Aproveche las herramientas de bienestar de TRS-ActiveCare para mejorar su salud.

Atención médica virtual de TRS

Recibir atención médica donde quiera que esté y cuando la necesite es más importante que nunca. Por eso, su cobertura incluye servicios de atención médica virtual de TRS con la tecnología de Teladoc™ y RediMD™. Tiene acceso a atención médica y de salud mental conveniente y de calidad, desde donde quiera que se encuentre.* Incluso los miembros de su familia que no están incluidos en su póliza pueden acceder al servicio de Atención médica virtual de TRS a una tarifa fija asequible.**

TRS VIRTUAL HEALTH

TRS-ActiveCare Primary, TRS-ActiveCare Primary+ y TRS-ActiveCare 2:

- consultas médicas a través de RediMD por $0
- consultas médicas a través de Teladoc por $12
- consultas de salud mental través de Teladoc por $0

TRS-ActiveCare HD:

- consultas médicas a través de RediMD por $30
- $42 medical visits with Teladoc
- consultas médicas a través de Teladoc por $42

Puede incurrir en otros costos dependiendo de si la consulta es con un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador social.

Para usar los servicios de Teladoc, visite **www.teladoc.com/trsactivecare** o llame al **1-855-835-2362.**

Para usar los servicios de RediMD, visite **www.redimd.com/trsactivecare** o llame al **1-855-942-4900.**

Asesores médicos

Después de un problema médico grave, es posible que necesite apoyo adicional. Los asesores médicos de Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) están disponibles para ayudarle a usted y a sus derechohabientes con cobertura sin costo adicional.*** El asesor médico puede ayudarle a controlar los problemas de salud crónicos o agudos, e incluso ayudarle a programar citas. Si necesita ayuda, llame al **1-866-355-5999,** con atención b de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.

Programa de recompensas Member Rewards

Ahorre dinero con el programa de recompensas Member Rewards cuando acude a prestadores de servicios médicos confiables que ofrezcan, a un precio módico, servicios como resonancias magnéticas (MRI), tomografías computarizadas (CT), colonoscopías y mamografías. Las recompensas podrían aplicarse al costo de servicios que reciba en el futuro. Use el directorio en línea Provider Finder® para encontrar una ubicación elegible para recibir recompensas que pueda canjear por un servicio o procedimiento médico. Visite **espanol.bcbstx.com/trsactivecare** e inicie sesión en Blue Access for Members℠.

**RediMD únicamente brinda servicios de atención médica y no proporciona servicios de salud mental. Use Teladoc para obtener servicios de salud mental.*
***Los miembros directos de las familias que no tengan una cobertura médica TRS-ActiveCare, pueden aprovechar los servicios de Atención médica virtual de TRS a una tarifa fija. Consulta de RediMD: $35 Consulta de Teladoc: $55*
****Los asesores médicos no reemplazan la atención de un médico. Consulte a su médico para resolver cualquier duda o inquietud médica que tenga.*

TRS ACTIVECARE
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

BlueCross BlueShield of Texas

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Ovia Health™

Ovia Health ofrece apoyo en temas sobre fertilidad, embarazo, crianza y menopausia. Todas las aplicaciones de Ovia incluyen el apoyo de un enfermero titulado. Si tiene un embarazo de alto riesgo, recibirá apoyo de un especialista en maternidad.

- **Ovia** cuenta con un monitor de fertilidad, una calculadora de ovulación, un calendario de ciclos y, cuando llegue el momento, ayuda para la menopausia.
- **Ovia Pregnancy** brinda apoyo para un embarazo feliz y saludable. Busque qué alimentos y medicamentos son seguros, conéctese con un enfermero titulado, observe el crecimiento de su bebé y planifique su regreso al trabajo.
- **Ovia Parenting** brinda asesoramiento, educación de la salud y le ayuda a darle seguimiento a la salud de su hijo desde sus primeros años hasta su educación secundaria.

Descargue cualquiera de las aplicaciones móviles de Ovia Health en las tiendas virtuales de Apple App Store y Google Play Store. Al inscribirse, seleccione la opción

(Tengo Ovia Health como beneficio). Cuando se indique, deberá ingresar el nombre del empleador, aunque puede omitir ese paso. Luego, seleccione BCBSTX como su cobertura médica.

Viva mejor con Well onTarget®

El sitio web de Well onTarget y la aplicación móvil AlwaysOn® le ayudarán a alcanzar sus objetivos de bienestar y gestionar sus problemas de salud, todo en un solo lugar.

Con Well onTarget usted podrá hacer lo siguiente:

- Complete una Evaluación de salud en línea; obtenga información sobre Blue Points℠ y reciba recomendaciones de programas que pueden ayudarle a lograr y mantener una vida más saludable.
- Obtenga asesoramiento personalizado por teléfono o por mensajes en línea protegidos.
- Obtenga ayuda para perder peso, mejorar la presión arterial o dejar de fumar, entre otros objetivos.
- Vincule sus dispositivos de acondicionamiento físico y aplicaciones de nutrición o use los monitores integrados del portal para mantenerse saludable.

Blue Points

Obtenga Blue Points por completar actividades en favor de la salud. Use sus puntos en el centro comercial en línea para obtener una amplia variedad de productos, como libros, música, artículos deportivos, entre otros.

Programa de acondicionamiento físico

El programa de acondicionamiento físico le ofrece opciones flexibles para ayudarle a vivir un estilo de vida saludable. Está disponible para usted y sus derechohabientes asegurados mayores de 16 años. Tendrá acceso a una red nacional de gimnasios y a una opción virtual para mantenerse activo desde casa. Además, puede ahorrar en servicios para el bienestar como acupuntura, masajes y entrenamiento personal.

Hable con un enfermero

Los enfermeros titulados (registered nurses) de la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline pueden ayudarle si tiene alguna duda o inquietud sobre su salud, ya sea durante la noche o los fines de semana. Llame a la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline a cualquier hora al **1-833-968-1770.**

Learn to Live

Los programas digitales de salud mental de Learn to Live pueden ayudarle a que se sienta mejor y a que disfrute más de la vida. Obtenga ayuda para lidiar con la ansiedad, la depresión, el insomnio, el abuso de sustancias controladas, entre otros. Los programas se ofrecen sin costo adicional, son confidenciales y están disponibles desde cualquier lugar. Comuníquese con un asesor por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico en el momento más conveniente para usted.

Para conocer más acerca de Learn to Live siga estos pasos:

1. Inicie sesión en Blue Access for Members.
2. Haga clic en **Bienestar** (Wellness).
3. Seleccione **Programa Digital de salud mental** (Digital Mental Health).

Más información

Comuníquese con un guía personal de la salud si tiene alguna duda o inquietud sobre su cobertura médica. Llame al **1-866-355-5999** o chatee a través de la aplicación de BCBSTX. Para obtener más información sobre sus programas de bienestar y herramientas, visite **espanol.bcbstx.com/trsactivecare**.

Teladoc es una compañía independiente que tiene contrato con BCBSTX para operar y administrar el programa de consultas virtuales a los asegurados con cobertura a través de BCBSTX. Teladoc es el único responsable de su funcionamiento y el de sus prestadores de servicios médicos contratados.

RediMD es una compañía independiente que tiene contrato con BCBSTX para operar y administrar el programa de consultas virtuales a los asegurados con cobertura a través de BCBSTX. RediMD es el único responsable de su funcionamiento y el de sus prestadores de servicios médicos contratados.

Ovia Health es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas la cual proporciona soluciones para el acceso a servicios de maternidad y para la familia a los asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

Well onTarget® es una marca registrada de Health Care Service Corporation. El programa Well onTarget está disponible como parte de sus prestaciones laborales. La participación en el programa Well onTarget y el llenado de la Evaluación de salud, es voluntaria y usted no tiene la obligación de participar. Visite Well onTarget para obtener los detalles completos y consultar los términos y las condiciones.

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.

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.** El servicio para canjear las recompensas de Well onTarget es proporcionado por un tercero independiente.

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.

En caso de una emergencia, llame al 911. Este programa no sustituye la atención de un médico. Consulte a su médico para resolver cualquier pregunta o inquietud que tenga sobre su salud.

*Learn to Live ofrece programas educativos de salud mental. 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 a asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

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

763403.0823