



LifeTimes®

Invierno de 2025

Su guía para una salud de por vida

Información sobre salud y bienestar, y prevención

Hable con sus médicos y equipo de atención médica sobre sus creencias y valores culturales

Para asegurarse de obtener la mejor atención médica posible, es importante que hable de la atención médica que recibió en el pasado, los antecedentes de salud de su familia y sus hábitos en lo que respecta a su salud. Es igualmente importante que hable con sus médicos para obtener una atención que responda a sus creencias y valores sociales y culturales. Esto se conoce como "atención competente en términos culturales".

Sus médicos y el equipo que lo atiende deben saber sobre cualquier creencia que pueda afectar a su salud, tratamiento y entendimiento de su información médica para poder ofrecerle una atención que tenga en cuenta su cultura.

- **Idioma:** avise a sus médicos si necesita un intérprete o si desea obtener información en otro idioma.
- **Familia:** explique cómo pueden influir las decisiones familiares en sus opciones de atención médica y si necesita hablar con miembros de la familia antes de tomar decisiones médicas.
- **Espiritualidad:** comparta sus creencias religiosas o espirituales que puedan afectar a su plan de tratamiento, como las intervenciones médicas o los de atención médica al final de la vida.



- **Dieta:** avise si tiene restricciones alimentarias como evitar ciertos alimentos o ingredientes y ayunar durante los días feriados religiosos.
- **Modestia:** si tiene prácticas de modestia con respecto a la ropa o los exámenes físicos, avise a sus médicos para que puedan asegurarse de que se siente cómodo durante los procedimientos médicos.

No sea tímido ni tenga miedo de tener esta charla con sus médicos. Es posible que sus médicos no conozcan sus creencias y valores. Su comunicación abierta y sincera puede brindarles ayuda para elaborar un plan de tratamiento con un mejor entendimiento de sus necesidades.

■ Fuente: Biblioteca Nacional de Medicina de los Institutos Nacionales de Salud.

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



Cómo cuidar el corazón

Consejos inteligentes para cuidar el corazón que pueden agregar años a su vida

Las enfermedades cardíacas acortan demasiadas vidas. ¡No permita que le pase eso! Hay pasos sencillos que puede dar todos los días para nutrir y proteger su corazón.

- **Incline la balanza a su favor.** Mantenga un peso saludable. Baje de peso para ayudar al corazón a bombear sangre con más eficacia. Una pérdida de peso de 10 libras puede bajar la presión arterial y reducir el esfuerzo que hace el corazón.
- **Coma bocadillos saludables.** Coma frutas y verduras frescas. Incluya en sus comidas cantidades equilibradas de cereales integrales, lácteos bajos en grasa, aves sin piel y pescado. Brindan ayuda para reducir la placa que obstruye las arterias y los vasos sanguíneos.

- **Muévase más.** Sude un poco. Realice al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana para ayudar al corazón. Además, ¡la actividad física disminuye el estrés y mantiene su peso bajo control!
- **Sepa los valores de sus estudios.** Conozca sus niveles de presión arterial y colesterol. Tome medidas para reducirlos si son elevados. Esto también reducirá su riesgo de tener enfermedades cardíacas, infartos y derrames cerebrales.

Proteja su corazón para poder pasar más tiempo con las personas que ama.

■ Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud.

Learn to Live: apoyo para el bienestar emocional y mental

Blue Cross and Blue Shield of Texas colabora con Learn to Live, un recurso en línea disponible sin costo alguno para los asegurados elegibles y sus cuidadores para apoyar su bienestar. Learn to Live es un programa de salud mental para quienes viven con estrés, depresión, problemas relacionados con el uso de sustancias, insomnio, pánico o ansiedad social. También puede brindar ayuda a quienes buscan mejorar su resistencia y bienestar generales.

Basado en los principios probados de la terapia cognitivo-conductual, los recursos de Learn to Live se centran en la resolución de problemas y el cambio de conductas. Learn to Live no es un reemplazo de la terapia, sino que sirve como complemento de otros servicios a los que los asegurados tienen acceso e incluye lo siguiente:

- acceso a funciones y siete programas autoguiados en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana;
- programas disponibles en inglés y español;
- posibilidad de iniciar, detener y guardar el progreso;
- posibilidad de usarse con otros servicios a los que puedan tener acceso los asegurados (terapia en persona, teleterapia, atención médica primaria);
- asesoramiento personal (por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico);
- aplicación móvil compatible con múltiples dispositivos.

Encuentre un programa adecuado para usted. Para empezar, haga nuestra evaluación privada en línea a su propio ritmo.



Visite <https://www.learntolive.com/welcome/bcbstxmedicaid?code=txmed> (haga clic en "Español") e introduzca el código de acceso TXMED.

Learn to Live proporciona programas de salud mental con contenido educativo. Se recomienda consultar a un médico si el asegurado considera recibir tratamiento médico adicional. Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que proporciona programas y recursos en línea para la salud mental 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.

Números de teléfono útiles y llamadas 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**)

Cuidado de la piel en invierno para ayudar a tratar y prevenir la piel seca

A medida que cambian las estaciones, también lo hace su piel. La piel seca puede picar, descamarse, agrietarse e incluso sangrar. Los problemas crónicos de la piel, como el eccema, pueden agravarse en esta época, lo que lleva a muchas personas a buscar maneras de aliviarlos.

Nadie debería tener que lidiar con problemas dolorosos de la piel, y puede ser un buen momento para cambiar su rutina de la piel para la temporada. A continuación, encontrará una lista de recomendaciones de dermatólogos para prevenir la piel seca.

Modifique su rutina de baño y ducha.

1. Limite su ducha o baño a cinco o diez minutos.
2. Use agua templada en lugar de caliente.
3. Lávese con un limpiador suave y sin perfume.
4. Séquese la cara suavemente (no la frote) con una toalla limpia.

Aplique crema hidratante.

Las pomadas, cremas y lociones conservan la humedad existente en su piel. Puede optar por pomadas y cremas, ya que son más hidratantes y menos irritantes que las lociones. Úselas a diario para prevenir la sequedad, los agrietamientos, la descamación y las peladuras.

1. Aplíquese crema hidratante de inmediato después de lavarse la cara y las manos mientras aún están húmedas.
2. En cuanto se seque después de ducharse o bañarse, aplíquese generosamente crema hidratante mientras la piel aún esté húmeda.



Use bálsamo labial.

Hay muchos productos entre los que elegir, desde marcas conocidas hasta productos con ingredientes totalmente naturales. El bálsamo labial no solo protege la piel delicada de los labios, sino que también tiene un efecto calmante y proporciona una sensación agradable.

Use productos para el cuidado de la piel sin perfume.

Es mejor mantenerse alejado de los productos con fragancias fuertes. Pueden resultar agresivos para la piel seca y sensible. Si siente la piel seca, evite los jabones desodorantes y los productos para la piel con alcohol, retinoides y alfa-hidroxiácidos que desprenden las células de la piel.

Use un humidificador.

Humedezca el aire de su hogar con un humidificador. La hidratación brinda ayuda para que su piel se mantenga sana e hidratada.

■ Fuentes: Asociación de la American Academy of Dermatology (academia estadounidense de dermatología); Mayo Clinic.



Repase estos consejos de salud dignos de una sonrisa

Todo el mundo quiere una sonrisa sana, ¿cierto? Tener un buen cepillo de dientes, pasta dental con fluoruro y un paquete de hilo dental es un buen comienzo. Con estos recursos dentales, puede deshacerse de la placa. La placa es una capa pegajosa de bacterias que puede causar caries y enfermedades en las encías. Las bacterias también pueden entrar en su torrente sanguíneo y aumentar el riesgo de tener enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y otras enfermedades.

Cuando cuida de su boca, cuida de su salud en general.

- **Mantenga su mente activa.** Cepíllese los dientes y use hilo dental para evitar la gingivitis, una forma de enfermedad de las encías relacionada con la pérdida de la memoria y la enfermedad de Alzheimer.
- **Dele un poco de amor a su corazón.** Cepíllese los dientes y use hilo dental para prevenir las infecciones de las encías que podrían provocar enfermedades cardíacas, obstrucción de las arterias y derrames cerebrales.
- **Brinde ayuda a sus pulmones para que respiren mejor.** Cepíllese los dientes y use hilo dental para evitar que los gérmenes nocivos que podrían causarle una pulmonía lleguen a sus pulmones.
- **Proteja a su bebé por nacer.** Cepíllese los dientes y use hilo dental para proteger a su bebé de nacer en un parto prematuro y de tener un bajo peso cuando nazca.
- **Olvídese del cáncer.** Cepíllese los dientes y use hilo dental para ayudar a reducir el riesgo de cáncer de hígado, riñón, páncreas y sangre.

Cepíllese, use hilo dental, sonría y manténgase saludable.

■ Fuentes: Mayo Clinic; Harvard Medical School y Annals of Oncology.



¡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 brindársela!

Comidas favoritas de la familia



Chili de ternera con sazón cajún

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo medianos, picados
- 4.5 onzas de chiles verdes cortados en dados, escurridos
- 2 cucharadas de condimento cajún
- 1 libra carne picada magra al 95%
- 1 lata (28 onzas) de tomates italianos pelados
- 1 taza de salsa sin grasa
- ¼ de taza de chile en polvo
- 30 onzas de frijoles rojos, escurridos

■ Fuentes: Weight Watchers.

Instrucciones:

1. En una cacerola grande antiadherente, caliente el aceite. Agregue la cebolla y cuézala de seis a ocho minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue el ajo, los chiles verdes y el condimento cajún, y cocine los ingredientes durante un minuto aproximadamente, revolviendo de vez en cuando. Agregue la ternera y cuézala durante unos ocho minutos, separando la carne con una cuchara de madera.
2. Agregue los tomates con su líquido, la salsa, el chile en polvo y 1/2 taza de agua. Lleve la mezcla a ebullición y, a continuación, baje el fuego a fuego lento. Tape y deje cocer hasta que el chili esté ligeramente espeso, durante alrededor de una hora. Agregue los frijoles rojos y cuézalos hasta que se calienten.

Cuéntenos su opinión

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 para averiguar los horarios de las reuniones del MAG y los eventos o llamar al asesor para asegurados del área de servicio del centro al **1-888-657-6061** (TTY: **711**). Para obtener información detallada, puede comunicarse con un asesor para asegurados en el área de servicio del condado de Travis llamando al **1-877-375-9097**.

Actividades de invierno sin nieve

El invierno puede ser una época mágica durante el año, incluso si no vive en un lugar donde nieva. Eche un vistazo a estas actividades familiares de invierno que no requieren nieve.

- **Beba sidra de manzana o cacao caliente.** Prepare sus propias bebidas u obténgalas en una tienda.
- **Miren una película en familia.** Ver películas puede ser una divertida tradición familiar.
- **Haga un picnic dentro.** Las cenas aburridas acaban de volverse más divertidas. Extienda un mantel en el suelo y coma con su familia como si hicieran un picnic.
- **Lea en voz alta a toda la familia.** Compartir historias es una forma maravillosa de reforzar los lazos familiares. Elija un libro que tenga ilustraciones bellas.
- **Arme un comedero para ardillas.** Unte una piña de un pino con mantequilla de maní y colóquela cerca de una ventana afuera para ver a las ardillas disfrutar de algo dulce.
- **Hornee galletas.** Haga que los niños participen en la preparación, mezcla y limpieza.
- **Resuelvan un rompecabezas juntos.** Elegir un rompecabezas con muchas piezas que su familia tarde varios días en armar es divertido.

Manualidades de invierno

- **Haga copos de nieve de papel y decore su casa.** Esta actividad artesanal puede ser disfrutada por personas de todas las edades. Los más pequeños pueden doblar el papel dos o tres veces y, simplemente, cortar las esquinas, mientras que los miembros de la familia mayores pueden experimentar con diseños de copos de nieve más intrincados.



- **Decore piñas de pinos.** Junte unas cuantas piñas y prepare pegamento, pompones pequeños, purpurina u otros elementos decorativos. Deje que los niños den rienda suelta a su creatividad.

Salidas de invierno

- **Visite un museo infantil.** Ir a un museo de ciencias, un acuario o un museo de historia es una forma estupenda de pasar un día de frío en un lugar cerrado, pero fuera de su hogar.
- **Vaya a la biblioteca.** Encuentre buenos libros para leer.
- **Hagan trabajo voluntario en familia.** Enseñe compasión a sus hijos y busque actividades comunitarias en las que se necesite ayuda.

■ Fuentes: [Parents.com](https://www.parents.com); [Tinybeans.com](https://www.tinybeans.com).

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/sites/default/files/	
	ocr-cr-complaint-form-package.pdf	

<https://www.bcbstx.com/medicaid/pdf/medicaid-non-discrimination-tx-s.pdf>

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 Gujarati	ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. યોગ્ય ઓફિસલરી 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 सेवाएँ 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 yáníłt'ígogo, saad bee aná'awo' bee áka'anída'awo'ít'áá jiik'eh ná hólq. Bee ahít hane'go bee nida'anishí t'áá ákodaat'éhígíí dóo bee áka'anída'wo'í áko bee baa hane'í bee hadadilyaa bich'í' ahoot'í'ígíí éí t'áá jiik'eh hólq. Kohjí' 855-710-6984 (TTY: 711) hodíilnih doodago nika'análwo'í bich'í' hanidziih.
فارسی 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.

Polski Polish	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.
РУССКИЙ Russian	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.
Tagalog Tagalog	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.
اردو Urdu	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۔
Việt Vietnamese	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.

espanol.bcbstx.com/medicaid