



LifeTimes®

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

Otoño de 2021

Información sobre salud y bienestar, o prevención



Vacune a sus hijos

El nuevo año escolar ya comenzó y es una prioridad principal que sus hijos se vacunen. Consulte al médico o enfermero de su hijo para asegurarse de que las vacunas estén al día. De lo contrario, planifique con tiempo una consulta de Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps) para obtener el registro de todas las vacunas.

Es mejor prevenir que curar. La vacunación infantil es importante porque protege a los niños antes de que se expongan a enfermedades que pueden poner en peligro la vida. Se realizan pruebas en las vacunas para garantizar que sean seguras y útiles para los niños. Consulte al médico de su hijo acerca de las vacunas que debería recibir para su edad.

Los efectos secundarios y los riesgos de las vacunas

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, en inglés) toman medidas para garantizar que las vacunas sean seguras antes de que se empiece a vacunar al público. Todos los medicamentos y las vacunas pueden provocar efectos secundarios, pero no todos son tan graves como los síntomas de las enfermedades que pretenden prevenir. Es también bueno vacunarse si viaja fuera de los Estados Unidos porque tienen un menor riesgo de llevar enfermedades fuera del país o traerlas a casa.

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 recibir la atención que necesita. Para obtener más información, visite espanol.bcbstx.com/medicaid/coronavirus-information.

Vacune a sus hijos

continuación de la página 1

Después de vacunarse, los niños pueden tener dolor, enrojecimiento, dolor ligero o hinchazón en la zona de la inyección. Sin embargo, estos síntomas desaparecen a los pocos días. Los otros efectos secundarios, por ejemplo, las reacciones alérgicas, no suceden con frecuencia. Los médicos y el personal médico están capacitados para manejarlos.



Siempre recuerde

- Cuando acuda a una consulta de su hijo, pregunte si este necesita alguna vacuna.
- Observe a su hijo por unos días después de la vacunación. Si ve cambios en su salud, llame al médico de inmediato.

Muchas clínicas están tomando las siguientes medidas adicionales para atender a los niños durante esta pandemia:

- Programan consultas de Pasos Sanos de Texas y para niños enfermos en distintos horarios del día.
- Piden a los pacientes que permanezcan afuera hasta que se los llame para ingresar al centro y así disminuir la cantidad de personas en las salas de espera.
- Proporcionan consultas de Pasos Sanos de Texas y para niños enfermos en distintos lugares, incluidas las consultas de telesalud.

Vacuna contra el COVID-19

Este año, la mayoría de los asegurados están interesados en una sola vacuna: la vacuna contra el COVID-19.

Durante la emergencia de salud pública, Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) incluye las vacunas contra el COVID-19 sin costo dentro y fuera de la red. Para vacunarse, puede inscribirse en el departamento de salud o farmacia de su localidad, o preguntar en el consultorio de su médico para ver si tienen la vacuna. Llame a Servicio al Cliente al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado de BCBSTX para encontrar el prestador de servicios médicos de la red en su localidad.

Desde los CDC, se indica que se pueden administrar las vacunas junto con la vacuna contra el COVID-19. Ya no es necesario que las personas a partir de los 12 años esperen 14 días entre la vacuna contra el COVID-19 y otras vacunas. Su médico o farmacéutico puede contestar las preguntas que tenga sobre la vacuna contra el COVID-19 y sobre cuándo debe recibirla.

Además, hay otros problemas de salud peligrosos que no han desaparecido. Por ese motivo, a los expertos médicos les preocupa que, si las personas no se vacunan contra enfermedades como la tos ferina, la varicela, el sarampión, las paperas, la meningitis y la gripe, podría haber otra emergencia de salud pública.

Si su médico lo atiende por otros asuntos, por ejemplo, diabetes o esguince de tobillo, ¿por qué no aprovecha y pregunta también por sus registros de vacunación? Usted siempre debería preguntar a su médico si tiene las vacunas al día. Hable con su médico sobre las opciones seguras de atención médica preventiva. No espere a causa de la pandemia.



La importancia de las consultas de Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps)

En las consultas de Pasos Sanos de Texas, se le da la opción al médico para que examine la salud y el crecimiento en general de su hijo. Usted debería tener consultas médicas anuales con su médico. Esto creará una relación sólida entre médicos, padres y niños. Las consultas se ofrecen sin costo e incluso podría recibir una tarjeta de regalo.

Las consultas de Pasos Sanos de Texas también se pueden realizar como consultas de telesalud. Consulte al médico de su hijo para ver si ofrece consultas de telesalud.

En las consultas de Pasos Sanos de Texas se da seguimiento al crecimiento y desarrollo al realizar lo siguiente:

- Se mantiene un registro de la estatura y el índice de masa corporal (BMI, en inglés) según la edad.
- Se permite que el médico revise y analice si su hijo ha desarrollado las capacidades sociales, mentales y de aprendizajes para su edad.
- Se les proporciona la oportunidad a los padres para que hablen con el médico de sus hijos sobre la actividad física y las medidas de seguridad, por ejemplo, el uso de cascos para bicicletas y de cinturones de seguridad.

Cómo prepararse para la consulta de Pasos Sanos de Texas

Para aprovechar al máximo su tiempo con el médico, tome algunas medidas para prepararse. Tome notas de la salud de su hijo. Incluya cualquier cambio relacionado con lo siguiente:

- comportamiento,
- sueño,
- alimentación,
- actividad física,
- desarrollo social,
- rutinas familiares y escolares.



Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) ofrece una tarjeta de regalo con un valor de \$75 por llevar a los asegurados con cobertura STAR Kids desde el nacimiento hasta los 15 meses a los chequeos de Pasos Sanos de Texas. Puede obtener una tarjeta de regalo de \$75 si lleva a su bebé a consultas médicas por lo menos seis veces desde el nacimiento hasta los 15 meses de edad.

Los asegurados de entre 12 y 21 años también podrían recibir una tarjeta de regalo con un valor de \$25 al realizarse el chequeo para adolescentes.

- Para recibir la tarjeta de regalo, el asegurado, el padre, la madre o el tutor tiene que inscribirse a través del portal Healthmine, debe contar con cobertura vigente cuando se haga los chequeos, y un prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) de la red deberá realizarlo. Después de que su prestador de servicios médicos envíe la reclamación a BCBSTX, usted recibirá una carta por correo que indicará cómo inscribirse a Healthmine, el lugar donde podrá elegir la tarjeta de regalo. Además, puede inscribirse en línea en [bcbstx.com/wellnessrewards](https://www.bcbstx.com/wellnessrewards) (haga clic en "Español").

Cómo mantener el bienestar en momentos estresantes

Aquí nos encontramos. Todos estamos haciendo lo posible para mantenernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos en buena forma en medio de una pandemia y en un momento de inquietud en general. ¿Cómo podemos afrontar el día a día cuando la situación es estresante?

A continuación, mencionamos rutinas que pueden proteger su salud y la de su hijo:

- **Realice actividades de cuidado personal.**

A veces, las personas piensan que se trata de un lujo, pero el cuidado personal se refiere a las cosas que garantizan que usted obtenga suficiente aire fresco, sueño, agua y alimentos saludables para que su cuerpo y mente permanezcan sanos.

- **Preocúpese por otros.** Preste atención a cómo están sus seres queridos. Pregúnteles cómo se sienten; ayúdelos para que estén seguros y se sientan seguros; pase tiempo con ellos y permanezca en contacto. Ayudar a otros nos ayuda.



- **Tome descansos lejos de las noticias y el Internet.** Es bueno saber lo que está pasando en el mundo, pero también es bueno frenar y prestar atención a las personas que se encuentran a su lado. Esto puede ayudar a traer una sensación de paz y calma.
- **Controle su mente.** Nuestros pensamientos afectan nuestro cuerpo y nuestro estado de ánimo. Si nota que tiene pensamientos que lo hacen sentir irritable, triste o enojado, intente pausar y cambiar sus pensamientos a cosas que lo ayuden a sentirse más calmado, en paz y a pensar con más libertad.

- **Mueva el cuerpo.** Incluso 20 minutos de movimiento la mayoría de los días de la semana mejora la energía y el estado de ánimo.
- **Respire profundo brevemente para calmarse.** La ansiedad aumenta al no tener suficiente oxígeno. Respirar profundo y despacio tres veces puede ser una manera inmediata para bajar la presión arterial y desplazar los pensamientos que aumentan la ansiedad.
- **Sea amable con usted tanto como pueda.** Esto lo ayudará a mantenerse sano y ayudará a las personas de su entorno. Recuerde que los sentimientos de tristeza y ansiedad vienen y se van.
- **Obtenga atención médica para asuntos de salud mental si la necesita.** Está bien necesitar ayuda y la búsqueda de atención médica puede crear acceso a más recursos.

Si necesita ayuda de nuestra parte, realice lo siguiente:

- Programe una consulta con el médico de cabecera que lo puede ayudar a conectarse con los especialistas.
- Comuníquese con Servicio al Cliente llamando al **1-888-657-6061 (TTY: 711)**. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del centro.
- Llame a Magellan Behavioral Health para hablar sobre sus inquietudes de salud mental al **1-800-327-7390 (TTY: 800-735-2988)**.
- Para recibir medicamentos a domicilio, llame a AllianceRx Walgreens Prime (y tenga a mano su tarjeta) al **1-800-345-1985 (TTY: 800-573-1833)**.
- Llame a la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurse Advice Line para que le aconsejen en cualquier momento del día o la noche al **1-844-971-8906 (TTY: 711)**.

Pan de calabacita

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de azúcar granulada
- 1/3 de taza de azúcar morena
- 3/4 de taza de aceite vegetal
- 2 huevos
- 2 tazas de harina
- 3/4 de cucharadita de polvo de hornear
- 3/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 1/2 cucharaditas de canela
- 1 1/2 calabacita cortada en trozos finos
- 3/4 de taza de pedazos de nuez (opcional)



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit (177 °C).
2. Combine el azúcar, el aceite y los huevos. En otro recipiente, mezcle la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela. Agréguelo a la mezcla de azúcar, aceite y huevo para que se humedezca. Con cuidado, incorpore la calabacita (y las nueces). Divida la mezcla en dos moldes aceitados para pan. Hornee por 55 minutos o hasta que esté listo.



Traslados gratuitos a las consultas médicas

Los asegurados con cobertura STAR Kids pueden obtener traslados gratuitos a citas de atención médica y otros servicios relacionados a través de ModivCare. BCBSTX tiene contrato con ModivCare para proporcionar transporte médico para casos que no sean de emergencia (NEMT, en inglés) a asegurados con cobertura STAR Kids como un servicio incluido disponible a través de Texas Medicaid.

Llame al **1-888-824-1565** (TTY: **711**), con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro, para obtener más información sobre el programa de transporte médico para casos que no sean de emergencia o para programar un traslado.

Vacunas para preadolescentes

Blue Cross and Blue Shield of Texas quiere recordarle que las vacunas no son únicamente para bebés y niños pequeños. Sus hijos preadolescentes también necesitan vacunas todos los años.

Recordatorios útiles:

- Las vacunas frenan las enfermedades, las infecciones y los cánceres.
- Puede usar Immtrac para llevar un registro de las vacunas de su familia. Hable con su médico de cabecera para obtener más información sobre Immtrac o visite www.dshs.texas.gov/immunize/immtrac/ (disponible solo en inglés).
- Puede inscribirse para obtener recordatorios sobre la vacuna anual contra la gripe si envía STAR al **33633** por mensaje de texto.

Vacunas sugeridas para sus hijos preadolescentes

- **Serie de la vacuna contra el papilomavirus humano (HPV, en inglés)** (2 o 3 dosis)
 - Comience la serie de la vacuna contra el HPV a los 9 años.
 - Frena el HPV y varios cánceres.
- **Vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (Tdap, en inglés)** (1 dosis)
 - Frena el tétanos, la difteria y la tos ferina.
- **Vacuna antimeningocócica** (1 dosis)
 - Frena la enfermedad meningocócica, que ocurre con más frecuencia en los grupos de adultos jóvenes.
- **Vacuna contra la gripe** (cada año)
 - Frena y disminuye la gripe.



Los servicios con valor agregado lo ayudan a que viva una vida más saludable

BCBSTX ofrece muchos servicios con valor agregado (VAS, en inglés) para ayudar a los asegurados a mantenerse sanos. Estos servicios están disponibles sin costo para usted. Los servicios con valor agregado pueden estar sujetos a restricciones y limitaciones. Los asegurados con cobertura STAR Kids pueden obtener los siguientes servicios con valor agregado:

Servicios con valor agregado	Descripción
Ayuda adicional para traslados	Obtenga traslados gratuitos para acudir a servicios aprobados no incluidos en Medicaid, como consultas médicas que no sean de emergencia, terapia, farmacia, consultas para mujeres, bebés y niños (WIC, en inglés); eventos y reuniones para asegurados de BCBSTX; clases sobre salud previamente aprobadas, o servicios incluidos en la cobertura en los que el padre o la madre debe llevar a más de un niño. El servicio de transporte con valor agregado para asegurados con cobertura STAR Kids se ofrece para reuniones de asegurados, consultas de WIC, clases sobre la salud previamente aprobadas y otros servicios de transporte no incluidos en el Programa de Transporte Médico (MTP, en inglés).
Atención médica de relevo para padres o representantes legalmente autorizados (LAR, en inglés)	BCBSTX ofrece hasta ocho horas de atención médica de relevo para los asegurados con cobertura STAR Kids que formen parte del Programa para Niños Medicamente Dependientes (MDCP, en inglés). Esto se usa para complementar el servicio incluido de la atención médica de relevo.
Incentivo del programa Pasos Sanos de Texas	Obtenga una tarjeta de regalo por un valor de \$75 por llevar a niños desde el nacimiento hasta los 15 meses a los chequeos de Pasos Sanos de Texas.
Incentivo por chequeos para adolescentes	Los adolescentes de 12 a 21 años pueden obtener una tarjeta de regalo por un valor de \$25 por asistir a un chequeo anual.
Artículos para la vista mejorados	Los niños de 18 años de edad o menos pueden cumplir con los requisitos para actualizar sus anteojos por unos más estilizados (si los que tienen son básicos), por ejemplo, actualizar los lentes o conseguir un par adicional de lentes cada año luego de completar un examen de la vista. El valor máximo del servicio médico no puede exceder los \$150.
Exámenes físicos para practicar deportes y acampar	Los asegurados de 18 años de edad o menos pueden recibir un examen físico para la práctica de deportes o campamentos una vez al año.
Servicio de entrega de comidas a domicilio	Los asegurados que reúnan los requisitos pueden recibir hasta 14 comidas con envío a domicilio después de que reciban el alta del hospital (hasta dos veces por año).
Recursos en línea sobre salud mental	Los asegurados tienen acceso a herramientas de salud mental en línea, donde pueden iniciar sesión para obtener información sobre sus problemas específicos de salud mental. Estas herramientas en línea son servicios adicionales disponibles para los asegurados las 24 horas del día, los 7 días de la semana, además de la información disponible en el manual para asegurados o en nuestro sitio web. Esta información puede ayudar a los asegurados a entender sus problemas de salud mental y a saber cuándo buscar ayuda.
Incentivo por obtener atención de seguimiento después de una hospitalización por salud mental	Los asegurados pueden obtener una tarjeta de regalo con un valor de \$25 si realizan una consulta de seguimiento con un prestador de servicios de salud mental dentro de los siete días siguientes a una hospitalización por salud mental.

Los servicios con valor agregado lo ayudan a que viva una vida más saludable *continuación de la página 7*

Servicios con valor agregado	Descripción
Aunt Bertha	Los asegurados pueden usar la plataforma de recurso comunitario Aunt Bertha para buscar recursos comunitarios y enviar autorreferidos para la ayuda directa de programas en la comunidad en línea.
Programa Blue365®	Este servicio con valor agregado brinda la oportunidad a los asegurados para que puedan acceder a artículos y ofertas de salud y bienestar a un costo menor, así como aprovechar algunos servicios gratuitos.
Programa de campamento de verano	Los asegurados pueden recibir un reembolso de los gastos de inscripción en campamentos de verano de hasta \$100, más allá de lo que Medicaid incluya.
Hipoterapia o equitación con fines terapéuticos	Los asegurados que cumplan con los requisitos para hipoterapia o equitación terapéutica pueden recibir hasta 11 sesiones al año. Esto incluye una evaluación y 10 sesiones de terapia por año.
Tarjeta de regalo por asistir a las reuniones de recursos para asegurados	Los padres o los representantes legalmente autorizados pueden recibir una tarjeta de regalo con un valor de \$25 (hasta cuatro por año) por asistir a una reunión de recursos para asegurados.

Servicios con valor agregado para embarazadas y madres recientes

Las aseguradas con cobertura STAR Kids que estén embarazadas o sean madres recientes pueden obtener los siguientes servicios con valor agregado:

Servicios con valor agregado	Descripción
Incentivos para la consulta prenatal	Las aseguradas embarazadas podrán obtener una tarjeta de regalo con un valor de \$25 cuando realicen su primera consulta prenatal oportuna.
Incentivos para atención prenatal	Las aseguradas embarazadas pueden elegir un asiento infantil para el automóvil o una cuna portátil al realizar una consulta prenatal oportuna e inscribirse en nuestro programa Special Beginnings®.
Clase prenatal con bolso para pañales como incentivo	Las aseguradas embarazadas pueden asistir a una clase prenatal sin costo en línea y recibir un bolso para pañales gratuito con artículos para el cuidado del bebé.
Educación sobre la lactancia a través de nuestro programa Special Beginnings	Las aseguradas que se inscriban en el programa de maternidad de Special Beginnings tendrán acceso a educación sobre la lactancia proporcionada por el personal de enfermería de Special Beginnings.
Incentivos para la consulta posparto	Las mujeres embarazadas podrán obtener una tarjeta de regalo con un valor de \$25 cuando realicen su consulta posparto oportuna.
Alimentos frescos y saludables para aseguradas embarazadas	Las aseguradas embarazadas pueden recibir hasta \$50 al año en frutas y verduras frescas con envío a domicilio.

Programa Special Beginnings

Si está embarazada, puede inscribirse al programa Special Beginnings. El programa Special Beginnings es un programa para ayudarla a entender y manejar su embarazo. Cuando se inscribe en el programa, se le asigna un administrador de servicios de Special Beginnings. Su administrador de servicios es un enfermero con capacitación especial que le informará su estado de salud y el de su bebé y que la llamará hasta seis semanas después de que nazca su bebé.

Para obtener más información sobre los servicios con valor agregado de BCBSTX o el programa Special Beginnings, llame a Compromiso con el Asegurado de BCBSTX al **1-877-375-9097** (TTY: **711**).



Programas para el manejo de enfermedades

Vivir cada día con un problema de salud a largo plazo puede ser difícil. BCBSTX ofrece programas de Gestión de servicios y manejo de enfermedades sin costo y que están diseñados para ser sensibles con sus necesidades culturales. Estos programas de bienestar y prevención proporcionan educación para ayudarlo a entender mejor su problema médico para que pueda manejar y mejorar su salud. Algunos de los servicios incluyen lo siguiente:

- gestión de su plan de tratamiento para ayudarlo a controlar los problemas médicos a largo plazo, por ejemplo, el asma o la diabetes;
- educación sobre cómo mejorar la salud del corazón, controlar la presión arterial alta y el colesterol;
- ayuda para coordinar sus consultas médicas con su PCP o especialista;
- ayuda para dejar de consumir productos con tabaco;
- información sobre hábitos alimenticios saludables, ejercicios y control del peso.

Para obtener más información sobre estos servicios, llame al **1-877-214-5630** (TTY: **711**), con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro. En cualquier momento, puede cancelar su suscripción al programa de manejo de enfermedades.



LifeTimes®

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

LifeTimes es una publicación para asegurados con cobertura STAR Kids de BCBSTX. Cada publicación contiene noticias sobre la cobertura médica e información para mantenerse saludable, además de números de teléfono importantes para que los guarde. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame a 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.

Números de teléfono útiles	Número para llamadas sin costo	Línea TTY (pérdida auditiva o del habla)
Servicio al Cliente de STAR Kids de BCBSTX	1-877-688-1811	711
Coordinación de servicios	1-877-301-4394	711
Línea directa de servicios de salud mental	1-800-424-0324	1-800-635-2883
Asesor para asegurados de BCBSTX del área de servicio del centro del estado	1-855-497-0857	711
Asesor para asegurados de BCBSTX del área de servicio de Travis	1-877-375-9097	711
Línea directa de enfermería telefónica 24/7 Nurseline	1-855-802-4614	711
Línea telefónica de atención médica administrada de Medicaid	1-866-566-8989	711
HHSC MDCP o línea telefónica de servicios de ayuda para personas sordociegas con discapacidades múltiples (DBMD, en inglés)	1-844-999-9543	

Blue365 es un programa de descuentos solo para asegurados de BCBSTX. Este programa NO es un seguro. Algunos de los servicios que se ofrecen por medio de este programa podrían estar incluidos en su cobertura médica. Los empleados deben consultar la información específica de la cobertura en su certificado de beneficios y servicios médicos o comunicarse con Servicio al Cliente al número en su tarjeta de asegurado. El uso de Blue365 no cambia los pagos mensuales. Los costos de los servicios o productos tampoco cuentan en favor de ningún máximo o deducibles de la cobertura. Los descuentos solo se otorgan por medio de proveedores que participan en este programa. BCBSTX no garantiza ni avala ninguna de las afirmaciones o recomendaciones sobre los servicios o productos del programa. Los asegurados deben consultar al médico antes de usar estos servicios y productos. BCBSTX se reserva el derecho de cancelar o modificar este programa en cualquier momento y sin previo aviso.

Blue Cross and Blue Shield of Texas seguirá el contrato con Magellan Behavioral Health, Inc. ("Magellan"), una compañía independiente, hasta el 31 de mayo de 2020 para que administre el programa de servicios de salud mental de BCBSTX.

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

ModivCare, anteriormente LogistiCare, es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para administrar servicios de transporte para los asegurados con cobertura a través de BCBSTX.

* Pueden aplicarse cargos por mensajería y datos. Términos, condiciones y política de privacidad disponibles en 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 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 a Servicio al Cliente de STAR Kids de BCBSTX 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, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona 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**, **Civilrightscoordinator@hcsc.net**. Puede presentar una inconformidad en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. 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, 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 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: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ຄຸມມືມີຮ່ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-855-710-6984 (TTY: 711).