

Salud y bienestar totales
Programas y servicios para miembros de Blue Shield

Viva feliz y saludable
para siempre.





Aproveche al máximo su plan de salud

Página 2

- Encuentre el médico adecuado
- Tenga cobertura mientras está de viaje
- Conozca los beneficios de su plan
- Calcule sus costos médicos
- Proteja su identidad y su crédito



Obtenga atención fuera del hogar

Página 3

Centro de atención urgente

Vaya a un centro de atención urgente para ahorrar tiempo y dinero

MinuteClinic

Obtenga atención de la salud virtual o sin cita previa en CVS y Target

Vacunas en una farmacia al por menor

Aplíquese la vacuna contra la gripe y más en una farmacia al por menor

Atención virtual

Comuníquese con un especialista por video



Ocúpese de su enfermedad

Página 4

Shield Support

Reciba ayuda si tiene una enfermedad crónica, aguda o prolongada

Programa de maternidad

Haga citas virtuales con especialistas y asesores que le brindarán ayuda durante el embarazo, después del parto y con el regreso al trabajo después de la licencia parental



Dele impulso a su bienestar

Página 5

Atención preventiva

Conozca las opciones de atención preventiva para usted y su familia

Programas de descuentos para el bienestar

Ahorre dinero en membresías para clubes de ejercicios físicos y más

Salud mental

Conozca herramientas para controlar el estrés, el insomnio, el dolor crónico y más



Aproveche al máximo su plan de salud

Hacemos que encontrar el médico adecuado, tener cobertura dondequiera que vaya y obtener información sobre los beneficios de su plan sea fácil. Y no solo nos ocupamos de la atención de su salud: también ayudamos a proteger su identidad.

Encuentre el médico adecuado

Use nuestra herramienta *Find a doctor* (Buscar un médico) para encontrar médicos, hospitales, farmacias y más dentro de la red de su plan:

- Inicie sesión o regístrese en **blueshieldca.com**. Después de registrarse, asegúrese de iniciar sesión para ver los proveedores de la red de su plan.
- Haga clic en *Find a Doctor* (Buscar un médico) en la parte de arriba de la página.
- Seleccione el tipo de proveedor que desea.

Tenga cobertura mientras está de viaje

Usted y su familia podrán recibir atención urgente y de emergencia cuando estén fuera de California o del país a través de los programas BlueCard® y Blue Shield Global Core.

Para encontrar un proveedor en los Estados Unidos, visite **provider.bcbs.com** o llame al **(800) 810-BLUE (2583)**. Para encontrar un proveedor fuera de los Estados Unidos, visite **bcbsglobalcore.com** o llame por cobro revertido al **(804) 673-1177** desde el exterior.

Conozca los beneficios de su plan

Vea los detalles de su plan, incluidos los copagos o los coseguros. Consulte sus deducibles y cantidades totales en lo que va del año. Puede hacer todo esto y más desde su teléfono, tableta o computadora, en cualquier momento, durante las 24 horas.

Para empezar, siga estos pasos:

- Si desea registrarse desde la computadora, visite **blueshieldca.com/register**.
- Si desea registrarse desde el teléfono, descargue la aplicación móvil de Blue Shield of California en App Store® o Google Play™ y haga clic en *Register* (Registrarse).

Calcule sus costos médicos

Nuestra herramienta calculadora de costos de tratamientos puede brindarle cálculos aproximados de los costos de tratamientos y servicios médicos comunes. Estas cifras aproximadas pueden ayudarle a calcular el costo de su atención y a planificarla.

Para obtener acceso a la herramienta calculadora de costos de tratamientos, inicie sesión en **blueshieldca.com**. Después, haga clic en *My plan* (Mi plan). Por último, baje hasta la sección *Tools* (Herramientas) y haga clic en *Treatment cost estimator* (Calculadora de costos de tratamientos).

Proteja su identidad y su crédito

Proteger su bienestar financiero es tan importante como proteger su salud. Por esta razón, ofrecemos servicios de protección de identidad para los miembros elegibles de los planes médicos de Blue Shield*. Estos servicios incluyen control de crédito, ayuda para la recuperación de la identidad y seguro contra robo de identidad. Para obtener más información, visite **experianidworks.com/blueshieldca**. Cuando cree su cuenta, deberá usar el código de activación **BCBSCALI22**. Para obtener ayuda, también puede llamar al **(866) 274-3891**, de lunes a viernes, de 6:00 a. m. a 8:00 p. m., y los sábados y domingos, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Pacífico.

* Las regulaciones federales les prohíben a Blue Shield of California y a Blue Shield of California Promise Health Plan hacerles esta oferta a los miembros inscritos en el Federal Employee Program (FEP, Programa de Empleados Federales), en la Parte D de Medicare y en los planes Medicare Advantage.



Obtenga atención fuera del hogar

Además de las visitas regulares al consultorio del médico, tiene otras opciones de atención.

Vaya a un centro de atención urgente para ahorrar tiempo y dinero

Los centros de atención urgente ofrecen muchos de los servicios médicos que se ofrecen en el consultorio del médico y, generalmente, tienen horarios extendidos. Estos centros, donde atienden profesionales calificados, son ideales para obtener atención que no es de emergencia cuando su médico no está disponible y pueden ahorrarle tiempo y dinero.

Si usted es miembro de un plan HMO, haga lo siguiente antes de ir a un centro de atención urgente:

- Siempre llame primero al consultorio de su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para recibir instrucciones y ayuda sobre cómo encontrar el centro de atención urgente afiliado más cercano.
- Asegúrese de que el centro de atención urgente que visite esté afiliado al grupo médico o a la Asociación de Práctica Independiente (IPA, por sus siglas en inglés) de su PCP; de lo contrario, puede que su plan HMO no cubra los servicios que reciba.

Si usted es miembro de un plan EPO, POS o PPO y desea encontrar un centro de atención urgente, visite [blueshieldca.com/find-a-doctor](https://www.blueshieldca.com/find-a-doctor) y haga clic en *Urgent care* (Atención urgente).

Si cree que se trata de una emergencia, llame de inmediato al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Obtenga atención de la salud virtual o sin cita previa en CVS y Target (solo para los miembros de planes EPO, POS y PPO)

Puede obtener atención de la salud que no sea de emergencia, de forma virtual o en persona, en las clínicas CVS y Target Clinic de todo el estado de California a través de MinuteClinic®.*

CVS y Target tienen profesionales de enfermería calificados para ejercer ciertas funciones del médico (*nurse practitioners*) y certificados por la junta médica, y ofrecen acceso a atención económica todos los días, incluso por la tarde y noche y los fines de semana. Es posible que necesite una cita para hacer una visita virtual.

Visite [minuteclinic.com](https://www.minuteclinic.com) y [target.com/clinic](https://www.target.com/clinic) para ver el horario de atención y una lista de los servicios disponibles.

Aplicáse la vacuna contra la gripe y más en una farmacia al por menor

Nuestra amplia red de farmacias al por menor ofrece varias vacunas preventivas, incluida la vacuna anual contra la gripe, sin costo adicional† y sin receta. Si lo prefiere, también puede aplicarse las vacunas en el consultorio de su médico en lugar de hacerlo en una farmacia.

Para obtener más información, visite [blueshieldca.com/pharmacy](https://www.blueshieldca.com/pharmacy). Después, haga clic en *Drug formularies* (Formularios de medicamentos). Por último, haga clic en el tipo de plan de su grupo (por ejemplo, grupo grande) y seleccione *Vaccine list* (Lista de vacunas). O llame al número de servicio al cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield.

Comuníquese con un especialista por video (solo para los miembros de planes EPO y PPO)

Los miembros de planes EPO y PPO pueden ver a especialistas líderes de todo el estado de California a través del servicio de video interactivo de Virtual Care. La atención de especialistas que ofrece Virtual Care incluye especialidades como cardiología, neurología y muchas otras.

Para obtener más información, visite [blueshieldca.com/virtualcare](https://www.blueshieldca.com/virtualcare). O llame al Centro de Coordinación de Virtual Care al **(866) 832-8218**.

* Las clínicas en tiendas al por menor están disponibles para los miembros de planes EPO y PPO de Blue Shield y para los miembros de planes POS a través de los beneficios PPO (Nivel 2). Los miembros de planes HMO deben preguntar en el consultorio de su médico antes de visitar una clínica en tiendas al por menor. Es posible que los planes HMO no cubran los servicios recibidos si la clínica no está en el grupo médico o la IPA del PCP del miembro.

† Los miembros inscritos en un plan sin derechos adquiridos (en inglés, *non-grandfathered plan*) elegible con un beneficio de medicamentos recetados para pacientes ambulatorios pueden recibir cobertura para ciertas vacunas en farmacias participantes sin costo adicional.



Ocúpese de su enfermedad

Tener una enfermedad crónica u otro problema de salud puede ser difícil. Nuestros programas pueden ayudarle.

Reciba ayuda si tiene una enfermedad crónica, aguda o prolongada

Obtenga ayuda para tratar problemas de salud, como la diabetes, la depresión, el dolor crónico o el cáncer, entre otros. Los servicios incluyen asesoramiento sobre la salud personalizado, desarrollo de un plan de atención, coordinación con los proveedores y más.

Con nuestros programas de administración de la atención, podemos ayudarle a explorar el sistema de atención de la salud y obtener acceso a la atención que necesita. También podemos ayudar a compartir información entre los miembros del equipo que se encarga de su atención.

Nuestros administradores de la atención les brindan asesoramiento a usted y a su familia de la siguiente manera:

- Identifican las opciones de tratamiento disponibles.
- Ayudan a tomar decisiones importantes relacionadas con la atención de la salud.
- Coordinan su atención con los proveedores de atención de la salud.
- Investigan recursos adicionales, como grupos de apoyo y ayuda financiera.

Para obtener más información, visite blueshieldca.com/shieldsupport.

Para saber si es elegible para inscribirse en los programas de administración de la atención, llame al **(877) 455-6777**.

Maternidad: apoyo virtual gratis durante el embarazo y después del parto

Blue Shield se ha asociado con Maven para ofrecerle un programa de maternidad completo y holístico. El Programa de Maternidad de Blue Shield a través de Maven le brinda apoyo virtual durante el embarazo y hasta 3 meses después del parto. Maven ofrece acceso a lo siguiente:

- Citas virtuales a pedido con los mejores profesionales de más de 30 especialidades relacionadas con la salud de la mujer y de la familia, lo que incluye doulas, especialistas en salud mental y especialistas en el manejo del sueño, incluido el sueño del bebé.
- Su propio asesor de la atención, que puede contestar sus preguntas sobre el embarazo y conectarla con los proveedores adecuados.
- Clases virtuales sobre maternidad brindadas por proveedores, contenido con respaldo clínico y apoyo de la comunidad.
- Apoyo si ha perdido un embarazo.
- Recursos para planificar y organizar su regreso al trabajo después de la licencia por maternidad.
- Una guía de recursos para la pareja, que brinda apoyo con la maternidad y la paternidad a todos los participantes.

Los miembros de Blue Shield obtienen el programa Maven Maternity (Programa de Maternidad de Maven) sin costo adicional. Visite blueshieldca.com/maternity para inscribirse.



Dele impulso a su bienestar

Siéntase excelente todos los días con herramientas y programas que le ayudarán a mantenerse saludable.

Conozca las opciones de atención preventiva para usted y su familia

Ir al médico una vez al año para una visita de atención preventiva puede ayudar a detectar problemas pequeños antes de que se conviertan en problemas grandes. Averigüe qué pruebas de detección, servicios e inmunizaciones recomendamos para usted y su familia. Visite blueshieldca.com/preventive.

Ahorre dinero en membresías para clubes de ejercicios físicos y más

Ahorre dinero y viva de manera más saludable con la ayuda de varios programas de descuentos para el bienestar,[†] incluido el programa Fitness Your Way™ (Haga actividad física a su manera). Este programa le brinda acceso a más de 800 centros de ejercicios físicos en California y a miles de centros más en todo el país por solo \$25 por mes.[‡]

Los programas de descuentos para el bienestar también incluyen servicios de acupuntura y quiropráctica; terapia de masajes; y exámenes de la vista, armazones, lentes de contacto y cirugía LASIK. Obtenga más información en blueshieldca.com/wellnessdiscounts.

Use herramientas para manejar las dificultades físicas y emocionales, y sentirse más fuerte

Todos los miembros de Blue Shield pueden obtener acceso a recursos y apoyo para la salud mental en blueshieldca.com/mentalhealth.

* Para saber si es elegible para este programa, llame al número de teléfono de servicio al cliente que está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield.

† Estos servicios de los programas de descuentos no son un beneficio cubierto por su plan de salud de Blue Shield of California, Blue Shield of California Life & Health Insurance Company (Blue Shield Life) o su plan de salud autoasegurado, y ninguno de los términos o condiciones del plan de salud de Blue Shield, Blue Shield Life o del plan de salud autoasegurado se aplica a dichos servicios.

Los administradores de programas externos son los encargados de administrar las redes de profesionales y centros de atención de los programas de descuentos, incluidas la selección y la acreditación de los proveedores. Blue Shield no evalúa los servicios que brindan los proveedores de los programas de descuentos en cuanto a necesidad médica o eficacia. Tampoco ofrece recomendaciones, representaciones, reclamaciones ni garantías relacionadas con los profesionales o

con su disponibilidad, sus tarifas, sus servicios o sus productos.

Es posible que algunos servicios que ofrece el programa de descuentos ya sean parte de los beneficios que cubre el plan de Blue Shield. Los miembros o los participantes del plan autoasegurado deben obtener acceso a esos servicios cubiertos antes de usar el programa de descuentos.

Los miembros o los participantes del plan autoasegurado que no estén conformes con los productos o servicios que recibieron a través del programa de descuentos pueden usar el proceso de reclamos que se describe en su *Evidencia de Cobertura, Formulario de Revelación de Información, Evidencia de Cobertura y Formulario de Revelación de Información, Folleto de Beneficios o Certificado de Seguro/Póliza*. Blue Shield se reserva el derecho de cancelar este programa en cualquier momento y sin aviso.

‡ Es posible que se apliquen impuestos. Es necesario ser mayor de 18 años para comprar una membresía.



¿Tiene alguna pregunta? Obtenga respuestas.

- Inicie sesión en [blueshieldca.com](https://www.blueshieldca.com) o en la **aplicación móvil de Blue Shield of California.**
- Llame al número de teléfono de servicio al cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield.

App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

Google Play es una marca comercial de Google LLC.

Tivity Health, Inc. es un proveedor independiente que brinda soluciones para mejorar la salud y el bienestar. Fitness Your Way y Tivity Health son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Tivity Health, Inc. Tivity Health es el único responsable del servicio que se indica arriba. Todas las demás marcas, productos, marcas comerciales o marcas comerciales registradas pertenecen a sus respectivos dueños. © 2021 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.

Healthy Savings es una entidad independiente que administra servicios en nombre de Blue Shield of California.

Wellvolution es una marca comercial registrada de Blue Shield of California. Wellvolution y todos los programas, servicios y ofrecimientos de salud digitales y en persona relacionados son administrados por Solera, Inc., una compañía de salud comprometida a cambiar vidas al brindar asesoramiento a las personas para que mejoren la salud en sus comunidades.

NurseHelp 24/7 y LifeReferrals 24/7 son marcas de servicio de Blue Shield of California.

Blue Shield of California complies with applicable state laws and federal civil rights laws, and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, or disability. Blue Shield of California cumple con las leyes estatales y las leyes federales de derechos civiles vigentes, y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad ni discapacidad. Blue Shield of California 遵循適用的州法律和聯邦公民權利法律，並且不以種族、膚色、原國籍、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡或殘障為由而進行歧視。