



Consejos de seguridad para el verano

Seguridad en la piscina

Nadar puede ser divertido para toda la familia, pero, para ello, debemos saber cómo mantenernos saludables y evitar enfermedades relacionadas con la natación. Las personas pueden enfermarse mientras se divierten en piscinas, fuentes interactivas de agua, jacuzzis, spas, océanos, lagos o ríos si el agua se encuentra contaminada con microbios.

Algunos de los síntomas más comunes causados por las enfermedades relacionadas con la natación son las erupciones cutáneas, el dolor en los oídos, la tos o congestión y el dolor ocular. Estos síntomas pueden aparecer si traga microbios o sustancias químicas presentes en el agua, entra en contacto con ellos o los respira. El cloro es un elemento químico que se agrega al agua de la piscina para matar los microbios, pero debe agregarse correctamente.

La diarrea es la más común de estas enfermedades. Las personas que tienen diarrea la pueden propagar a los demás cuando se meten al agua, incluso si una pequeña cantidad de heces (excrementos) en su cuerpo entra en contacto con el agua que hay a su alrededor. Esa pequeña cantidad de heces puede contaminar el agua con microbios y enfermar a otras personas al tragar agua.

Cuando visita lugares donde hay océanos, lagos, ríos u otros cuerpos de agua natural, los microbios que se encuentran en el agua y en la arena pueden provenir de heces de personas o animales que las fuertes lluvias hayan arrastrado hasta las zonas de natación. Tenga mucho cuidado de no tragar agua cuando esté nadando. También puede contraer una infección por el agua contaminada si tiene una herida o corte abiertos, especialmente por una cirugía o pirsin.

continúa en la página 2

LifeTimes es una publicación para asegurados con cobertura STAR Kids 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 a su médico para recibir consejos sobre su salud.

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

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

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

continuación de la página 1

No se meta al agua si se encuentra en alguna de las siguientes situaciones:

- Tiene diarrea, o heridas o cortes abiertos.
- Hay carteles que indican que el área de natación se encuentra cerrada. Esto puede deberse a altos niveles de microbios presentes en el agua que podrían hacer que la zona no sea segura para nadar.
- Observa que el agua está más turbia de lo normal, decolorada o tiene mal olor. El agua turbia podría indicar que hay más microbios presentes de lo normal; el agua decolorada o con mal olor podría indicar la presencia de algas perjudiciales para la salud.

Resguárdese del calor y los rayos del sol

Hay muchas maneras de disfrutar las actividades de verano al aire libre, pero, a medida que las temperaturas aumentan, asegúrese de descansar y mantenerse fresco. Las enfermedades relacionadas con el calor pueden causar dolores de cabeza, mucha sudoración, mareos, náuseas e incluso la muerte. Protéjase contra el calor. Tómese descansos y siéntese en un lugar cerrado con aire acondicionado durante las horas más calientes. Use ropa fresca, tome muchos líquidos y preste atención a los síntomas de alerta por el calor.

Las quemaduras solares también constituyen otro peligro de estar bajo el sol. La piel desprotegida puede quemarse al exponerse a los rayos ultravioleta (UV) por tan solo 15 minutos, pero puede tomar hasta 12 horas en aparecer el daño en la piel. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



(CDC, en inglés) recomiendan no exponerse al sol entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m., cuando los rayos UV están en su punto más alto. Debe usar protector solar cuando trabaje o salga a jugar afuera, incluso en días nublados. Los sombreros, anteojos de sol y las prendas de manga larga también ayudan a proteger contra las quemaduras solares mientras se encuentre realizando actividades al aire libre.

continúa en la página 3

Números de teléfono útiles para llamadas sin costo

Coordinación de servicios	1-877-301-4394	(TTY: 711)
Línea directa de servicios de salud mental	1-800-424-0324	(TTY: 1-800-635-2883)
Asesor para asegurados de BCBSTX:		
en el área de servicio del centro del estado	1-855-497-0857	(TTY: 711)
en el área de servicio del condado de Travis	1-877-375-9097	(TTY: 711)
Línea telefónica de atención médica administrada de Medicaid	1-866-566-8989	(TTY: 711)
HHSC MDPC o línea telefónica de servicios de ayuda para personas sordociegas con discapacidades múltiples (DBMD, en inglés)		1-844-999-9543



continuación de la página 2

La salud y seguridad de los niños

Asegúrese de que la diversión dure todo el verano tomando las siguientes precauciones:

- Los niños deben usar cascos que calcen bien para cada actividad que realicen, desde andar en bicicleta hasta jugar al béisbol.
- Los niños también deben usar el cinturón de seguridad correctamente en cada viaje cuando vayan en un asiento infantil para el automóvil, una silla elevadora o el asiento del automóvil, lo que sea más adecuado según su peso, estatura y edad.
- Eche un vistazo a los siguientes consejos de seguridad para cuando vaya al parque infantil:
 - Revise las instalaciones del parque infantil antes de que su hijo comience a jugar para asegurarse de que no haya clavos o rasgaduras en las superficies que podrían causar lesiones.
 - Las altas temperaturas pueden calentar rápidamente el metal de los columpios, los toboganes, la goma negra y los materiales de plástico. Revise estas superficies para evitar quemaduras.
 - Mantenga las zonas alrededor de los toboganes o las áreas de caída despejadas de bicicletas, monopatines u otros juguetes para prevenir accidentes y lesiones.

Protección contra los insectos

Las picaduras de insectos pueden ser incómodas y transmitir enfermedades. Protéjase a sí mismo y a su familia usando un repelente de insectos que contenga un ingrediente activo recomendado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, en inglés), como el N,N-dietil-meta-toluamida (DEET). Siempre siga las instrucciones de la etiqueta.

Los repelentes son seguros y efectivos y se pueden usar en niños e incluso en mujeres embarazadas o madres lactantes. Debe ponerse repelente solo en la piel o ropa expuestas y siempre debe seguir las instrucciones que aparecen en la etiqueta del producto. Si también va a aplicarse protector solar, póngase el repelente al final.

Consejos sobre los repelentes de insectos para bebés y niños:

- Vista a su hijo con ropa que cubra los brazos y las piernas.
- Cubra los cochecitos y las mochilas portabebés con tela mosquitera.
- Cuando le ponga repelente a su hijo, siga las siguientes recomendaciones:
 - No le ponga repelente para insectos en las manos, los ojos, la boca, en cortes o piel irritada. Los adultos deberían colocarse el repelente en las manos y luego esparcirlo en la cara del niño.

■ Fuente: <https://www.cdc.gov/media/releases/2019/p0517-eight-tips-healthy-summer.html> (en inglés)

Vacunas

El verano recién comienza, pero llegará a su fin cuando menos lo espere. Por eso, tome la iniciativa antes que los demás y programe una cita con el médico de su hijo para asegurarse de que tenga las vacunas necesarias para el primer día de escuela. Haga clic para ver la lista completa de las [Pautas de salud preventiva](#).

Hidrátese

Mantenernos hidratados es esencial para todas las personas, especialmente para aquellas que padecen diabetes. El verano es una época en la que debemos estar bien hidratados con bebidas saludables. La pérdida de líquido puede causar un impacto negativo en los niveles de azúcar en la sangre.

Estas son algunas de las bebidas saludables para el verano:

- agua con limón sin azúcar;
- agua de coco;
- agua saborizada;
- té de hierbas;
- té verde, té negro o el té oolong;
- jugo de pepino;
- agua de chía;
- kombucha.

La diabetes también requiere una alimentación consciente, especialmente durante el verano, cuando los días son más largos y las temperaturas altas junto con la humedad pueden tener un efecto perjudicial en los niveles de azúcar en la sangre.

■ Fuente: <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/best-drinks-fruits-vegetables-for-people-with-diabetes-in-summer-101650604467064.html>
(en inglés)





¿Listo para un verano a pura diversión?

Queremos brindarle ayuda. Manténgase activo durante el verano y es posible que pueda obtener un reembolso. Puede encontrar programas y recursos comunitarios en communityservices.bcbstx.com (puede cambiar el idioma a español en el recuadro "Select Language" que aparece en el margen inferior izquierdo).

Ingresa su código postal y escriba las palabras clave "summer" o "fitness" (o "verano" o "acondicionamiento físico", si hace la búsqueda en español) para encontrar ubicaciones cerca de usted.

También puede llamar a nuestra línea de Compromiso con el Asegurado al 1-877-375-9097 para que lo ayuden a encontrar una ubicación cerca de usted.

Reembolso por actividades recreativas de verano

Los asegurados con cobertura STAR Kids pueden recibir un reembolso de hasta \$100 por las actividades recreativas de verano en las que participen. Comuníquese con los representantes de Compromiso con el Asegurado al **1-877-375-9097** para obtener más información.

Cuéntenos su opinión

Grupo Asesor para Asegurados (MAC): ahora en línea o por teléfono

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con cobertura STAR Kids a asistir a una reunión del Grupo asesor para asegurados (MAC, 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 el programa 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 al año, equivalentes a un total de \$100 en tarjetas de regalo. Las reuniones del MAC ahora se realizan por teléfono y en línea.

Puede ingresar a espanol.bcbstx.com/starkids para averiguar los horarios de las reuniones del MAC o llamar al asesor para asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas del área de servicio del centro al **1-855-497-0857** (TTY: **711**) para obtener información e inscribirse en una reunión. Puede comunicarse con un asesor para asegurados en el área de servicio del condado de Travis llamando al **1-877-375-9097** (TTY: **711**).

Renueve la cobertura de Medicaid

¿Cómo mantengo mi cobertura de Medicaid?

¿Ha tenido cobertura de Blue Cross and Blue Shield of Texas de Medicaid desde el comienzo de la pandemia de COVID-19? El requisito de cobertura ininterrumpida de Medicaid ya no aplica, por lo que es momento de renovarla. Si no lo hace, podría perder la cobertura. El estado de Texas ha comenzado con las renovaciones para verificar si sigue siendo elegible.

**No se arriesgue a perder su cobertura.
Cómo renovar la cobertura:**

1. Actualice su información

La mejor manera de proteger sus beneficios es asegurarse de que la **Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas (HHSC, en inglés)** tenga su información de contacto más actualizada.

- Puede hacerlo en línea desde yourtexasbenefits.com (haga clic en “Español”).
- **Cree una cuenta** para mantener la información actualizada.
- Inicie sesión y seleccione “Manage” (gestionar) para confirmar o actualizar la información de su cuenta.
- Seleccione “Details” (detalles) e **informe sobre cualquier cambio** para confirmar o actualizar su nombre, dirección, número de teléfono y correo electrónico.
- También puede hacer actualizaciones desde la aplicación móvil de HHSC o llamando al **211**.

2. Renueve sus beneficios

- Antes de que sus beneficios terminen, HHSC le enviará un aviso por correo postal (o por correo electrónico si se suscribió a la opción digital).
- Siga las instrucciones en el aviso cuanto antes para **renovar** los beneficios de la cobertura STAR Kids.
- Inicie sesión en yourtexasbenefits.com y haga clic en “Select Details” (seleccione detalles) y luego en “Time to renew” (hora de renovar).
- Asegúrese de enviar comprobantes de sus ingresos y cualquier otra información que se le solicite.

Preguntas frecuentes sobre la emergencia de salud pública de COVID-19

Obtenga respuestas en la sección de [preguntas frecuentes sobre la emergencia de salud pública](#).

¿Qué pasa si no cumpla los requisitos para la cobertura de Medicaid?

Si ya no es elegible para la cobertura de Medicaid, es posible que pueda adquirir otra cobertura médica. Podría ser elegible para obtener ayuda para pagar su cobertura a través de créditos fiscales para las primas o asistencia para el pago de los costos compartidos.

Obtenga más información sobre los seguros de gastos médicos individuales y familiares de BCBSTX. Queremos que tenga cobertura.



¡Nos gustaría conocerlo!

El personal de Compromiso con el Asegurado de BCBSTX organiza reuniones y eventos comunitarios para los asegurados para brindarles información y recursos de salud importantes.

Consulte la lista de próximos eventos cerca de usted en

<https://www.bcbstx.com/starkids/pdf/starkids-community-calendar-tx-s.pdf>. Si necesita ayuda para completar el paquete de renovación de Medicaid, acérquese a nuestras oficinas y lo ayudaremos.

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 STAR Kids de Blue Cross and Blue Shield of Texas al **1-877-688-1811** (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 છો, તો નિઃશુલ્ક 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: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຍຄ່າ, ຄຸ້ມມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-855-710-6984 (TTY: 711).