



LifeTimes®

Otoño de 2024

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

Información sobre salud y bienestar, y prevención

Los coordinadores de servicios están a sus órdenes para ayudarle a estar y mantenerse saludable

Los asegurados con cobertura CHIP con necesidades especiales pueden solicitar un coordinador de servicios, anteriormente conocido como “coordinador de servicios médicos”. Un coordinador de servicios es la persona principal que colabora con usted y su equipo de atención médica. Su equipo de atención médica está conformado por médicos, enfermeros, farmacéuticos, consejeros y otros profesionales de la salud. Le brindan ayuda para gestionar su atención médica y crear un plan que determine sus necesidades de salud y de tratamiento.

Cómo colaborará su coordinador de servicios con usted

Su coordinador de servicios se encargará de lo siguiente:

- colaborar con usted para hablar de sus objetivos de atención médica y cubrir sus necesidades;
- escuchar sus preocupaciones y responder sus preguntas sobre los servicios con valor agregado, la cobertura médica y los servicios incluidos, como fisioterapia, atención médica a domicilio y otros;
- pedir permiso antes de hablar de información médica con otros prestadores de servicios médicos;



- programar consultas en persona o llamadas telefónicas de manera habituales con usted;
- crear un plan médico personal para cuidar su salud;
- brindarle ayuda para programar traslados de ida y vuelta a citas médicas;
- coordinar con sus profesionales médicos para organizar servicios de atención adicional;
- brindarle ayuda para encontrar nuevos profesionales médicos;
- ofrecer recordatorios y recursos para pruebas, análisis de laboratorio u otro tipo de atención médica que pudiera necesitar;
- brindarle ayuda a usted, sus parientes y cuidadores a entender sus problemas médicos, medicamentos y tratamientos.

Para obtener más información o solicitar los servicios de un coordinador de servicios, llame al 1-888-657-6061 (TTY:711).

LifeTimes se publica para los asegurados con cobertura CHIP de Blue Cross and Blue Shield of Texas. Cada publicación contiene noticias sobre la cobertura médica e información para mantenerse saludable, además de números de teléfono importantes para que los guarde. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente. Los artículos de *LifeTimes* tienen fines educativos. No pretenden ser asesoramiento médico profesional. Consulte a su médico para recibir consejos sobre su salud.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

A dónde ir cuando necesita atención médica

Su salud es importante, y es esencial saber a dónde ir cuando necesite atención médica. Su médico es la persona adecuada para tratar enfermedades y preocupaciones médicas que no sean emergencias ni que sean potencialmente mortales. Usted tiene opciones para obtener atención médica que no es de emergencia.

Enfermería telefónica 24/7 Nurseline:

llame a la línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline a cualquier hora del día para hablar con un enfermero titulado (*registered nurse*) sobre sus problemas de salud. Llame al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado. También puede llamar a la línea directa de servicios de salud mental, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-888-657-6061** (TTY: **711**).

Tiempo de espera promedio: 17 segundos.

Su médico (prestador de atención médica primaria): su médico lo conoce mejor que nadie y debería ser su primera opción para recibir atención médica que no sea de emergencia.

- chequeos o exámenes físicos;
- dolor en los oídos o senos paranasales;
- trastornos de la alimentación;
- tristeza o soledad;
- surtidos o cambios de medicamentos;
- dolor de garganta;
- dolor de estómago;
- problemas de adicción.

Tiempo de espera promedio: 18 minutos.

Después de ir a la consulta en un centro de atención médica inmediata o a la sala de emergencias (ER, en inglés), haga seguimiento con su médico.

Clínica: a menudo ubicadas dentro de una tienda o farmacia, las clínicas en locales comerciales proporcionan atención médica cuando usted no puede acudir a su médico.

Atención médica inmediata: acuda a un centro de atención médica inmediata cuando necesite atención inmediata que no sea una verdadera emergencia.

Tiempo de espera promedio: de 16 a 24 minutos.



Sala de emergencias: si tiene una emergencia, vaya directamente a una sala de emergencias o llame al 911.

- derrame cerebral (debilidad repentina de un lado de la cara, dificultad para hablar, problemas para tragar, visión borrosa);
- dificultad para respirar o problemas respiratorios graves;
- vómito fuerte, diarrea;
- sobredosis de drogas o alcohol;
- lesiones graves, huesos rotos;
- sangrado que no puede controlarse;
- dolor de pecho;
- pensamientos de lastimarse o lastimar a otros.

Tiempo de espera promedio: tres horas.

Si quiere obtener más información, llámenos o revise el *Manual para asegurados*.

■ Fuentes: *Wait Time Trends in Urgent Care and Their Impact on Patient Satisfaction, 2017*; *ER Wait Watcher Texas, 2019*.

Conozca las señales de la depresión infantil

Los niños a veces pueden ser temperamentales. La escuela, la presión de los compañeros y los cambios hormonales de la adolescencia pueden provocar algunas crisis o momentos de tristeza. Entonces, ¿cómo saber si su hijo se enfrenta a algo más grave? El suicidio es una de las principales causas de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años. A continuación, se incluyen formas de proteger a sus hijos.

Esté atento a las señales de advertencia.

Permanezca atento a sus hijos. ¿Se alejan de sus amigos? ¿Obtienen malas calificaciones? ¿Regalan sus cosas? Estas pueden ser señales de que necesitan ayuda.

Hable con sus hijos. Averigüe qué pasa por su mente. Tenga una conversación abierta. Escúchelos y no tema preguntarles: “¿Estás pensando en hacerte daño?”.

Díales a sus hijos que los quiere.

Puede ser un error pensar que sus hijos saben cómo se siente usted. Asegúreles que usted está ahí para ellos. Comuníqueles lo importantes que son.

Busque ayuda profesional. Sepa cuándo recurrir a expertos. Entienda que intentar pasar por esto sin ayuda puede ser peligroso. Póngase en contacto con personas que sepan cómo brindarle ayuda.

Demuéstreles cariño a sus hijos y deles apoyo cuando tengan dificultades.

Vacúnese contra la gripe

La temporada de gripe está en pleno apogeo y es importante vacunarse contra la gripe para ayudar a reducir el riesgo de contraer y propagar el virus. Año tras año, millones de personas se contagian esta enfermedad y miles mueren por esta causa. La gripe es una enfermedad contagiosa que infecta la nariz, la garganta y los pulmones. La mejor manera de prevenirla es vacunarse. Su médico puede ponerle la vacuna contra la gripe, o bien, usted puede vacunarse en la farmacia de su localidad. La vacuna contra la gripe está incluida en su cobertura médica.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Texas recomienda a todas las personas a partir de los seis meses de edad que se vacunen contra la gripe. Quienes no deben vacunarse contra la gripe son los niños menores de seis meses y las personas con alergias graves y que podrían ser mortales a la vacuna antigripal o a cualquiera de sus ingredientes.

Pregúntele a su médico qué vacunas son adecuadas para usted y su familia y cuándo debe obtenerlas. Esté al día con sus vacunas y ayude a protegerse a sí mismo y a su familia de virus que pueden ser perjudiciales y que podrían causar la muerte.

■ Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Departamento de Salud y Servicios Humanos de Texas.

Números de teléfono útiles y sin costo

Coordinación de servicios	1-877-214-5630	(TTY: 711)
Línea directa de servicios de salud mental	1-888-657-6061	(TTY: 711)
Asesor para asegurados y servicios de valor agregado	1-877-375-9097	(TTY: 711)
Línea de ayuda del programa CHIP	1-800-964-2777	(TTY: 711)
ModivCare: transporte médico para casos que no sean de emergencia	1-866-824-1565	(TTY: 711)
Servicios para la vista	1-888-657-6061	(TTY: 711)
Programa Special Beginnings®	1-888-421-7781	(TTY: 711)

Especialista en Servicio al Cliente de CHIP **1-888-657-6061** (TTY: **711**)

Compromiso con el Asegurado **1-877-375-9097** (TTY: **711**)



Grupo asesor de asegurados

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con cobertura CHIP, a sus padres o representantes autorizados a participar en línea de nuestra reunión del Grupo asesor de asegurados (MAG, en inglés). Les pedimos a los asegurados del MAG que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado y los materiales educativos para nuestros asegurados. También les recomendamos que obtengan información actualizada sobre el programa de la cobertura médica. Además, los asegurados, padres o representantes legalmente autorizados que participen en el

MAG y asistan a cuatro reuniones trimestrales recibirán una tarjeta de regalo de \$25 por familia.

Puede ingresar a espanol.bcbstx.com/chip para averiguar los horarios de las reuniones y eventos del MAG o llamar al asesor para asegurados de BCBSTX del área de servicio del centro al **1-855-497-0857** (TTY: **711**).

Comidas favoritas de la familia



Fajitas de pollo rápidas de hacer

¿Quiere actualizar su clásica receta de fajitas de pollo? Estas fajitas de pollo rápidas y fáciles de hacer son perfectas para reuniones informales y divertidas. La receta es para cuatro personas, pero puede preparar el doble fácilmente para alimentar a más personas. Prepare un espacio en el que las personas pueden armar sus propias fajitas con relleno de pollo, crema de aguacate, crema agria y cualquier otro aderezo que le guste, como pico de gallo, rodajas de jalapeños frescos o rodajas crujientes de rábano, para que todos puedan personalizar sus comidas. Para preparar una guarnición rápida y fácil, combine col rallada, pepitas tostadas y queso fresco desmenuzado. Mezcle con un aderezo sencillo de jugo de lima y aceite de oliva.

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz (6 pulgadas);
- 1 ½ cucharaditas de chile en polvo;
- 1 cucharadita de comino molido;
- ½ cucharadita de sal, dividida;
- ¼ cucharadita de pimienta negra;
- 1 libra de pechugas de pollo sin piel y deshuesadas, cortadas transversalmente en rodajas de ¼ de pulgada de grosor;
- 1 cucharadita de aceite de oliva;
- 1 ½ tazas de pimientos rojos y naranjas cortados en rodajas finas (aproximadamente 1 pequeño de cada uno);
- 1 ½ tazas de cebolla roja cortada en rodajas finas;
- 1 ½ aguacates maduros pelados;
- 2 cucharaditas de jugo de lima fresco;
- ¼ taza de crema agria descremada (opcional);
- 3 cucharadas de hojas de cilantro (opcional);
- 4 gajos de lima.

1. Prepare una tortilla a la vez. Caliente las tortillas a fuego medio a alto en una sartén grande y seca durante unos 20 segundos de cada lado o hasta que estén ligeramente carbonizadas. Envuelva las tortillas en papel de aluminio y manténgalas calientes.
2. Mezcle el chile en polvo, el comino, el ¼ de cucharadita de sal y la pimienta negra en un tazón. Agregue el pollo y mézclelo para quede recubierto. Caliente la sartén a fuego medio a alto. Agregue aceite y mezcle. Agregue el pollo y cocínelo durante tres minutos. Agregue los pimientos y la cebolla. Cocine la mezcla durante cinco minutos o hasta que las verduras se ablanden y el pollo esté listo, mezclando de vez en cuando.
3. Coloque los aguacates en un tazón y macháquelos con un tenedor. Agregue el ¼ de cucharadita de sal restante y el jugo de lima, revolviendo para que se mezclen. Reparta la mezcla con pollo entre las tortillas y cúbralas uniformemente con la mezcla de aguacate. Agregue la crema agria y el cilantro, si lo desea. Sírvalas con gajos de lima.

■ Fuentes: [Eatingwell.com](https://www.eatingwell.com); *Cooking Light* (en inglés).

Actividad



Actividades científicas de otoño

Las actividades científicas son siempre divertidas, y hay muchísimos experimentos fascinantes con temática otoñal para probar juntos. Aquí se mencionan algunas ideas:

- **Observe cómo se descompone una calabaza:** tome un trozo de calabaza y póngalo en un tarro de vidrio para observar qué ocurre a medida que se descompone.
- **Clasifique las hojas por colores y tipos:** esta actividad es ideal tanto para niños pequeños como para los más grandes.
- **Juegue a adivinar qué objetos otoñales se hundan y cuáles flotan:** todo lo que necesita es un cubo de agua y una colección de objetos, como calabazas, hojas o bellotas.
- **Cuente las semillas:** abra diferentes frutas de temporada, como manzanas o calabazas, para ver cuántas semillas hay dentro.
- **Haga circuitos eléctricos usando una batería de calabaza:** si tiene placas de zinc y cobre, así como cables con pinzas de cocodrilo, puede alimentar una bombilla o un motor pequeño.

■ Fuente: Parents.com (en inglés).



¡Nos gustaría conocerlo!

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

Consulte la lista de próximos eventos cerca de usted en www.bcbstx.com/chip/pdf/chip-community-calendar-tx.pdf (en inglés). Si necesita ayuda para completar el paquete de renovación de CHIP, acérquese a nuestras oficinas. ¡Podemos brindarle ayuda!



Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o para obtener interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, lo que incluye materiales en formatos alternativos, como letra grande, braille u otros idiomas, llame al número del especialista en Servicio al Cliente de BCBSTX que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta del plan.

Aviso de no discriminación

La cobertura médica es importante para todos.

No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen (incluidos el conocimiento limitado del inglés y la lengua materna), edad, discapacidad o sexo (tal como se entiende en la reglamentación aplicable). Les proporcionamos a las personas con discapacidad las adaptaciones razonables y los medios de comunicación gratuitos que les permitan comunicarse eficazmente con nosotros. También ofrecemos servicios de asistencia lingüística sin costo a las personas cuyo primer idioma no es el inglés.

Para solicitar modificaciones razonables, ayudas de comunicación o asistencia lingüística sin costo, llámenos al **855-710-6984 (TTY 711)**.

Si cree que fallamos en proporcionarle algún servicio, o si considera que se le discriminó de alguna manera, puede presentar una inconformidad ante la Oficina del Coordinador de Derechos Civiles (Office of Civil Rights Coordinator):

Office of Civil Rights Coordinator	Teléfono:	855-664-7270 (correo de voz)
Attn: Office of Civil Rights Coordinator	TTY/TDD:	855-661-6965
300 E. Randolph St., 35th Floor	Fax:	855-661-6960
Chicago, IL 60601	Correo electrónico:	civilrightscordinator@bcbsil.com

Puede presentar una inconformidad en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda con esto, el Coordinador de Derechos Civiles está a sus órdenes.

Tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights) por estos medios:

US Dept of Health & Human Services	Teléfono:	800-368-1019
200 Independence Avenue SW	TTY/TDD:	800-537-7697
Room 509F, HHH Building	Portal de quejas:	
Washington, DC 20201	ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf	
	Formularios para presentar quejas:	
	hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html	

Este aviso está disponible en nuestro sitio web en espanol.bcbstx.com/legal-and-privacy/non-discrimination-notice

ATTENTION: If you speak another language, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 855-710-6984 (TTY: 711) or speak to your provider.

Español Spanish	ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 855-710-6984 (TTY: 711) o hable con su proveedor.
العربية Arabic	تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم 855-710-6984 (TTY: 711) أو تحدث إلى مقدم الخدمة.
中文 Chinese	注意: 如果您说[中文], 我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务, 以无障碍格式提供信息。致电 855-710-6984 (文本电话: 711) 或咨询您的服务提供商。
Français French	ATTENTION : Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 855-710-6984 (TTY : 711) ou parlez à votre fournisseur.
Deutsch German	ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Entsprechende Hilfsmittel und Dienste zur Bereitstellung von Informationen in barrierefreien Formaten stehen ebenfalls kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie 855-710-6984 (TTY: 711) an oder sprechen Sie mit Ihrem Provider.
ગુજરાતી Gujurati	ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. યોગ્ય ઓફિસિલરી સહાય અને એક્સેસિબલ ફોર્મેટમાં માહિતી પૂરી પાડવા માટેની સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 855-710-6984 (TTY: 711) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.
हिंदी Hindi	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए नि:शुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध होती हैं। सुलभ प्रारूपों में जानकारी प्रदान करने के लिए उपयुक्त सहायक साधन और सेवाएं भी नि:शुल्क उपलब्ध हैं। 855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें या अपने प्रदाता से बात करें।
Italiano Italian	ATTENZIONE: se parli Italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Sono inoltre disponibili gratuitamente ausili e servizi ausiliari adeguati per fornire informazioni in formati accessibili. Chiama l'855-710-6984 (tty: 711) o parla con il tuo fornitore.
한국어 Korean	주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 855-710-6984 (TTY: 711)번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.
Diné Navajo	SHOOH: Diné bee y1ni[ti'gogo, saad bee an1'awo' bee 1ka'an7da'awo'7t'11 jiiik'eh n1 h0l=. Bee ahi[hane'go bee nida'anish7 t'11 1kodaat'4h7g77 d00 bee 1ka'an7da'wo'7 1ko bee baa hane'7 bee hadadilyaa bich'8' ahoot'i'7g77 47 t'11 jiiik'eh h0l=. Kohj8' 855-710-6984 (TTY: 711) hod7ilnih doodago nika'an1lwo'7 bich'8' hanidziih.
فارسي Farsi	توجه: اگر [وارد کردن زبان] صحبت می کنید، خدمات پشتیبانی زبانی رایگان در دسترس شما قرار دارد. همچنین کمک ها و خدمات پشتیبانی مناسب برای ارائه اطلاعات در قالب های قابل دسترس، به طور رایگان موجود می باشند. با شماره 855-710-6984 (تله تایپ: 711) تماس بگیرید یا با ارائه دهنده خود صحبت کنید.

<p>Polski Polish</p>	<p>UWAGA: Osoby mówiące po polsku mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Dodatkowe pomoce i usługi zapewniające informacje w dostępnych formatach są również dostępne bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 855-710-6984 (TTY: 711) lub porozmawiaj ze swoim dostawcą.</p>
<p>РУССКИЙ Russian</p>	<p>ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русский, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 855-710-6984 (TTY: 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.</p>
<p>Tagalog Tagalog</p>	<p>PAALALA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, magagamit mo ang mga libreng serbisyong tulong sa wika. Magagamit din nang libre ang mga naaangkop na auxiliary na tulong at serbisyo upang magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format. Tumawag sa 855-710-6984 (TTY: 711) o makipag-usap sa iyong provider.</p>
<p>اردو Urdu</p>	<p>توجہ دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان کی مفت مدد کی خدمات دستیاب ہیں۔ قابل رسائی فارمیٹس میں معلومات فراہم کرنے کے لیے مناسب معاون امداد اور خدمات بھی مفت دستیاب ہیں۔ 855-710-6984 (TTY: 711) پر کال کریں یا اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔</p>
<p>Việt Vietnamese</p>	<p>LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 855-710-6984 (Người khuyết tật: 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.</p>