atención accesible cuando la necesita

Un enfermero lo conecta rápidamente con asesoramiento de atención médica de confianza y está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Cuando no se siente bien, es una forma sencilla de obtener asesoramiento experto adaptado a su situación.



¿Está embarazada o lo estuvo durante el último año?

Llame a la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline si no puede comunicarse con su médico y presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza que no se va o empeora
- Mareos o desmayos
- Cambios en la visión
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos rápidos
- Náuseas intensas y vómitos
- Dolor abdominal intenso que no desaparece
- Bebé que deja de moverse o se mueve menos durante el embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor intenso en las piernas o brazos
- Sangrado vaginal o pérdida de líquido durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o secreción después del embarazo

Llame al número de teléfono de la enfermería telefónica 24/7 Nurseline que aparece en su tarjeta de asegurado para hablar con un enfermero las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

En caso de emergencia, llame al **911**.

Beneficios de usar los servicios de doulas

Las doulas son cuidadoras formadas que ofrecen alivio físico y apoyo emocional, además de ayudar a resolver problemas y ofrecer recursos durante el embarazo y el posparto. Si estás embarazada y te interesa obtener más información sobre los servicios de doula, llame a Special Beginnings® al **1-888-421-7781**.

Comidas favoritas de la familia



Panqueques sin harina de plátano con miel de maple y bayas

Ingredientes:

- 3 cucharadas de miel de maple
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de frambuesas
- 4 plátanos, medio o muy maduros
- 8 huevos grandes
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de ralladura de limón, dividida, y un poco más para decorar
- Aceite en aerosol para cocinar

Instrucciones:

1. En un tazón mediano apto para microondas, calienta la miel maple en el microondas a potencia alta durante 30 segundos. Agrega las bayas, mezcla para cubrir las y vuelve a calentar en el microondas a potencia alta durante un minuto hasta que se ablanden. Incorpora media cucharadita de ralladura de limón. Cubre el jarabe y resérvalo.

2. En un tazón mediano, aplasta los plátanos con un tenedor y luego agrega los huevos, la media cucharadita restante de ralladura de limón y la sal. Agrega el polvo de hornear por encima y mezcla hasta integrar bien la masa.
3. Rocía una sartén antiadherente o plancha de 12 pulgadas con aceite en aerosol y caliéntala a fuego medio. Coloca aproximadamente dos cucharadas de masa en la sartén caliente para cada panqueque, dejando dos pulgadas de separación entre ellos. Cocina hasta que estén dorados por abajo, aproximadamente un minuto y medio. Voltea y cocina hasta que se doren por el otro lado, unos 30 segundos. Pásalos a un plato y cúbrelos para mantenerlos calientes.
4. Repite con el resto de la masa, limpiando cualquier residuo dorado de la sartén y rociando más aceite en aerosol si es necesario. Decora con más ralladura de limón. Sirve con el jarabe caliente de bayas.

Rinde cuatro porciones
Tamaño de la porción: seis panqueques con ¼ de taza de miel

■ Fuente: Weight Watchers

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 y los eventos del MAG o puede llamar al asesor para asegurados de BCBSTX al **1-877-375-9097** (TTY: **711**) para obtener más detalles.



Crezcan juntos

La primavera es el momento perfecto para empezar a cultivar plantas o crear un jardín interior o exterior que pueda cuidar durante todo el año. Un jardín le anima a salir, enseña habilidades de cuidado y responsabilidad, e incluso puede generar una mayor apreciación por el mundo natural. Aquí tiene algunas actividades de jardinería para toda la familia:

- Plante un jardín de flores o hierbas en el alféizar de su ventana.
- Plante un huerto de verduras.
- Tome fotos en cámara rápida de sus semillas todos los días.
- En el espíritu de la limpieza de primavera, ayude a arrancar las malas hierbas en un jardín comunitario.

■ Fuente: Parents.com (en inglés)

Números de teléfono útiles y sin costo

Números de teléfono importantes	Cobertura STAR y CHIP	Cobertura 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.

<p>Español Spanish</p>	<p>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.</p>
<p>العربية Arabic</p>	<p>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 (711) 1-855-710-6984 أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.</p>

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) jí' 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 serbisyong 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.