



**TRS-ActiveCare 2025-26**

# PLAN HD

***Guía de recursos***



**BlueCross BlueShield**  
of Texas

[espanol.bcbstx.com/trsactivecare](https://espanol.bcbstx.com/trsactivecare) | 1-866-355-5999



# Bienvenidos

---



Bienvenido a su plan TRS-ActiveCare administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas. Esta guía de recursos está repleta de información y consejos que le brindan ayuda para usar su plan de cobertura médica.

# Índice

Conozca los términos ..... 4

Conéctese usando Blue Access for Members<sup>SM</sup> ..... 5

Tarjeta digital de asegurado ..... 6

Guías personales de la salud ..... 7

Consejos para aprovechar al máximo su plan de cobertura ..... 8

Obtenga recompensas por tomar decisiones inteligentes con Member Rewards ..... 10

Conozca cómo funciona su plan de cobertura..... 12

Ejemplos de costos de TRS-ActiveCare ..... 14

Consultas virtuales de TRS Virtual Health ..... 20

Salud de la mujer y la familia ..... 22

Cuide su salud mental ..... 23

Herramientas de salud y bienestar ..... 24

Aspectos destacados del plan HD de TRS-ActiveCare ..... 27

Beneficios de las recetas ..... 29

Contactos y recursos ..... 31

Avisos importantes ..... 32





# Conozca los términos

**Coseguro:** la parte que paga por los servicios después de alcanzar el deducible. Suele ser un porcentaje de los costos. Por ejemplo, es posible que pague un 20% y que el plan aporte el 80%.

**Copago:** la cantidad fija que usted paga por un servicio con cobertura cuando lo recibe. La cantidad puede variar según el tipo de servicio.

**Deducible:** la cantidad anual de costos que debe pagar por servicios médicos antes que su plan comience a pagar su porción.

**Emergencia:** un cambio repentino e inesperado en la condición de salud física o mental de una persona que necesita atención médica inmediata y que podría resultar en:

- poner en grave peligro la salud de la persona (incluyendo el fallecimiento);
- discapacidad grave de las funciones del cuerpo;
- disfunción grave de una parte del cuerpo u órgano;
- desfiguración grave;
- peligro grave a la salud de un feto.

**Medicamento genérico:** un medicamento recetado que es el equivalente genérico de un medicamento de marca publicado en la lista de medicamentos (*formulary*, en inglés) de su plan de cobertura y que cuesta menos que el medicamento de marca.

**Gasto máximo de bolsillo (MOOP, en inglés):**

la cantidad máxima que paga cada año por costos médicos. Después de alcanzar el MOOP, su plan de cobertura pagará el 100% de los gastos permitidos por los servicios con cobertura.

**Revisión clínica recomendada:** es una revisión opcional de ciertos servicios, procedimientos y tratamientos para determinar si son médicamente necesarios. Estas revisiones deben completarse antes de recibir el tratamiento para así limitar el rechazo de las reclamaciones más adelante.

**Prima:** la cantidad mensual que usted paga por la cobertura de atención médica.

**Servicios de atención médica preventiva:** atención médica de rutina, como exámenes preventivos, chequeos y asesoramiento al paciente para prevenir enfermedades, dolencias u otros problemas de salud.

**Proveedor de atención primaria:** el proveedor que usted elige para que sea su proveedor de atención primaria (PCP, en inglés). Con TRS-ActiveCare HD, no tiene la obligación de tener un PCP, pero siempre recomendamos que tenga uno.

**Especialista:** un proveedor de servicios médicos cuya práctica está limitada a una determinada rama de la medicina, como procedimientos específicos, categorías de edades, sistemas del cuerpo o ciertos tipos de enfermedades.





# Conéctese usando Blue Access for Members

Con Blue Access for Members<sup>SM</sup> (BAM<sup>SM</sup>), tiene recursos útiles al alcance de su mano. Puede usar BAM desde su computadora, teléfono o tableta. Usted y sus dependientes con cobertura mayores de 18 años se pueden inscribir en una cuenta de BAM. Una vez inscritos, puede obtener información sobre sus beneficios para la salud en cualquier momento y en cualquier lugar.

## Su acceso a su manera:

### Tarjeta digital de asegurado

- Comparta su tarjeta digital de asegurado con el consultorio de su médico para adelantarse al registro.
- También puede verla, descargarla, imprimirla o volver a solicitarla.

### Encuentre atención médica

- Encuentre proveedores de servicios médicos cerca de usted, ya sea si está en casa o de viaje.
- Programe una consulta virtual cuando esté de viaje, necesite atención fuera del horario regular o simplemente quiera evitar estar en salas de espera.

### Mensajería segura

- Envíe mensajes a nuestros profesionales de la salud capacitados.
- Envíe un mensaje a un guía personal de la salud con sus preguntas sobre sus reclamaciones.
- Todos los mensajes son privados y seguros.
- Envíe mensajes\* según su horario.

¡Aproveche el mundo digital! ¿Sabía que puede acceder a su tarjeta de asegurado desde su teléfono? Descargue la **aplicación BCBSTX** e inicie sesión con su nombre de usuario y contraseña de BAM. Luego, haga clic en "**Ver tarjeta de asegurado**" (View ID Card).

## Utilice la configuración de la cuenta para establecer sus preferencias.

- Reciba sus notificaciones por mensaje de texto, correo electrónico o correo postal.
- Elija su idioma.
- Deje de usar papel para obtener su *Explicación de beneficios* de forma más rápida y segura.

## Reclamaciones, cobertura y bienestar

- Revise los aspectos más destacados de sus beneficios, sus reclamaciones o descargue su *Explicación de beneficios*.
- Consulte la cobertura de sus dependientes.
- Inscribese en programas saludables y obtenga recomendaciones preventivas, consejos de bienestar y otros temas de su elección.

## ¡Es fácil comenzar!

1. Ingrese en **espanol.bcbstx.com/trsactivecare**.
2. En la esquina superior derecha de la página, haga clic en **Iniciar sesión** (Log In).
3. Use la información en su tarjeta de asegurado para inscribirse.

O envíe **BCBSTXAPP** por mensaje de texto\*\* al **33633** para adquirir la aplicación BCBSTX que le permite usar BAM en cualquier lugar.

## Chat en vivo con un guía personal de la salud (PHG, en inglés).

¿No puede llamar a un PHG, pero necesita hablar con uno? Puede chatear en vivo con un PHG desde su computadora a través de BAM o en la **aplicación BCBSTX** de su teléfono.

\* Los profesionales de la salud responden durante el horario laboral. Espere dos días hábiles para recibir una respuesta. Puede enviar y leer mensajes en cualquier momento.

\*\* Podrían aplicarse cargos por mensajería de texto y transmisión de datos. Términos y condiciones y Declaración de privacidad disponibles en [espanol.bcbstx.com/mobile/text-messaging](https://espanol.bcbstx.com/mobile/text-messaging).



# Tarjeta digital de asegurado

Una tarjeta digital de asegurado le permite acceder fácilmente a la información de su cobertura en todo momento. Aunque podría haber recibido su tarjeta de asegurado por correo postal después de la inscripción, también puede obtenerlo digitalmente. Y sí, puede usar la tarjeta digital de asegurado en las citas con el médico.

**Hay dos formas de obtener su tarjeta digital de asegurado: en su teléfono y en su computadora.**

## Por teléfono

1. Descargue la **aplicación BCBSTX**. Puede encontrarla en Apple Store y Google Play. También puede enviar **BCBSTXAPP** por mensaje de texto al **33633**.
2. Inicie sesión en **BAM** con su nombre de usuario y contraseña. Cree una cuenta si no tiene una.
3. En el panel de control, seleccione **Ver tarjeta de asegurado** (*View ID Card*).
4. ¡Eso es todo! Está viendo su tarjeta digital de asegurado. Puede guardar la tarjeta de asegurado directamente en su teléfono para acceder a ella con facilidad.

## Por computadora

1. Ingrese en **espanol.bcbstx.com/trsactivecare** y haga clic en **Iniciar sesión** (*Log In*).
2. Para iniciar sesión, use su nombre de usuario y contraseña de **BAM**. Cree una cuenta si no tiene una.
3. Haga clic en el **ícono de la tarjeta de asegurado** en la pantalla principal.
4. ¡Eso es todo! Está viendo su tarjeta digital de asegurado. Puede descargar o imprimir la tarjeta de asegurado desde aquí.

## Aplicación BCBSTX

Puede acceder a muchos de los beneficios del plan de cobertura a través de la aplicación BCBSTX. Con la aplicación, usted puede:

- obtener su tarjeta digital de asegurado;
- buscar médicos, hospitales y otros proveedores dentro de la red;
- llevar un registro de sus deducibles y gastos;
- ver los resúmenes de sus reclamaciones;
- chatear en vivo con un PHG.

Puede encontrar la aplicación BCBSTX en Apple App Store y Google Play. También puede enviar **BCBSTXAPP** por mensaje de texto al **33633** para obtener un enlace para descargar la aplicación.





## Guías personales de la salud

¿Alguna vez ha tenido una pregunta sobre beneficios, reclamaciones o facturas? Puede ser frustrante no saber a quién acudir. Estamos aquí para hacérselo fácil.

### Comuníquese con un PHG

Los guías personales de la salud son sus expertos en planes de cobertura. Pueden brindarle ayuda en todo lo que necesite saber sobre su plan y sus beneficios. Están disponibles las 24 horas del día, todos los días, para brindarle ayuda. Cuando llame al número que aparece en su tarjeta de asegurado, un PHG atenderá su llamada.

Esto es lo que pueden hacer por usted:

- encontrar un proveedor o un centro dentro de la red;
- programar citas;
- comparar costos y proporcionar estimaciones para tratamientos y procedimientos;
- informarle del estado de una reclamación;
- explicarle cómo funcionan sus beneficios para servicios o tratamientos específicos;
- ponerlo en contacto con un asesor de salud o un PHG de salud mental;
- brindarle ayuda para inscribirse en programas de bienestar;
- mostrarle cómo usar Provider Finder®, la aplicación BCBSTX y BAM;
- mostrarle cómo usar las herramientas que incluye su plan de cobertura;
- ayudarle con la transición de la atención (el traslado de un paciente de un entorno de atención a otro, o de un plan a otro);
- explicar sus beneficios de medicamentos recetados;
- y más.

Si tiene alguna pregunta sobre cualquier tema de esta guía de recursos, un PHG tiene la respuesta.



Llame a un PHG, con atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-866-355-5999**.



Chatee en línea o a través de la **aplicación BCBSTX** con su nombre de usuario y contraseña de BAM.

# Consejos para aprovechar al máximo su plan de cobertura

## Conozca sus beneficios

Hemos facilitado la búsqueda de respuestas a preguntas sobre sus beneficios y cobertura, los costos de ciertos tratamientos, el uso de recursos y las características incluidas en su plan de cobertura.

Puede hacer lo siguiente:

- Descargar la aplicación BCBSTX. Enviar **BCBSTXAPP** por mensaje de texto al **33633**.
- Visitar el sitio web para participantes en **espanol.bcbstx.com/trsactivecare**.
- Llamar a un PHG al **1-866-355-5999** o chatear a través de la aplicación BCBSTX, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Iniciar sesión en **BAM** en **espanol.bcbstx.com/trsactivecare**.

## Elija un PCP

**Con el plan TRS-ActiveCare HD, usted no tiene que elegir a un PCP, pero le recomendamos altamente que lo haga.**

El PCP administra y coordina la atención médica con otros proveedores de servicios médicos. Son sus defensores y le brindan ayuda para estar al día con su atención médica preventiva. Pueden brindarle ayuda con la mayoría de las condiciones de salud y procedimientos médicos sencillos. El PCP puede ayudarle a evitar costos médicos innecesarios y lo referirá a especialistas de calidad dentro de la red cuando lo necesite.

## Acuda a profesionales médicos dentro de la red para recibir atención médica

Su plan TRS-ActiveCare HD le brinda cobertura dentro y fuera de la red, y puede acudir a especialistas sin una referencia. Sin embargo, siempre pagará menos cuando acuda a proveedores de servicios médicos dentro de la red.

Inicie sesión en BAM para usar Provider Finder y busque proveedores de servicios médicos dentro de la red. Puede buscar médicos, hospitales y otros proveedores de servicios médicos por ubicación. También puede averiguar más información sobre los proveedores de servicios médicos a través de opiniones de pacientes, certificaciones y reconocimientos.

- Encuentre proveedores de servicios médicos donde sea que esté sin tener que ingresar su ubicación en cada búsqueda.
- Con una sola búsqueda, encuentre todas las ubicaciones donde ejerce el proveedor de servicios médicos.
- Vea lo que otros pacientes dicen sobre el proveedor de servicios médicos o agregue sus propios comentarios.
- Consulte certificaciones de calidad y reconocimientos.

## Use sus herramientas de salud y bienestar

Aproveche los distintos programas de salud y bienestar que incluye el plan de cobertura sin costo adicional. Obtenga ayuda para controlar condiciones de salud crónicas, alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico y mejorar su salud en general. Para empezar a explorar los programas de salud y bienestar, visite **espanol.bcbstx.com/trsactivecare** y haga clic en **Salud y bienestar** (*Health and Wellbeing*).

## Use sus servicios de atención médica preventiva

La atención médica preventiva es una parte muy importante para conservar una buena salud. Con ella puede detectar pequeñas condiciones de salud antes de que se transformen en problemas grandes. Los tratamientos generalmente son más exitosos y menos costosos cuando las condiciones de salud se detectan en las primeras etapas. **Su plan de cobertura cubre el 100% de su atención médica preventiva cuando acude a proveedores de servicios médicos dentro de la red.**

Hable con su proveedor de servicios médicos para estar al día con:

- exámenes anuales de bienestar;
- exámenes preventivos de rutina para enfermedades como la diabetes, el cáncer o la depresión;
- vacunas;
- atención preventiva para mujeres (chequeos, anticonceptivos, atención prenatal);
- recetas para ciertos medicamentos preventivos genéricos, que pueden incluir los que se usan aquellos para la hipertensión o la depresión.

## Administre los costos de sus recetas

**Pida a su médico o farmacéutico medicamentos genéricos cuando estén disponibles.** Ciertos medicamentos genéricos clasificados como preventivos *no tienen costo*.

Si toma medicamentos preventivos como aquellos que se recetan para la hipertensión o la depresión, los medicamentos genéricos pueden ayudar a reducir sus gastos en medicamentos recetados. Los medicamentos genéricos tienen los mismos ingredientes activos en la misma cantidad que los de marca y funcionan igual de bien. Los medicamentos genéricos están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, en inglés) y deben proporcionar los mismos resultados que los equivalentes de marca.

**Pregunte sobre alternativas a un precio más bajo** para los medicamentos que usa si no hay medicamentos genéricos disponibles.



Use el servicio de entrega a domicilio de la farmacia **Express Scripts** para los medicamentos que toma regularmente.

**Conozca y compare** los costos por adelantado con el estimador de costos de medicamentos en **www.express-scripts.com/trsactivecare** (haga clic en “Español”).

## Investigación de los costos para la atención médica

Revisar los costos antes de la consulta puede ahorrarle dinero y brindarle ayuda para tomar decisiones más informadas relacionadas con la atención médica.

Use el estimador de costos en Provider Finder para investigar y comparar precios para los procedimientos dentro de la red y ayudarlo a comprender lo que tendría que pagar según el coseguro, el deducible y otros beneficios de su plan de cobertura.

También puede llamar a un PHG al **1-866-355-5999** para que le brinde ayuda con las cotizaciones y las comparaciones.

Para usar el estimador de costos en Provider Finder:

1. Ingrese en **espanol.bcbstx.com/trsactivecare** e inicie sesión en **BAM**.
2. Haga clic en **Mi salud** (*My Health*) > **Buscar atención médica** (*Find Care*) > **Atención médica** (*Medical*) y después en **Buscar un médico o un hospital** (*Find a Doctor or Hospital*).
3. En la sección **Buscar por categoría** (*Browse by Category*), haga clic en **Estimaciones de costos** (*Cost Estimates*).
4. Elija **Todos los procedimientos** (*All Procedures*), **Todos los procedimientos con recompensas** (*All Rewarded Procedures*), **Consultas en persona/exámenes físicos** (*Office Visits/Physicals*), **Salud de la mujer** (*Women's Health*) o **Resonancias y otra imagenología** (*MRIs and Other Imaging*).
5. Elija un tratamiento o procedimiento para limitar la búsqueda.
6. Obtendrá una lista de proveedores o centros y sus cotizaciones. Para comparar hasta cuatro opciones una al lado de la otra, marque la casilla que se encuentra al lado de cada una y haga clic en **Comparar** (*Compare*), en la esquina inferior derecha.

## Obtenga atención médica en cualquier lugar

Su cobertura incluye **Consultas virtuales de TRS Virtual Health** con tecnología de Teladoc™ y RediMD™. Puede obtener atención médica conveniente y de calidad desde su hogar o mientras viaja, sin tener que acudir al consultorio del médico. Hable con un médico por teléfono o video cuando necesite ayuda con problemas de salud que no sean de emergencia, por ejemplo, resfriados y gripe, dolores de oído y dolores de cabeza, y más.



# Obtenga recompensas por tomar decisiones inteligentes con Member Rewards

Los precios por servicios médicos de igual calidad pueden diferir entre miles de dólares dentro de la misma región y red del plan de cobertura médica. Por eso su plan de cobertura médica TRS-ActiveCare HD le ofrece recompensas Member Rewards, un programa que lo recompensa por elegir un proveedor de calidad, de atención eficaz y económicamente eficiente para servicios como resonancias magnéticas, tomografías computarizadas, colonoscopías y mamografías.

- Puede usar sus recompensas para gastos en servicios dentales y de la vista.
- Puede ganar hasta \$599 por persona, por año del plan de cobertura.
- Las recompensas que no se usen se transfieren al siguiente año del plan de cobertura, pero, si cancela su plan, perderá las recompensas.

El programa de recompensas Member Rewards funciona de la siguiente manera. También puede llamar a un PHG al **1-866-355-5999** para recibir ayuda.

1. Compre en línea ingresando a **www.espanol.bcbstx.com/trsactivecare**, haciendo clic en la pestaña **Médicos y hospitales** (*Doctors and Hospitals*) y seleccionando su plan de cobertura en la **sección Provider Finder**. Luego, inicie sesión con su **cuenta BAM**.
2. Haga clic en **Member Rewards** para buscar un proveedor de servicios médicos o procedimiento elegible para recompensas.
3. Una vez que haya elegido, programe una cita y realice el procedimiento o servicio.
4. **¡Obtenga recompensas!** Una vez que se haya pagado la reclamación y se haya verificado que el proveedor es elegible para la recompensa, puede usar su recompensa para los gastos dentales y oftalmológicos en los que haya incurrido. Una vez incurridos los gastos, llene el formulario de reembolso de la cuenta HCA que encontrará en **www.espanol.bcbstx.com/trsactivecare**.

## Elija un PCP\* o especialista\*\* de calidad

Los proveedores de servicios médicos que están altamente calificados por su calidad, atención eficaz y económicamente eficiente y por los planes de tratamiento adecuados tienen una insignia de **médico de alto rendimiento** en Provider Finder. Esta lista creciente de especialidades elegibles para recompensas incluye lo siguiente<sup>1</sup>:

PCP	Quirúrgica	Médicas
Medicina familiar <b>\$25</b>	Cirugía cardiotorácica <b>\$150</b>	Cardiología <b>\$50</b>
Medicina interna <b>\$25</b>	Oftalmología <b>\$50</b>	Gastroenterología <b>\$50</b>
Pediatría <b>\$25</b>	Cirugía ortopédica <b>\$150</b>	Ginecólogo-obstetra <b>\$25</b>
	Urología <b>\$50</b>	

La cantidad en dólares que se muestra es lo que puede esperar como recompensa.



Un PHG puede ayudarle a encontrar un proveedor elegible para recompensas o responder sus preguntas sobre Member Rewards. Llame a un PHG al **1-866-355-5999**.

\* Se otorga una recompensa por año calendario por consultar a un PCP.

\*\* Los asegurados pueden recibir una recompensa por consultar a un especialista de calidad y dos recompensas por acudir a un especialista de calidad en un centro económico y elegible para recompensas por año calendario.

1. Las especialidades elegibles para recompensas están sujetas a cambios.









## Conozca cómo funciona su plan de cobertura

**No es necesario elegir un PCP ni pedir referencias para acudir a un especialista.** Puede consultar a cualquier proveedor de servicios médicos que desee, incluso si no está dentro de la red.

**Tiene cobertura fuera de la red.** Puede recibir atención de proveedores de servicios médicos fuera de la red, pero los que participen dentro de la red costarán menos.

**Dispone de una red nacional de proveedores de servicios médicos.** Tiene cobertura incluso cuando está fuera de Texas.

**La atención médica preventiva está incluida al 100%** cuando acude a un proveedor de servicios médicos dentro de la red para que esté al día con los chequeos y los exámenes preventivos.

**Usted paga un coseguro.** Una vez que alcance su deducible, su plan de cobertura pagará un porcentaje y usted pagará otro porcentaje. El porcentaje que usted pagará difiere para servicios que están dentro y fuera de la red. Pagará un menor coseguro cuando acuda a proveedores de servicios médicos dentro de la red.

**Usted paga tarifas por consulta** para las Consultas virtuales de TRS Virtual Health y las consultas en salas de emergencia independientes.

**Tiene que alcanzar el deducible.** El deducible es la cantidad anual que debe pagar por los servicios de atención médica con cobertura antes de que la cobertura médica comience a pagar. Su cobertura médica paga el costo total de ciertos medicamentos y beneficios de atención preventiva incluso antes de que alcance su deducible. Usted tiene un deducible por separado para los servicios fuera de la red y es más alto que su deducible para servicios dentro de la red.

**Usted tiene un gasto máximo de bolsillo (MOOP).** Esta es la cantidad máxima que paga cada año por los gastos médicos. Después de alcanzar el MOOP, su cobertura pagará el 100% de los gastos permitidos por los servicios con cobertura. Tenga en cuenta que su gasto máximo de bolsillo es mucho más alto para servicios fuera de la red.





**Si tiene dependientes con cobertura, es muy importante que comprenda cómo funcionan los deducibles y los gastos máximos de bolsillo.** Cada uno de los miembros de la familia tiene su propio deducible y gasto máximo de bolsillo. También hay un deducible y un MOOP por familia. Cada individuo solo tiene que cumplir con su deducible antes de que el plan de cobertura comience a pagar el coseguro. Es decir, que no se tiene que alcanzar primero el deducible por familia.

#### Así es cómo funcionan los deducibles:

- Las reclamaciones que cuentan para el deducible por asegurado también cuentan para el deducible por familia. Cuando una persona alcanza su deducible, comienza a pagar el coseguro y los copagos, que no cuentan para el deducible por familia.
- Después de que *cualquier* combinación de miembros de la familia alcance el deducible familiar, toda la familia pagará únicamente el coseguro y los copagos por atención médica y recetas durante el resto del año del plan de cobertura.

#### Los gastos máximos de bolsillo funcionan de la misma manera:

- El deducible, los copagos y el coseguro por asegurado cuentan para el gasto máximo de bolsillo por asegurado y también por familia. Una vez que un asegurado alcanza su gasto máximo de bolsillo, los gastos permitidos tienen el 100% de cobertura durante el resto del año.
- Después de que cualquier combinación de miembros de la familia alcance el gasto máximo de bolsillo, la atención médica y las recetas de toda la familia tienen el 100% de cobertura durante el resto del año.

**Este plan de cobertura funciona con una cuenta de ahorros para gastos médicos (HSA, en inglés),** libre de impuestos, para ayudarlo a pagar los gastos médicos que reúnan los requisitos. Una cuenta HSA es una cuenta de ahorros personal con ventajas sobre los impuestos en la que usted elige cuánto quiere aportar, hasta el límite legal, y cómo usar los fondos para los gastos de atención médica autorizados. Además, las inversiones y las ganancias derivadas de la cuenta no están sujetas a impuestos. Consulte a su administrador de beneficios para obtener más información sobre las cuentas HSA. TRS no administra las cuentas HSA, pero sí lo hacen muchos distritos e instituciones financieras.

# Ejemplos de costos de TRS-ActiveCare

Analicemos tres condiciones de salud que tienen cobertura con su plan TRS-ActiveCare. Estos ejemplos muestran cómo su plan de cobertura podría cubrir la atención médica. Los costos reales dependen de los precios de cada proveedor de servicios médicos y los centros, así como del tratamiento que le ofrezcan.

Laura



Laura tendrá un bebé. Recibirá nueve meses de atención prenatal, con consultas a especialistas, exámenes de diagnóstico, ecografías, análisis de sangre y otras pruebas de laboratorio. Tendrá un parto en el hospital sin complicaciones que incluirá servicios profesionales, servicios del centro y anestesia.

## ¿Cómo puede Laura aprovechar al máximo sus beneficios?

- Descargar las aplicaciones Ovia Health™ para obtener información y orientación sin costo para tener un embarazo saludable.
- Tomar cursos autodirigidos de embarazo saludable a través de Well onTarget® y acumular puntos de Blue PointsSM.
- Consultar a un especialista en lactancia, servicio que está incluido al 100% (máximo de seis consultas).
- Obtener un extractor de leche eléctrico, que está incluido al 100%, o alquilar un extractor de leche profesional, por el cual recibirá la máxima cantidad permitida de \$150.

A Laura se le facturará la atención por maternidad después de que nazca su bebé, lo que se denomina **"facturación global"**. La facturación global incluye la atención prenatal, durante el parto y posparto. Su primera consulta al médico no se incluirá en la facturación global, por lo que tendrá que pagar un coseguro después del deducible. Durante su embarazo, es probable que necesite pruebas o procedimientos específicos fuera de la atención prenatal de rutina. Recibirá facturas separadas por hacerlo, por lo que puede aplicar un coseguro.



**Analicemos lo que puede costar tener un bebé con proveedores, servicios, centros y laboratorios dentro de la red.**

Este ejemplo incluye:

- consulta inicial con un ginecólogo-obstetra;
- atención prenatal y posparto;
- pruebas de laboratorio;
- hospital y parto.

<b>COSTO DE LA ATENCIÓN MÉDICA \$12,800</b>	<b>TRS-ACTIVECARE HD</b>
<b>Deducible</b>	\$3,300
<b>Coseguro</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Coseguro para el PCP (el ginecólogo-obstetra no es un especialista)</b> Se aplica la facturación global, por lo que a Laura solo se le cobra la primera consulta en persona.	30% después de alcanzar el deducible
<b>Análisis de laboratorio y ecografías</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>SE COBRAN \$11,500 POR ATENCIÓN PARA EL PARTO</b>	
<b>Coseguro para la atención para el parto</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Anestesia</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Coseguro para el hospital o centro</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>LO QUE LAURA PODRÍA PAGAR BASADO EN EL COSTO TOTAL DE \$12,800 POR LA ATENCIÓN MÉDICA</b>	
<b>Deducible</b>	\$3,300
<b>Coseguro</b>	\$2,850
<b>Cantidad pagada por el plan de cobertura</b>	\$6,650
<b>Total pagado por Laura</b>	<b>\$6,150</b>



Gerardo tiene diabetes tipo 2. Tras una breve hospitalización, ahora acude a su PCP una vez cada tres meses para mantener su condición de salud bajo control. Su PCP también monitorea su presión arterial, ya que corre el riesgo de sufrir hipertensión por la diabetes. Un año típico de atención médica incluye consultas con su PCP, una consulta anual con su endocrinólogo, análisis de sangre y suministros para la diabetes. Gerardo también usa insulina.

**¿Cómo puede Gerardo aprovechar al máximo sus beneficios?**

- Ponerse en contacto con un asesor de salud que le ayudará a estar al día con las citas médicas y las pruebas de detección, y le recomendará programas para controlar su condición de salud.
- Trabajar con un orientador a través de Well onTarget sin costo adicional.
- Trabajar con un nutricionista a través de Well onTarget sin costo adicional para ayudarle a comprender cómo su dieta afecta su nivel de azúcar en la sangre.
- Usar el programa de acondicionamiento físico para encontrar un gimnasio económico y conveniente, y ganar Blue Points por hacer ejercicio.
- Usar sus beneficios de medicamentos recetados para obtener suministros para la diabetes sin costo adicional.
- Aprovechar los costos de bolsillo de la insulina.

**Analicemos lo que le puede costar a Gerardo para controlar su diabetes con los proveedores, servicios, centros y laboratorios dentro de la red.**

Este ejemplo incluye:

- hospitalización;
- consulta con un especialista (una al año);
- consultas al PCP (cuatro al año);
- medicamentos recetados.

<b>COSTO DE LA ATENCIÓN MÉDICA \$18,300</b>	<b>TRS-ACTIVECARE HD</b>
<b>Deducible</b>	\$3,300
<b>Coseguro</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Coseguro para el PCP</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Coseguro para el especialista</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Coseguro para el hospital o centro</b> Basado en un costo de \$11,000 por noche	30% después de alcanzar el deducible
<b>Costo de bolsillo para la insulina</b> Basado en un costo anual de \$6,000	25% después de alcanzar el deducible
<b>LO QUE GERARDO PODRÍA PAGAR BASADO EN EL COSTO TOTAL DE \$18,300 POR LA ATENCIÓN MÉDICA</b>	
<b>Deducible</b>	\$3,300
<b>Copagos del consultorio</b>	Sin copagos
<b>Coseguro para la insulina</b>	Coseguro de \$1,500
<b>Coseguro</b>	\$2,680
<b>Cantidad pagada por el plan de cobertura</b>	\$10,820
<b>Total pagado por Gerardo</b>	<b>\$7,480</b>





Lily tiene dolor en la parte baja de la espalda que no desaparece. Ella pensaba que una antigua lesión deportiva de la universidad le estaba causando dolor. Su médico ordenó una resonancia magnética (MRI, en inglés) para poder encontrar la causa del problema. Con la resonancia magnética, se descubrió que la causa del dolor de espalda de Lily era esclerosis múltiple. El PCP de Lily la refirió a un neurólogo.

El neurólogo de Lily le recetó un medicamento especializado para mantener sus síntomas bajo control, reducir el número de ataques de esclerosis múltiple y retrasar el avance de la enfermedad. Su médico también le recetó terapia física para aliviar su dolor de espalda.

Un año regular de atención médica para Lily incluye un examen anual con su PCP, consultas cada tres meses con su neurólogo y pruebas de laboratorio.

### **¿Cómo puede Lily aprovechar al máximo sus beneficios?**

- Acudir a un centro de diagnóstico por imágenes en lugar de ir a un hospital para hacerse una MRI.
- Llamar a un PHG para que la ayude a encontrar un centro de diagnóstico por imágenes que sea elegible para Member Rewards.
- Ponerse en contacto con un asesor de salud que la ayudará a estar al día con sus citas y las pruebas de detección, y le recomendará programas para que aprenda a mantener su condición de salud bajo control.

**Analicemos lo que le puede costar a Lily mantener la esclerosis múltiple bajo control con los proveedores, servicios y centros dentro de la red.**

Este ejemplo incluye:

- Consultas al PCP (una consulta para diagnosticar la esclerosis múltiple).
- Consulta anual de bienestar para la mujer sin costo.
- Consultas con especialistas (cuatro al año).
- 12 meses de medicamentos recetados especializados por \$8,700 por mes antes del seguro.
- Resonancia magnética.
- Consultas de terapia física (ocho al año).
- Análisis de laboratorio (dos al año).

<b>COSTO DE LA ATENCIÓN MÉDICA \$106,450</b>	<b>TRS-ACTIVECARE HD</b>
<b>Deducible</b>	\$3,300
<b>Coseguro</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Coseguro para el PCP</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Coseguro para el especialista</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Coseguro para la terapia física</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Coseguro para la radiología de alta tecnología</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Pruebas de laboratorio</b>	30% después de alcanzar el deducible
<b>Coseguro para medicamentos de especialidad</b> Basado en un costo anual de \$104,400	20% después de alcanzar el deducible*
<b>LO QUE LILY PODRÍA PAGAR BASADO EN EL COSTO TOTAL DE \$106,450 POR LA ATENCIÓN MÉDICA</b>	
<b>Deducible</b>	\$3,300
<b>Copagos</b>	Sin copagos
<b>Coseguro</b>	\$5,000
<b>Cantidad pagada por el plan de cobertura</b>	\$98,150
<b>Total pagado por Lily</b>	<b>\$8,300</b>

Aviso: Cuando Lily utiliza asistencia de copago de terceros para cualquier medicamento especializado, no obtendrá crédito para su gasto máximo de bolsillo o el deducible por cualquier monto de copago o coseguro aplicado por un cupón o reembolso del fabricante. Únicamente la cantidad que pague de su bolsillo se aplica a su deducible y gasto máximo de bolsillo.

\* Es posible que algunos medicamentos especializados sean elegibles para programas que ayuden a cubrir su copago, lo que puede reducir sus costos de bolsillo.





## Consultas virtuales de TRS Virtual Health

Su cobertura incluye consultas virtuales de TRS Virtual Health con tecnología de Teladoc y RediMD. Obtenga atención médica conveniente y de calidad desde su hogar o dondequiera que esté, sin tener que acudir al consultorio médico.



## Consultas virtuales de TRS Virtual Health a través de Teladoc

Teladoc ofrece atención médica para varias condiciones agudas que no son urgentes. Servicios confidenciales de salud mental para personas mayores de 13 años con terapeutas con licencia, psicólogos, psiquiatras o consejeros con certificación en tratamientos en el abuso de drogas y alcohol. Ellos incluso pueden enviarle las recetas médicas a su farmacia si es necesario.

Teladoc está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para tratamientos médicos y todos los días de 7:00 a. m. a 9:00 p. m para tratamientos de salud mental.

### Se tratan condiciones médicas generales como las siguientes:

- alergias;
- bronquitis;
- síntomas de gripe y resfriados;
- infecciones en las vías respiratorias;
- problemas de sinusitis;
- problemas de la piel;
- malestar estomacal.

### Se tratan condiciones médicas generales como las siguientes:

- alcoholismo, adicciones y trastornos relacionados con otras sustancias;
- trastornos de la atención;
- trastornos bipolares, esquizofrénicos y psicóticos;
- trastornos de depresión y ansiedad;
- trastornos de la alimentación;
- trastornos neurocognitivos y demencia;
- trastornos obsesivos compulsivos y otros relacionados;
- trastornos de la personalidad.

### Tarifa por consulta de \$42 para las consultas médicas | Coseguro del 30% después de alcanzar el deducible para las consultas de salud mental\*.

Los familiares inmediatos que no tienen un plan TRS-ActiveCare también pueden usar Teladoc para programar una cita médica virtual a una tarifa fija de \$55 por consulta.

\* Podrían incurrir otros costos si la consulta es con un psiquiatra, psicólogo o trabajador social.



Para obtener más información y configurar su cuenta, visite **[www.teladoc.com/trsactivecare](http://www.teladoc.com/trsactivecare)** (en inglés). También puede descargar la aplicación móvil Teladoc en Apple App Store o Google Play Store o llamar al **1-855-Teladoc (1-855-835-2362)** para obtener ayuda.

## Consultas virtuales de TRS Virtual Health a través de RediMD\*

RediMD ofrece servicios de consultas virtuales de primera calidad con diagnósticos y tratamientos en vivo, en línea o por teléfono. Pueden enviarle las recetas médicas a su farmacia si es necesario. Las consultas médicas se pueden hacer las 24 horas del día, los siete días de la semana.

### En RediMD se tratan condiciones de salud como las siguientes:

- alergias;
- lesiones de tobillo;
- asma;
- torceduras musculares de espalda y hombros;
- exposición a sustancias químicas;
- contusiones o hematomas;
- infecciones;
- distensión muscular;
- dificultad para respirar.

### Tarifa por consulta de \$30

Los familiares inmediatos que no tienen un plan TRS-ActiveCare también pueden usar RediMD a una tarifa fija de \$35 por consulta. Use el código **TRS35** cuando inscriba a ese miembro de la familia.

\* RediMD únicamente brinda servicios de atención médica y no proporciona servicios de salud mental. Use Teladoc para obtener servicios de salud mental.



Para obtener más información y configurar su cuenta, visite **[www.redimd.com/trsactivecare](http://www.redimd.com/trsactivecare)** (en inglés). Su código RediMD de inscripción es **trsactivecare**. También puede descargar la aplicación RediMD en Apple App Store o Google Play Store o llamar al **1-855-942-4900**.





# Salud de la mujer y la familia

## Cobertura para la maternidad

Usted tiene cobertura para la maternidad con su plan TRS-ActiveCare. Su plan de cobertura comenzará a pagar los servicios incluidos después de que alcance su deducible. Se le factura por la atención de maternidad después del parto, lo que se conoce como **"facturación global"**. La facturación global incluye la atención antes, durante y después del parto. Su primera consulta con el médico no se incluirá en la facturación global, por lo que tendrá que pagar un copago o un deducible si aún no lo ha hecho. Durante su embarazo, puede necesitar ciertas pruebas o procedimientos que no formen parte de la atención prenatal de rutina que se facturarán por separado, por lo que pueden aplicarse copagos o un coseguro.

### Características de su cobertura de maternidad:

- Pagará un coseguro del 30% hasta alcanzar su deducible.
- Los extractores de leche eléctricos están limitados a dos por año del plan (el alquiler de extractores de leche profesionales tiene cobertura hasta un máximo de \$150 de la cantidad permitida).
- Las consultas a especialistas en lactancia tienen cobertura al 100% (seis consultas por año del plan de cobertura).

Consulte la historia de Laura (página 14) para ver un ejemplo de gastos por maternidad.

## Apoyo a la salud de la mujer y la familia

Su plan de cobertura le ofrece apoyo desde la fertilidad hasta el embarazo, la crianza de los hijos y la menopausia. Contamos con programas que incluyen educación, tutorías, soluciones de manejo de la maternidad y herramientas para ayudarlo, sin costo adicional.

### Aplicaciones Ovia Health

Hay dos aplicaciones de Ovia Health que puede descargar y que ofrecen orientación personalizada con artículos educativos, videos, consejos de salud, seguimiento y más.

#### Aplicación Ovia:

- comprenda su ciclo y haga un seguimiento;
- obtenga recursos sobre el embarazo;
- descubra más sobre la recuperación posparto;
- acceda a ayuda para la menopausia.

#### Aplicación Ovia Parenting:

- aprenda sobre la salud y el desarrollo de su hijo;
- lea artículos y consejos de expertos sobre crianza;
- obtenga herramientas y apoyo.

Puede descargar cualquiera de las aplicaciones Ovia Health desde Apple App Store o Google Play Store.

1. Cuando se inscriba, seleccione la opción **"Tengo Ovia Health como beneficio"** (*I have Ovia Health as a benefit*).

2. Seleccione **BCBSTX** como su plan de cobertura. Verá un cuadro para ingresar el nombre de su empleador. Puede omitir este paso.

Ovia Health es una compañía independiente que proporciona soluciones para beneficio de la salud familiar de los asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas durante la maternidad.

# Cuide su salud mental

## Usted tiene cobertura de salud mental y varias opciones para recibir atención médica.

Puede cuidar su salud mental en persona, o de manera virtual o digital.

### En persona

Use su plan de cobertura para acudir a un terapeuta, psiquiatra u otro profesional en salud mental.

- Llame a un proveedor de servicios médicos dentro de la red.
- Llame a un PHG al **1-866-355-5999** o use el chat en la aplicación BCBSTX. Un PHG puede encontrar un proveedor de servicios médicos e incluso programar su cita.

### De manera virtual

Use Teladoc para recibir atención médica en línea o por teléfono. Si es mayor de 13 años, puede programar fácilmente una cita para acudir a un proveedor autorizado de servicios de salud mental en línea o por teléfono sin costo.

Puede obtener ayuda con lo siguiente:

- trastornos de depresión y ansiedad;
- trastornos bipolares, esquizofrénicos y psicóticos;
- trastornos de atención;
- alcoholismo, adicción y trastornos relacionados con el uso de sustancias;
- trastornos obsesivos compulsivos y otros relacionados;
- trastornos de la alimentación;
- trastornos de la personalidad;
- trastornos neurocognitivos y demencia.

Para comenzar, ingrese en **www.teladoc.com/trsactivecare** (en inglés) o descargue la aplicación móvil Teladoc en Apple App Store o Google Play Store, o llame al **1-855-Teladoc (1-855-835-2362)**.

### Digital

**Learn to Live** es un programa digital de salud mental disponible sin costo adicional para usted. Puede completar una evaluación en línea para encontrar programas que le brinden ayuda para lo siguiente:

- estrés, ansiedad y preocupaciones;
- depresión;
- insomnio;
- ansiedad social;
- abuso de sustancias.

**Headway** es un programa de salud mental que elimina los obstáculos para que pueda recibir servicios de salud mental. Proporciona una lista de proveedores de servicios médicos dentro de la red de BCBSTX según su ubicación y sus inquietudes. Ya sea si sabe lo que está buscando o no esté seguro por dónde comenzar, es fácil encontrar y programar una cita. Incluso puede responder unas preguntas para encontrar un proveedor de servicios médicos que se adapte a sus necesidades.

### Para comenzar:

- Inicie sesión en **BAM**.
- Haga clic en **Mi salud (My Health) > Bienestar (Wellness)**.
- Elija **Salud mental digital (Digital Mental Health)**.

En caso de crisis, diríjase a la sala de emergencias más cercana o **llame al 911 y dígales que se trata de una emergencia de salud mental**. Decir esto es importante para que los encargados sepan brindarle el tipo de ayuda adecuado, como un equipo de intervención en casos de crisis.



# Herramientas de salud y bienestar

El sitio web de Well onTarget en **www.wellontarget.com** y la aplicación móvil AlwaysOn® pueden brindarle ayuda para cuidar su salud y alcanzar sus objetivos de bienestar. Dispone de programas, herramientas y recursos personalizados para estar más saludable.

Para acceder a su cuenta de Well onTarget:

1. Inicie sesión en **BAM** y haga clic en **Mi salud** (*My Health*) > **Bienestar** (*Wellness*).
2. ¡Descubra formas de mejorar su salud!

## Examine su estado de salud

Realice una evaluación de salud para ver cómo está su salud. Solo tiene que responder unas cuantas preguntas sobre su salud y estilo de vida y obtendrá un informe de bienestar personalizado con programas recomendados para ayudarlo a mantenerse saludable. Puede compartir este informe con su PCP.

## Mejore su salud y bienestar

Encuentre podcasts, videos, artículos y cursos autodirigidos en línea que le brindarán ayuda para controlar lo siguiente:

- asma;
- dolor de espalda;
- diabetes;
- alimentación saludable;
- problemas para dormir;
- estrés;
- hipertensión;
- y más.

## Trabaje con un promotor de salud

Reciba apoyo personalizado por teléfono o mensajería segura en línea, lo que sea más conveniente para usted. El promotor de salud puede ayudarlo a establecer y lograr sus objetivos, como perder peso, mejorar su presión arterial y dejar de fumar.

## Guide su estado físico

Hacer ejercicio y mantenerse en forma puede ayudar a bajar la presión arterial, mejorar los niveles de colesterol, mantener bajo control los niveles de glucosa en la sangre y ayudar a mantener un peso saludable. Incluso puede brindarle ayuda para evitar la pérdida de densidad en los huesos. Únase al programa de acondicionamiento físico para comenzar su recorrido para estar en forma. Puede ir a cualquier gimnasio participante de la red nacional, sin contrato y por un precio económico. ¡Puede hacer ejercicio incluso cuando esté de viaje! Además, puede ahorrar en servicios de bienestar como acupuntura, masajes y entrenamiento personal.

También hay un programa virtual de acondicionamiento físico para que permanezca activo desde la comodidad y conveniencia de su hogar. Tendrá acceso ilimitado a clases en vivo y videos de acondicionamiento físico y bienestar.

- Un grupo de instructores y profesionales de bienestar están a cargo de las clases en vivo.
- Los videos digitales de acondicionamiento físico incluyen clases de entrenamiento cardiovascular, entrenamiento de fuerza, clases de barré, yoga, y más. Hay más de 45 categorías para elegir.

Para comenzar, inicie sesión en **BAM** y haga clic en **Mi salud** (*My Health*) > **Bienestar** (*Wellness*). Después, haga clic en **Programa de acondicionamiento físico** (*Fitness Program*). Allí, se puede inscribir, buscar centros de acondicionamiento físico cercanos y obtener más información sobre el programa.





### Reciba recompensas con Blue Points

Gane puntos por participar con regularidad en actividades para la salud como las siguientes:

- completar la Evaluación de salud dos veces al año;
- conectarse a un dispositivo de acondicionamiento físico;
- completar un programa autodirigido de bienestar en línea;
- trabajar con un promotor de salud;
- hacer ejercicio;
- y más.

Puede canjear sus puntos por tarjetas de regalo cuando quiera darse un gusto.

Es fácil comenzar a recibir Blue Points:

1. Ingrese en **espanol.bcbstx.com/trsactivecare**.
2. Inicie sesión en su cuenta de **BAM**.
3. Vaya a **Mi salud (My Health) > Bienestar (Wellness)** y seleccione **Well onTarget**.

Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte toda la información de las Reglas oficiales del programa en el portal Well onTarget en [www.wellontarget.com](http://www.wellontarget.com) (solo disponible en inglés).

### Programa de descuentos Blue365®

Inscribirse en Blue365 es gratis y ofrece descuentos de primera calidad en salud y bienestar. Estos son algunos de los descuentos disponibles:

- Fitbit®
- Sun Basket | Nutrisystem®
- Reebok | SKECHERS®
- eMindful

Inscríbase en **[www.blue365deals.com/es/BCBSTX/](http://www.blue365deals.com/es/BCBSTX/)** para recibir las ofertas destacadas por correo electrónico.



Para obtener más información sobre el programa Well onTarget, llame a un PHG al **1-866-355-5999**, o use el chat en la aplicación BCBSTX en cualquier momento. También puede ingresar en **[espanol.bcbstx.com/trsactivecare](http://espanol.bcbstx.com/trsactivecare)** y hacer clic en la pestaña **Salud y bienestar (Health and Wellbeing)**.

El programa Well onTarget está disponible como parte de sus prestaciones laborales. La participación en el programa Well onTarget, incluido completar la Evaluación de salud, es voluntaria y su participación no es obligatoria. Para consultar los detalles completos y los términos y las condiciones, visite Well onTarget.

La propiedad y administración de la aplicación móvil AlwaysOn corresponde a Onlife Health Inc., una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para proporcionar servicios digitales para el cuidado de la salud a los asegurados con cobertura a través de BCBSTX.

Edad mínima de 18 años para contratar una membresía. Tivity Health™, un contratista independiente que administra la red de gimnasios Prime Network, proporciona el programa de acondicionamiento físico. La red Prime Network está conformada por gimnasios cuya administración y operación corren por su propia cuenta.

Su plan de cobertura incluye recursos para ayudarle a aprovechar al máximo sus beneficios.

**Puede hablar con una enfermera cuando lo necesite para que le brinde ayuda con condiciones de salud menores.**

Las condiciones de salud pueden ocurrir las 24 horas del día, los siete días de la semana. Por eso, tenemos enfermeras tituladas (*registered nurse*) a su disposición para atenderlo cuando llame a la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline.\* Nuestras enfermeras pueden responder sus preguntas de salud y ayudarle a decidir si debe acudir a la sala de emergencias o a un centro de atención médica inmediata/urgente, o bien, programar una cita con su médico. También puede llamar a la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline en cualquier momento cuando usted o algún miembro de la familia con cobertura necesite obtener respuestas a preguntas de salud sobre:

- mareos o dolores fuertes de cabeza;
- cortes o quemaduras;
- dolor de espalda;
- fiebre alta;
- dolor de garganta;
- llanto continuo de un bebé;
- y otras condiciones de salud.

Además, cuando llama, tiene acceso a una biblioteca de audio de más de 1,000 temas de salud, desde alergias hasta cirugías, con más de 500 temas disponibles en español.

Llame a la **línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline** al **1-833-968-1770** para obtener ayuda.

**Obtenga apoyo adicional con un asesor de salud**

Los asesores de salud son enfermeras y otros proveedores de servicios médicos que le darán apoyo personalmente en cada paso que dé cuando tenga una condición de salud aguda o crónica. Están disponibles sin ningún costo para usted y los miembros de la familia con cobertura.

Los asesores de salud son su único punto de contacto para lo siguiente:

- recibir orientación si estuvo en el hospital o le hicieron una cirugía importante;
- ayudarle a controlar una enfermedad crónica;
- obtener la atención médica que usted necesita para enfermedades o lesiones graves;
- obtener ayuda con un embarazo de alto riesgo;
- comprender un diagnóstico nuevo;
- programar citas y coordinar tratamientos, incluido el transporte.

Llame a un PHG al **1-866-355-5999** para ponerse en contacto con un asesor de salud.

**Airrosti Remote Recovery**

Puede recibir servicios de terapia física para aliviar dolores musculares y articulares rápidamente, **sin costo adicional**, después de que alcance su deducible.

Airrosti Remote Recovery se enfoca en el alivio del dolor crónico a través de una variedad de ejercicios y terapia física que puede hacer en el hogar. Está diseñado para ayudarle a aliviar el dolor en las siguientes áreas:

- brazo;
- pie;
- cadera;
- rodilla;
- parte baja de la espalda;
- cuello;
- hombro;
- muñeca;
- y más.

Cada plan de tratamiento de Airrosti Remote Recovery incluye lo siguiente:

- Diagnóstico preciso mediante una evaluación y pruebas ortopédicas.
- Un plan de recuperación personalizado para ayudarle a recuperar su funcionalidad y movilidad y reducir el dolor.
- Apoyo personalizado continuo con su proveedor de terapia física a través de la aplicación Airrosti.

Para obtener más información y programar una cita, visite **[www.airrosti.com/trs](http://www.airrosti.com/trs)** (en inglés) o llame al **1-800-404-6050**.





## Aspectos destacados del plan TRS-ActiveCare HD

Con este plan de cobertura, no es necesario que elija un PCP; pero le recomendamos que lo haga. Tampoco necesita referencias para acudir a especialistas. Tiene acceso a una red nacional de proveedores de servicios médicos y cobertura fuera de la red. Es importante recordar que, cuando acuda a proveedores de servicios médicos fuera de la red, le costará más. Sus deducibles y gastos máximos de bolsillo también son más altos.



## Resumen de los beneficios y costos de la cobertura

TRS-ACTIVECARE HD					
CARACTERÍSTICAS DEL PLAN DE COBERTURA			OTROS SERVICIOS		
Tipo de cobertura	Dentro de la red	Fuera de la red	Tipo de cobertura	Dentro de la red	Fuera de la red
Deducible por persona o familia	\$3,300/\$6,600	\$6,600/\$13,200	Análisis de diagnóstico de laboratorio	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga el 50% después de alcanzar el deducible
Coseguro	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga el 50% después de alcanzar el deducible		Radiología de tecnología avanzada	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible
Gasto máximo de bolsillo por persona o familia	\$8,300/\$16,600	\$20,500/\$41,000	Costos para pacientes ambulatorios (servicios profesionales y centro)	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga el 50% después de alcanzar el deducible
Red	Nacional		Costos para pacientes hospitalizados (servicios profesionales y centro)	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga el 50% después de alcanzar el deducible (máximo de \$500 por día en un centro)
¿Se requiere PCP?	No			Cirugía bariátrica	Sin cobertura
CONSULTAS MÉDICAS			Examen anual de la visión (uno por año del plan de cobertura; realizado por un oftalmólogo u optometrista)	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga el 50% después de alcanzar el deducible
Atención médica primaria	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga el 50% después de alcanzar el deducible	Examen anual de audición (uno por año del plan de cobertura)	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga el 50% después de alcanzar el deducible
Especialista	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga el 50% después de alcanzar el deducible			
Servicios de salud mental	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga el 50% después de alcanzar el deducible			
Consultas virtuales de TRS Virtual Health	Tarifa por consulta \$42 Coseguro del 30% después de alcanzar el deducible; las tarifas de consulta de salud mental se aplican al deducible: • psiquiatra (primera consulta) \$185 • psiquiatra (consultas posteriores) \$95 • psicólogo, trabajador social clínico con licencia \$85				
Teladoc					
Servicios médicos					
Servicios de salud mental					
RediMD	Tarifa por consulta de \$30				
ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA					
Atención médica inmediata/urgente	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga el 50% después de alcanzar el deducible			
Atención médica de emergencia	Usted paga el 30% después de alcanzar el deducible				
Sala de emergencias independiente	Usted paga un copago de \$500 + 30% después de alcanzar el deducible	Usted paga un copago de \$500 + 50% después de alcanzar el deducible			

# Beneficios de las recetas

Su plan de cobertura médica incluye los beneficios de medicamentos recetados administrados por Express Scripts de Evernorth. El deducible de la farmacia está integrado con el de los servicios médicos. Al igual que sus beneficios médicos, tendrá que cumplir con un deducible antes de que el plan de cobertura comience a pagar la parte de los costos de los medicamentos recetados, a menos que se trate de uno de los genéricos sin costo.

## **Usted tiene opciones para surtir sus recetas y ahorrar en sus medicamentos.**

### **Recetas a corto plazo (suministro de 31 días como máximo)**

Visite cualquier farmacia dentro de la red. Para encontrar una farmacia de la red, visite [www.express-scripts.com/trsactivecare](http://www.express-scripts.com/trsactivecare) (haga clic en “Español”).

### **Recetas a largo plazo (suministro de 90 días como máximo)**

- Utilice la farmacia de Express Scripts® para la entrega gratuita de medicamentos. Puede transferir sus recetas fácilmente en línea, por teléfono o mediante la aplicación Express Scripts. Dispone de surtidos automáticos y recordatorios para surtir nuevamente sus medicamentos para que no se le pase ninguna receta.
- Visite una farmacia participante para surtir un suministro de medicamentos de mantenimiento para hasta 90 días.
- Elija uno para un suministro de tres meses en [www.express-scripts.com/90day](http://www.express-scripts.com/90day) (haga clic en “Español”). También puede llamarlos al **1-844-367-6108**.

### **Farmacia de medicamentos de especialidad Accredo (se limita a un suministro de 31 días)**

Los medicamentos de especialidad son medicamentos que se usan para tratar una condición de salud crónica o genética. Pueden administrarse con inyecciones, infusiones, inhalaciones o tomarse por vía oral, y pueden requerir un manejo especial.

- Use la farmacia de medicamentos de especialidad Accredo. Accredo es la farmacia de medicamentos de especialidad de Express Scripts que ofrece atención personalizada a personas con condiciones de salud crónicas y complejas.
- Algunos medicamentos de especialidad califican para programas de asistencia para copagos de terceros, lo que puede reducir sus costos de bolsillo.
- Para obtener más información, puede llamar a Accredo al **1-800-596-7701**.

*Aviso: Cuando reciba ayuda para el copago de un medicamento de especialidad, no obtendrá crédito para su gasto máximo de bolsillo o el deducible por cualquier cantidad de copago o coseguro aplicado por un cupón o reembolso del fabricante. Únicamente la cantidad que pague de su bolsillo se aplica a su deducible y gasto máximo de bolsillo.*



Para obtener más información, llame al Servicio de Atención al Asegurado de Express Scripts al **1-844-367-6108**, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



## Resumen de la cobertura para medicamentos recetados

BENEFICIO	TRS-ACTIVECARE HD
<b>Deducible para medicamentos</b> (por persona, por año del plan de cobertura)	Integrado a los servicios médicos
<b>MOOP</b>	Integrado a los servicios médicos
<b>Suministro a corto plazo (hasta un suministro de 31 días)</b>	
Medicamentos genéricos	Coseguro del 20% después de alcanzar el deducible, no paga nada por ciertos medicamentos genéricos antes del deducible
Medicamentos de marca preferidos	Coseguro del 25% después de alcanzar el deducible
Medicamentos de marca no preferidos	Coseguro del 50% después de alcanzar el deducible
Costo de bolsillo para la insulina	Coseguro del 25% después de alcanzar el deducible
<b>Suministro a largo plazo (suministro de 61 a 90 días)</b>	
Medicamentos genéricos	Coseguro del 20% después de alcanzar el deducible, no paga nada por ciertos medicamentos genéricos antes del deducible
Medicamentos de marca preferidos	Coseguro del 25% después de alcanzar el deducible
Medicamentos de marca no preferidos	Coseguro del 50% después de alcanzar el deducible
Costo de bolsillo para la insulina en el formulario de medicamentos con cobertura	Coseguro del 25% después de alcanzar el deducible
<b>Medicamentos de especialidad a través de Accredo (suministro de 31 días)</b>	
Medicamentos de especialidad (suministro de 31 días como máximo)	Coseguro del 20% después de alcanzar el deducible

El coseguro se aplica después de alcanzar el deducible.

## Glucómetro y suministros para tratar la diabetes

GLUCÓMETRO Y SUMINISTROS	TRS-ACTIVECARE HD
<b>Glucómetro de marca preferida</b>	Sin costo
<b>Suministros a corto plazo</b>	No paga nada por agujas, lancetas y jeringas seleccionadas.
<b>Suministro para 90 días en Express Scripts Mail o en una farmacia participante dentro de la red.</b>	No paga nada por agujas, lancetas y jeringas, independientemente de la marca. Para recibir tiras reactivas sin costo adicional, debe usar la marca preferida.

## Respuestas e información en línea sobre medicamentos recetados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Una vez que se inscriba en TRS-ActiveCare, regístrese en Express Scripts en [www.express-scripts.com/trsactivecare](http://www.express-scripts.com/trsactivecare) (haga clic en “Español”). Inicie sesión en cualquier momento para surtir o volver a surtir sus recetas a largo plazo, encontrar cobertura de medicamentos, consultar información de precios, hablar con un farmacéutico titulado, ver su historial de recetas, descargar la aplicación móvil de Express Scripts y más.

## Contactos y recursos

CONTACTO Y RECURSOS	TELÉFONO Y SITIO WEB	DESCRIPCIÓN
<b>Guías personales de la salud</b>	1-866-355-5999, chatee a través de la aplicación BCBSTX	Obtenga respuestas e información sobre los beneficios de su plan TRS-ActiveCare, los proveedores de servicios médicos, las tarjetas de asegurado y más. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
<b>BCBSTX/TRS-ActiveCare</b>	espanol.bcbstx.com/trsactivecare	Encuentre todo lo que necesita saber sobre su plan de cobertura médica y los beneficios.
<b>Beneficios de farmacia</b>	<b>Express Scripts</b> 1-844-367-6108 www.express-scripts.com/trsactivecare	Encuentre información sobre los beneficios y servicios de medicamentos recetados. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
<b>Consultas virtuales de TRS Virtual Health</b>	<b>RediMD</b> 1-855-942-4900 www.redimd.com/trsactivecare (solo en inglés) <b>Teladoc</b> 1-855-Teladoc (1-855-835-2362) www.teladoc.com/trsactivecare (solo en inglés)	Programa consultas virtuales con médicos certificados por la Junta médica. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
<b>Enfermería telefónica 24/7 Nurseline</b>	1-833-968-1770	Hable con una enfermera titulada ( <i>registered nurse</i> ) para obtener ayuda con problemas de salud menores. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

# Avisos importantes

## Aviso de prácticas de privacidad de Teacher Retirement System of Texas

Teacher Retirement System of Texas (TRS, en inglés) administra los beneficios de su plan de cobertura y su pensión conforme a la ley federal y estatal de Texas. Este aviso es requerido por las regulaciones de privacidad basadas en la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (HIPAA) de 1996, según las enmiendas de la Ley de Tecnología de la Información de Salud para la Salud Económica y Clínica (Health Information Technology for Economy and Clinical Health Act) de 2009.

Este aviso describe cómo su información de salud puede ser utilizada y divulgada y cómo usted puede conseguir el acceso a esta información. Revise este aviso cuidadosamente. Este aviso también establece las obligaciones legales de TRS con respecto a la información de salud. Además, este aviso describe sus derechos para controlar su información de salud.

La ley federal requiere que TRS mantenga y proteja la privacidad de su información de salud. Su información de salud protegida es información de salud que le identifica individualmente, e incluye información genética e información demográfica, que se obtiene de usted o creada o recibida por TRS que se relaciona con:

- su condición física o de salud mental, ya sea en el pasado, presente o futuro;
- la atención médica que recibe; o
- los pagos, ya sean pasados, presentes o futuros, por atención médica proporcionada.

La información de salud protegida que no está segura es información de salud protegida que no está asegurada utilizando una tecnología o metodología que hace que la información de salud protegida sea inutilizable, ilegible o indescifrable.

La fecha de comienzo de este aviso fue el 14 de abril de 2003, y se modificó el 1 de septiembre de 2020. La ley de Texas ya hace que su información de asegurado, incluida su información de salud protegida, sea confidencial. Por lo tanto, después de la implementación original de este aviso y la implementación de este aviso según su modificación, TRS no cambió ni cambiará la forma en que protege su información. El 14 de abril de 2003 se aplicaron automáticamente los nuevos derechos y otros términos de este aviso, tal como se habían diseñado originalmente. Por lo tanto, se seguirán aplicando automáticamente los derechos y otros términos de este aviso según las revisiones posteriores. No tiene que hacer nada para solicitar la protección de la privacidad de su información de salud.

La ley federal requiere que TRS le proporcione este aviso el cual incluye sus prácticas de privacidad y sus obligaciones legales en cuanto a su información de salud protegida. Este aviso explica cómo, cuándo y por qué TRS usa y divulga su información de salud protegida. Por ley, TRS debe seguir las prácticas de privacidad que se describen en el aviso de privacidad más reciente.

TRS reserva el derecho de cambiar sus prácticas de privacidad y los términos de este aviso en cualquier momento. Los cambios serán efectivos para toda su información de salud protegida que TRS mantiene. Si TRS hace un cambio importante que afecte al contenido de este aviso, le enviará un nuevo aviso por correo postal en un plazo de 60 días a partir del día en que se hizo el cambio. Este aviso está en el sitio web de TRS, y TRS publicará cualquier aviso nuevo en su sitio web en **[www.trs.texas.gov](http://www.trs.texas.gov)**.



## Cómo TRS puede usar y divulgar su información de salud protegida

Ciertos usos y divulgaciones no requieren su permiso por escrito. Para cualquier uso o divulgación de su información de salud protegida que se describe a continuación, TRS o los integrantes de la Junta Médica, auditores, asesores actuariales, abogados, administradores del plan de cobertura o administradores de beneficios de farmacia que actúen en nombre de TRS, TRS-Care o TRS-ActiveCare pueden usar o divulgar su información de salud protegida sin su permiso por escrito (sin una autorización).

- **Para todas las actividades que se incluyen en las definiciones de “pago”, “tratamiento” y “operaciones de atención médica” como se establece en el título 45 C.F.R. artículo 164.501, incluido lo que se indica a continuación.** Este aviso no incluye todas las actividades descritas en estas definiciones, consulte la sección 45 C.F.R., artículo 164.501, para ver una lista completa. Cuando se usa “TRS” a continuación al describir estos motivos, se tiene la intención de incluir a los auditores, asesores actuariales, abogados, administradores del plan de cobertura y administradores de beneficios de farmacia que actúen en nombre de TRS, TRS-Care o TRS-ActiveCare.
  - **Para tratamiento.** TRS no es un proveedor de beneficios médicos y no participa directamente en las decisiones sobre ningún tipo de tratamiento médico que usted debe recibir. TRS tampoco conserva sus expedientes médicos actuales. Sin embargo, TRS puede divulgar su información de salud protegida con propósitos de tratamiento. Por ejemplo, TRS podría divulgar su información de salud protegida si su médico le pide a TRS que divulgue la información a otro médico para que lo ayude con su tratamiento.
  - **Para pagos.** Hay dos ejemplos de cómo TRS puede usar o divulgar su información de salud protegida para hacer pagos. TRS podría usar o divulgar su información para preparar una factura por servicios médicos para usted u otra persona o para la compañía responsable de pagar la factura. La factura podría incluir información que lo identifica, los servicios médicos que recibió y por qué los recibió. El segundo ejemplo sería que TRS puede usar o divulgar su información de salud protegida para obtener el pago de la prima.
  - **Para operaciones de atención médica.** TRS puede usar o divulgar su información de salud protegida para apoyar las funciones administrativas del plan de cobertura. TRS puede ofrecer su información de salud protegida a sus contables, abogados, asesores u otras personas que se aseguran de que TRS cumpla con las leyes aplicables. Por ejemplo, su información de salud protegida podría entregarse a personas que estudian la calidad de la atención médica que recibió. Otro ejemplo de operaciones de atención médica sería que TRS usara y compartiera esta información para administrar su negocio y realizar las actividades administrativas.
- Cuando la ley federal, estatal o local, los procedimientos judiciales o administrativos o las autoridades policiales exigen el uso o la divulgación de esta información. Por ejemplo, al recibir su solicitud de beneficios de jubilación por discapacidad, TRS y los integrantes de la Junta médica podrían usar su información de salud protegida para determinar si tiene derecho a una jubilación por discapacidad. TRS podría divulgar su información de salud protegida:
  - a una agencia de aplicación de la ley penal federal o estatal que solicita la información con propósito de cumplir las leyes;
  - a una autoridad policial con el propósito de alertarles de su fallecimiento si TRS tiene la sospecha de que su fallecimiento pudo haber sido el resultado de una conducta criminal;
  - al Procurador General de Texas para cobrar pensión de la manutención de los hijos o para garantizar la cobertura de atención médica para su hijo;
  - en respuesta a una citación si el director ejecutivo de TRS determina que tendrá una oportunidad razonable de impugnar la citación;
  - a una entidad gubernamental, un empleador o una persona que actúe en nombre del empleador hasta el punto en que TRS necesita compartir la información para realizar los negocios de TRS;
  - a la Asamblea Legislativa de Texas o a agencias del gobierno estatal o federal, incluidas, entre otros, agencias de supervisión médica para actividades autorizadas por la ley, como auditorías, investigaciones, inspecciones, medidas disciplinarias o de licenciamiento, procedimientos o acciones civiles, administrativas o penales, u otras actividades. Entre las agencias de supervisión que pueden obtener esta información se incluyen agencias del gobierno que supervisan: (i) el sistema de salud, (ii) los programas de beneficio del gobierno, (iii) otros programas reguladores del gobierno y (iv) el cumplimiento de las leyes de derechos civiles;

- a una autoridad de salud pública con el propósito de prevenir o controlar enfermedades; y
- si lo requiere otra ley federal, estatal o local.
- **Para funciones específicas del gobierno.** TRS podría divulgar información de salud protegida del personal militar y veteranos del ejército en ciertas circunstancias. TRS también puede divulgar información de salud protegida a funcionarios federales autorizados para realizar actividades de seguridad nacional, como proteger al Presidente de los EE. UU., o realizar actividades de inteligencia, o a la Asamblea Legislativa de Texas o a agencias del gobierno estatal o federal, incluidas, entre otros, agencias de supervisión médica para actividades autorizadas por la ley, como auditorías, investigaciones, inspecciones, medidas disciplinarias o de licenciamiento, procedimientos o acciones civiles, administrativos o penales, u otras actividades. Entre las agencias de supervisión que pueden obtener esta información se incluyen agencias del gobierno que supervisan (i) el sistema de atención médica, (ii) los programas de beneficios del gobierno, (iii) otros programas regulatorios del gobierno y (iv) en cumplimiento con las leyes de derechos civiles.
- **Socios de negocio.** TRS tiene contratos con personas y empresas (socios de negocio) que ayudan a TRS en su negocio de proporcionar cobertura médica y a tomar decisiones relacionadas con los beneficios de jubilación por discapacidad. Algunas de las funciones que proporcionan estas compañías son las siguientes: realizar auditorías, realizar análisis actuariales, adjudicar y pagar reclamaciones, servicio al cliente, determinación de la utilización, coordinación de beneficios, subrogación, administración de beneficios farmacéuticos y funciones tecnológicas. TRS podría divulgar su información de salud protegida a sus socios de negocio para que puedan realizar los servicios que TRS les ha encargado. Sin embargo, para proteger su información de salud, TRS requiere que estas empresas sigan las mismas reglas establecidas en este aviso y que notifiquen a TRS en caso de filtración de su información de salud protegida que no está segura.
- **Ejecutor testamentario o administrador.** TRS podría divulgar su información de salud protegida al ejecutor testamentario o administrador de su patrimonio.
- **Beneficios relacionados con la salud.** TRS o uno de sus socios de negocio podrían comunicarse con usted para recordarle sus citas. También podrían comunicarse con usted para darle información sobre alternativas de tratamiento u otros beneficios o servicios médicos que pueden ser de su interés.
- **Procedimientos legales.** TRS podría divulgar su información de salud protegida: (1) en el transcurso de procedimientos judiciales o administrativos, incluidos, entre otros, una apelación por una negación de cobertura o beneficios; (2) como respuesta a una orden de una corte o tribunal administrativo (hasta el punto en que esa divulgación esté autorizada expresamente por la ley); y (3) porque es necesario para ofrecer evidencia de un delito que se ha cometido en nuestras instalaciones.
- **Médicos forenses, examinadores médicos, directores de funeraria y donación de órganos.** TRS podría divulgar información de salud protegida a un médico forense o examinador médico con el fin de identificar a una persona fallecida, determinar la causa del fallecimiento o para que el médico forense o examinador médico realice otras tareas autorizadas por la ley. TRS también puede divulgar, según esté autorizado por ley, información de salud protegida a directores de funeraria para que puedan llevar a cabo sus funciones. Además, TRS podría divulgar información de salud protegida a organizaciones que se encargan de la donación y trasplante de órganos, ojos o tejidos.
- **Investigación.** TRS podría divulgar su información de salud protegida a investigadores cuando una junta de revisión institucional o junta de privacidad haya hecho lo siguiente: (1) revisado la propuesta de investigación y establecido protocolos para garantizar la privacidad de la información y (2) aprobado la investigación.
- **Para prevenir una amenaza grave para la salud o la seguridad.** Conforme a todas las leyes federales y estatales aplicables, TRS podría divulgar su información de salud protegida si cree que esa divulgación es necesaria para prevenir o reducir una amenaza grave e inminente para la salud o la seguridad de una persona o del público en general, como divulgaciones para prevenir una enfermedad, ayudar en casos en los que se deban retirar productos del mercado, para informar de reacciones adversas a medicamentos o para informar de una sospecha de abuso, negligencia o violencia doméstica.
- **Presos.** Si está recluso en una institución correccional, TRS puede divulgar su información de salud protegida a la institución correccional o a un oficial de la ley para lo siguiente: (1) para que la institución le ofrezca atención médica; (2) para su salud y seguridad y la salud y seguridad de otras personas; o (3) para la seguridad de la institución correccional.

- **Compensación por accidente laboral.** TRS podría divulgar su información de salud protegida para cumplir con las leyes de compensación por accidente laboral u otros programas similares que ofrecen beneficios por lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo.
- **A su representante personal.** TRS podría ofrecer su información de salud protegida a una persona que le represente o tenga su autorización, o a cualquier persona que actúa en su nombre y que usted haya indicado a TRS por escrito.
- **A una entidad de asistencia en caso de catástrofe.** TRS también podría divulgar su información de salud protegida a una entidad que le proporcione asistencia en caso de catástrofe para que su familia pueda recibir notificaciones sobre su condición, estado y ubicación. Si usted no está presente o no puede aceptar estas divulgaciones de su información de salud protegida, TRS puede, usando nuestro criterio profesional, determinar si la divulgación es lo mejor para usted. TRS intentará obtener su autorización personal cuando sea posible antes de realizar dichas divulgaciones.

## Ciertos usos y divulgaciones que requieren la oportunidad de aceptar u oponer

Bajo las siguientes circunstancias, TRS puede usar o divulgar información de salud protegida, siempre que TRS le informe por adelantado el uso o la divulgación y le proporcione la oportunidad de aceptar, prohibir o restringir el uso o la divulgación de su información de salud protegida. TRS puede informarle oralmente o por escrito y obtener su acuerdo u oposición oral o escrita para el uso o la divulgación de su información de salud protegida. TRS seguirá sus instrucciones.

- TRS puede divulgar a un miembro de la familia, u otra persona cercana o amigo personal, o a cualquier otra persona que usted identifique, su información de salud protegida que (i) sea importante directamente para la participación de esa persona en su atención médica o en el pago de su atención médica, o (ii) que sirva para notificar o ayudar con la notificación de su ubicación, condición general o fallecimiento.
- TRS podría usar o divulgar su información de salud protegida a una entidad pública o privada autorizada por ley o por sus estatutos para ayudar en iniciativas de asistencia en caso de desastre o para notificar o ayudar a notificar su ubicación, condición general o fallecimiento.

Si no puede comunicar sus preferencias a TRS, por ejemplo, porque está inconsciente, TRS puede compartir su información de salud protegida si cree que es lo mejor para usted.

## Ciertas divulgaciones que se le requieren a TRS

La siguiente es una descripción de las divulgaciones que TRS debe realizar por ley:

- **Divulgaciones a la Secretaría del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.** Se requiere que TRS divulgue su información de salud protegida a la Secretaría del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. cuando esté investigando o determinando nuestro cumplimiento con las reglamentaciones de privacidad de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos.
- **Divulgaciones requeridas por usted.** Se requiere que TRS le divulgue a usted la mayoría de su información de salud protegida en un “conjunto de registros designado” cuando usted solicite acceso a esta información, incluida información que se mantiene electrónicamente. En general, un “conjunto de registros designado” incluye registros médicos y de facturación, además de otros registros que se utilizan para tomar decisiones sobre sus beneficios médicos. TRS también debe proporcionar, a petición suya, un informe de las divulgaciones de su información de salud protegida. En muchos casos, su información de salud protegida estará en la posesión de un administrador del plan de cobertura o administrador de beneficios de farmacia. Si solicita información de salud protegida, TRS trabajará con el administrador o el administrador de beneficios de farmacia para proporcionarle su información de salud protegida.

## Determinados usos y divulgaciones de información genética que no pueden hacerse

TRS y los integrantes de la Junta médica, auditores, asesores actuariales, abogados, administradores del plan de cobertura médica o administradores de beneficios de farmacia que actúen en nombre de TRS, TRS-Care o TRS-ActiveCare tienen prohibido usar o divulgar información genética con propósitos de aseguramiento.



## Ciertos usos y divulgaciones de información de salud protegida que no se realizarán

TRS y los integrantes de la Junta médica, auditores, asesores actuariales, abogados, administradores del plan de cobertura médica o administradores de beneficios de farmacia que actúen en nombre de TRS, TRS-Care o TRS-ActiveCare no llevarán a cabo los usos y divulgaciones de información de salud protegida que se indican a continuación:

- usos y divulgaciones con propósitos de comercialización;
- usos y divulgaciones que consistan en la venta de su información de salud protegida; y
- usos y divulgaciones con propósitos de recaudación de fondos.

## Todos los demás usos y divulgaciones requieren su autorización previa por escrito

TRS y los integrantes de la Junta médica, auditores, asesores actuariales, abogados, administradores del plan de cobertura médica o administradores de beneficios de farmacia que actúen en nombre de TRS, TRS-Care o TRS-ActiveCare llevarán a cabo los siguientes usos y divulgaciones descritos a continuación solamente con permiso (una autorización) de usted por escrito:

- la mayoría de los usos y divulgaciones de las notas de psicoterapia; y
- cualquier otro uso o divulgación de información de salud protegida que no esté descrito en este aviso.

Si le concede a TRS dicha autorización, usted puede cancelar (revocar) la autorización por escrito en cualquier momento, y esta revocación será efectiva para usos y divulgaciones de información de salud protegida que se realicen en el futuro. El hecho de revocar su autorización por escrito no afectará el uso o la divulgación de su información de salud protegida que TRS y los integrantes de la Junta médica, auditores, asesores actuariales, abogados, administradores de planes de cobertura médica o administradores de beneficios de farmacia que actúen en nombre de TRS, TRS-Care o TRS-ActiveCare ya hayan realizado, según su autorización por escrito.

## Sus derechos

A continuación le proporcionamos una descripción de sus derechos en relación con su información de salud protegida:

- **El derecho a obtener límites para los usos y divulgaciones de su información de salud protegida.** Puede pedirle a TRS que limite los usos y divulgaciones de su información de salud protegida. TRS considerará su solicitud, pero no tiene la obligación de aceptarla. Si TRS acepta su solicitud, pondrá el acuerdo por escrito y lo respetará, a menos que usted necesite tratamiento de emergencia y la información que usted pidió que se limitara sea necesaria para su tratamiento de emergencia. Usted no puede limitar los usos y divulgaciones que le requieren a TRS. Si está inscrito en TRS-ActiveCare, puede solicitar una restricción por escrito a la siguiente dirección: Blue Cross and Blue Shield of Texas, PO Box 805106, Chicago, IL 60680-4112. En su solicitud incluya lo siguiente: (1) la información cuya divulgación quiere limitar, y (2) cómo quiere limitar nuestro uso o divulgación de la información. Si está inscrito en TRS-Care, puede solicitar una restricción por escrito a la siguiente dirección: Blue Cross and Blue Shield of Texas, PO Box 805106, Chicago, IL 60680-4112. En su solicitud incluya lo siguiente: (1) la información cuya divulgación quiere limitar, y (2) cómo quiere limitar nuestro uso o divulgación de la información. Tiene derecho a solicitar que no se divulgue su información de salud protegida a TRS si ha pagado por completo por el servicio que recibió.
- **Derecho a elegir cómo TRS le envía la información de salud protegida.** Puede solicitar que TRS le envíe la información a una dirección diferente (por ejemplo, enviar la información al trabajo en lugar de su domicilio) o por medios diferentes (por ejemplo, usando un servicio de mensajería en lugar del servicio de correo de los EE. UU.) solo si no cambia la dirección o la forma en que TRS se comunica con usted puede ponerlo en peligro. Debe presentar esta solicitud por escrito. Debe ser específico con respecto a dónde y cómo debemos comunicarnos con usted. TRS solo tiene que aceptar su solicitud si:
  - Usted le indica claramente a TRS que enviar la información a su dirección habitual o de la manera podría ponerle en peligro físico; y
  - Usted le declara a TRS una dirección alternativa específica o un medio alternativo específico para enviarle la información de salud protegida. Si le pide a TRS que se comunique con usted a una dirección de correo electrónico, TRS no le enviará la información de salud protegida por correo electrónico, a menos que sea posible codificar la información de salud protegida.

- **Derecho de ver y obtener copias de su información de salud protegida.** Puede consultar o solicitar copias de su información de salud protegida que TRS tiene o que un socio de negocio tiene en nombre de TRS. Debe presentar esta solicitud por escrito. Si su información de salud protegida no está archivada en TRS y TRS sabe dónde se mantiene la información, TRS le dirá dónde puede ver y obtener copias de su información. No puede inspeccionar ni copiar las notas de psicoterapia ni otra información que pueda estar contenida en un conjunto de registros designado que esté en posesión de TRS o de un socio de negocio de TRS. Si usted solicita copias de su información de salud protegida, TRS puede cobrarle una tarifa por cada página copiada, por el trabajo relacionado con recopilar y copiar la información, y por los gastos de envío si solicita que le envíen las copias por correo. En lugar de proporcionarle la información de salud protegida que solicita, TRS podría ofrecerle un resumen o una explicación de la información, pero solo si usted acepta lo siguiente por adelantado:

- recibir un resumen o una explicación en lugar de la información de salud protegida detallada; y
- pagar el costo de preparar el resumen o la explicación.

La tarifa por el resumen o la explicación será adicional a cualquier tarifa por el copiado, el trabajo y los costos de envío que pueda requerir TRS. Si las tarifas superarán los \$40, TRS se lo comunicará por adelantado. Puede retirar o cambiar su solicitud en cualquier momento. TRS podría negar su solicitud de inspeccionar y copiar su información de salud protegida en ciertas circunstancias limitadas. Si se le niega el acceso a su información de salud protegida, puede solicitar que se revise la negación, TRS elegirá a un profesional de la salud con licencia para revisar su solicitud y la negación. La persona que realice esta revisión no será la misma que negó su solicitud inicial. Bajo ciertas circunstancias, no se podrá revisar la negación. Si así sucede, TRS le informará de la negación que la decisión no es revisable.

- **El derecho a obtener una lista de los usos y las divulgaciones de TRS de su información de salud protegida.**

Usted tiene el derecho a obtener una lista de los usos y las divulgaciones de TRS de su información de salud protegida. Por ley, TRS no está obligado a crear una lista que incluya usos o divulgaciones:

- para llevar a cabo su tratamiento, el pago u operaciones de atención médica;
- para usted o su representante personal;
- porque usted dio su permiso;
- para fines de seguridad o inteligencia nacional;
- para personal de las autoridades policiales o penitenciarias; o
- por haberla realizado antes de (3) años de la fecha de su solicitud, pero en ningún caso realizado antes del 14 de abril de 2003.
- TRS responderá a su solicitud en un plazo de 60 días después de recibirla. TRS puede extender este plazo una vez por 30 días adicionales. Si TRS extiende su tiempo de respuesta, TRS le informará por escrito los motivos del retraso y la fecha en la que TRS proporcionará la lista. La lista incluirá lo siguiente:
  - la fecha de la divulgación o el uso;
  - la persona o entidad que recibió la información de salud protegida;
  - una descripción breve de la información divulgada; y
  - por qué TRS divulgó o usó la información.
- Si TRS divulgó su información de salud protegida porque usted le dio permiso por escrito para hacerlo, en lugar de decirle por qué divulgó la información, TRS le dará una copia de su permiso por escrito. Puede obtener una lista de divulgaciones de forma gratuita cada 12 meses. Si solicita más de una lista durante un período de 12 meses, TRS puede cobrarle por preparar la lista, incluidos cargos por la copia, el trabajo y los gastos de envío para procesar y enviar por correo cada lista adicional. Estas tarifas serán las mismas que las permitidas conforme a la Ley de Información Pública de Texas. TRS le informará por adelantado las tarifas que cobrará. Puede retirar o cambiar su solicitud en cualquier momento.

- **Derecho a corregir o actualizar su información de salud protegida.** Si cree que hay un error en su información de salud protegida o que falta una parte importante de su información de salud protegida, puede pedir a TRS que corrija o añada la información. Debe solicitar por escrito la corrección o que desea añadir información. La carta debe indicarle a TRS lo que cree que es incorrecto y por qué. TRS responderá a su solicitud dentro de los 60 días después de recibirla. TRS puede extender este plazo una vez por 30 días adicionales. Si TRS extiende su tiempo de respuesta, TRS debe informarle por escrito los motivos del retraso y la fecha en la que TRS responderá. Debido a la tecnología que se usa para almacenar la información y las leyes que requieren que TRS retenga la información en su texto original, es posible que TRS no pueda cambiar o borrar información, incluso si es incorrecta. Si TRS decide corregir o añadir información, añadirá la información adicional a sus expedientes y notará que la nueva información reemplaza a la información anterior. La información anterior puede permanecer en su expediente. TRS le informará que la información ha sido añadida o corregida. TRS también informará a los socios de negocio que necesitan saber sobre el cambio en su información de salud protegida. TRS negará su solicitud si no la hizo por escrito o si no hay un motivo que explique por qué la información es incorrecta o está incompleta. También negará su solicitud si la información de salud protegida:
  - es correcta y está completa;
  - no fue creada por TRS;
  - no forma parte de los registros de TRS.

TRS le enviará la negación por escrito. La negación indicará por qué negó su solicitud y explicará su derecho a enviar una declaración por escrito a TRS indicando por qué no está de acuerdo con la negación de TRS. La negación de TRS también le informará cómo presentar una queja ante TRS o la Secretaría del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Si envía a TRS una declaración por escrito de por qué no está de acuerdo con la negación, TRS puede presentar una respuesta por escrito a su declaración. TRS le entregará una copia de todas las respuestas. Si presenta una declaración escrita en desacuerdo con la negación, TRS debe incluir su solicitud de enmienda, la negación, su declaración escrita de desacuerdo y cualquier respuesta cuando TRS divulgue la información de salud protegida que usted pidió que se cambiara; o TRS puede elegir proporcionar un resumen de esa información con una divulgación de información de salud protegida que usted pidió que cambiaran. Incluso si no envía a TRS una declaración por escrito explicando por qué no está de acuerdo con la negación, puede pedir que su solicitud y la negación de TRS se adjunten a todas las divulgaciones futuras de la información de salud protegida que usted deseaba cambiar.

- **Derecho a recibir un aviso sobre la filtración de la información de salud protegida que no está segura.** Usted tiene derecho a recibir un aviso y TRS tiene la obligación de avisarle si se produce una filtración de su información de salud protegida que no está segura. Una filtración de información significa la adquisición, el acceso a, el uso o la divulgación de su información de salud protegida que no está segura de una manera no permitida conforme a HIPAA y que compromete la seguridad o privacidad de su información de salud protegida. Si sucede esto, le proporcionarán información sobre la filtración de información y sobre cómo puede mitigar los daños producidos a causa de ello.
- **Derecho a recibir este aviso.** Puede obtener una copia en papel de este aviso si así lo solicita.
- **El derecho a presentar una queja.** Si piensa que TRS ha incumplido con sus derechos de privacidad con respecto a su información de salud protegida, puede presentar una queja por escrito ante el oficial de privacidad de TRS enviando su queja por correo a la siguiente dirección:

#### **Privacy Officer**

Teacher Retirement System of Texas  
PO Box 149676  
Austin, Texas, 78714-0185

#### **Todas las quejas deben presentarse por escrito.**

También puede enviar una queja por escrito a la siguiente dirección:

#### **Region VI, U.S. Department of Health & Human Services**

Regional Manager, Office for Civil Rights  
1301 Young Street, Suite 106  
Dallas, Texas 75202  
O por correo electrónico a [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)



Las quejas que se presenten directamente a la Secretaría deben cumplir con lo siguiente: (1) estar por escrito; (2) incluir el nombre de la entidad ante la que se presenta la queja; (3) describir los problemas importantes; y (4) presentarse dentro de los 180 días después del momento en el que usted se dio cuenta o debería haberse dado cuenta del problema.

Por último, puede enviar una queja por escrito a la siguiente dirección:

**Texas Office of the Attorney General**

PO Box 12548  
Austin, Texas, 78711-2548  
1-800-806-2092

TRS no le penalizará ni tomará represalias de ninguna otra manera contra usted si presenta una queja.

**Más información**

Comuníquese por escrito con el oficial de privacidad a la siguiente dirección si tiene preguntas sobre las prácticas de privacidad que se describen en este aviso y cómo presentar una queja.

**Privacy Officer**

Teacher Retirement System of Texas  
PO Box 149676  
Austin, Texas, 78714-0185

Si desea más información sobre este aviso o cómo ejercer sus derechos, comuníquese con el Centro de asesoramiento telefónico de TRS al **1-800-223-8778 (TTY: 711)**.

## Aviso sobre la Ley de Derechos sobre la Salud y el Cáncer de la Mujer de 1998

Si usted tuvo o va a tener una mastectomía, es posible que tenga el derecho a ciertos beneficios según la Ley de Derechos sobre la Salud y el Cáncer de la Mujer de 1998 (WHCRA, en inglés). A las personas que reciben beneficios relacionados con una mastectomía, se les brindará cobertura para determinar los siguientes puntos en una consulta con un médico responsable y el paciente:

- todas las etapas de la reconstrucción del seno en el que se realizó la mastectomía;
- cirugía y reconstrucción del otro seno para lograr una apariencia simétrica;
- prótesis;
- tratamiento de complicaciones físicas de la mastectomía, incluido linfedema.

Se brindarán estos beneficios sujetos a los mismos deducibles y coseguro correspondientes a otros beneficios médicos y quirúrgicos que se proporcionan en este plan de cobertura. Consulte la LISTA DE COBERTURA. Si le gustaría obtener más información sobre los beneficios de la Ley de Derechos sobre la Salud y el Cáncer de la Mujer, llame a un guía personal de la salud al **1-866-355-5999**.

# AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN Y DISPONIBILIDAD DE SERVICIOS DE ASISTENCIA LINGÜÍSTICA

## LA DISCRIMINACIÓN ES ILEGAL

TRS cumple con todas las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina ni excluye por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo. TRS ofrece asistencia y servicios gratuitos, como: información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, entre otros), intérpretes calificados (incluidos intérpretes de lengua de señas) e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame al **1-888-237-6762 (TTY: 711)**.

Si considera que en TRS no le proporcionaron estos servicios o si se le discriminó de otra manera por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico:

CORREO POSTAL:           Section 1557 Coordinator  
PO Box 149676  
Austin, Texas 78714-0185

FAX:                       1-512-542-6575

CORREO ELECTRÓNICO: **[section1557coordinator@trs.texas.gov](mailto:section1557coordinator@trs.texas.gov)**

También puede presentar una queja relacionada con los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. en línea, por correo postal o teléfono:

EN LÍNEA:               **[www.ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](http://www.ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf)**

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

**TELÉFONO:               1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TTY: 711)**

Airrosti es una compañía aparte que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para ofrecer servicios para aliviar el dolor de espalda y de las articulaciones a los asegurados con cobertura a través de BCBSTX.

La atención en la clínica, según se ha decidido, estará sujeta a los beneficios habituales del plan. Recibirá un kit de recuperación gratuito solo después de inscribirse para comenzar su plan de atención médica de Airrosti Remote Recovery y completar su primera consulta remota con su proveedor de terapia física de Airrosti.

Teladoc y el logotipo de Teladoc son marcas comerciales registradas de Teladoc, Inc., y queda prohibido su uso sin autorización por escrito. Teladoc se proporciona a los asegurados de TRS-ActiveCare y a los asegurados de los planes de cobertura administrados por TRS-ActiveCare. Teladoc y los médicos de Teladoc son contratistas independientes y no son agentes ni empleados de TRS-ActiveCare ni de los planes de cobertura administrados por TRS-ActiveCare. Teladoc no está disponible en todos los estados. Los servicios que ofrece Teladoc no reemplazan la atención de su médico de atención primaria (PCP, en inglés). Teladoc no garantiza la expedición de recetas médicas. Teladoc opera sujeto a normas estatales y podría no estar disponible en ciertos estados. Teladoc no receta sustancias controladas por la Administración para el Control de Drogas (DEA, en inglés), medicamentos no terapéuticos y otros medicamentos que podrían ser dañinos por su potencial de abuso. Los médicos de Teladoc se reservan el derecho de negar la atención por el posible uso indebido de los servicios.

Las consultas virtuales y telefónicas son posibles gracias a un software exclusivo cuya propiedad y administración corresponden a RediMD. Es importante verificar y comprender los términos y las condiciones de su plan de cobertura médica. Pueden aplicarse términos y condiciones basados en el diseño del plan de cobertura con limitaciones y exclusiones. Los servicios virtuales y telefónicos prestados no reemplazan a su plan de cobertura médica ni tienen el propósito de distribuir productos farmacéuticos ni de administrar recetas. RediMD se reserva el derecho exclusivo de negar atención médica cuando considere que existe el riesgo de un posible uso indebido de los servicios. Una consulta virtual con RediMD no garantiza que se emitirán órdenes para recetas. A su vez, RediMD no prescribe sustancias controladas por la DEA, medicamentos no terapéuticos ni medicamentos que puedan ser dañinos o provocar adicción. RediMD opera en muchos estados diferentes y está sujeta a normas reguladoras y limitaciones jurisdiccionales. La supervisión y la administración del programa, incluidos los proveedores de servicios médicos contratados, de los servicios de medicina virtual prestados son controlados exclusivamente por RediMD. RediMD y el logotipo de RediMD son marcas registradas de RediMD LLC y queda prohibido su uso sin autorización por escrito.

Teladoc y RediMD son compañías independientes que tienen contrato con su empleador para proporcionar consultas médicas virtuales. Teladoc y RediMD no ofrecen productos o servicios Blue.

Express Scripts, Inc., incluidas sus afiliados, es una compañía independiente que tiene contrato directamente con Teacher Retirement System of Texas para ofrecer programas y administración de beneficios farmacéuticos. Express Scripts, Inc. no ofrece productos ni servicios de Blue Cross and Blue Shield of Texas y es el único responsable de los productos y servicios que proporciona.

Learn to Live ofrece programas de salud mental con contenido educativo. Los asegurados que consideren recibir tratamiento médico adicional deben consultar a un médico. Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que proporciona programas y recursos en línea para la salud mental a los asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

Ovia Health es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas que proporciona soluciones para beneficio de la salud familiar de los asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas durante la maternidad.

Headway es una compañía aparte que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para administrar servicios de salud mental a los asegurados con cobertura a través de BCBSTX.

Accredo es una farmacia de medicamentos especializados contratada para ofrecer servicios a los asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas. La relación entre Accredo y Blue Cross and Blue Shield of Texas es de contratistas independientes. Accredo es una marca comercial de Express Scripts Development Inc.

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 plan de cobertura médica. Los empleados deben consultar la información específica de sus beneficios 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, ni los costos de los servicios o productos cuentan en favor de ningún máximo o deducible del plan de 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.

Los servicios para la audición se prestan a través de Start Hearing, Beltone™, HearUSA y TrueHearing®. ContactsDirect®, Croakies, Davis Vision<sup>SM</sup>, EyeMed Vision Care, Glasses.com, Jonathan Paul Fitovers y LasikPlus® ofrecen los servicios para la vista. Estos proveedores y Blue Cross and Blue Shield of Texas mantienen una relación laboral en calidad de contratistas independientes.

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



[illegible]

[illegible]



766830.0725