



# LifeTimes™

Verano de 2024

## Su guía para una salud de por vida

Información sobre salud y bienestar, y prevención

### Novedades de la cobertura STAR

Gracias por elegir Blue Cross and Blue Shield of Texas. Queremos tener la certeza de que usted está al tanto de las últimas actualizaciones sobre los servicios y beneficios que ofrecemos a los asegurados con la cobertura STAR. Lea toda la información importante en este aviso. Nuestro objetivo es brindar atención a todos los asegurados de una manera competente y respetando las culturas, independientemente del sexo, la orientación sexual o la identidad de género. BCBSTX cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables.

El *Manual para asegurados* de STAR es la mejor manera de mantenerse al día sobre los servicios médicos, beneficios y programas que ofrecemos a los asegurados. No tuvimos grandes cambios en el último año. Puede consultar la versión más actualizada del manual para asegurados ingresando en [espanol.bcbstx.com/star](http://espanol.bcbstx.com/star).

El Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente atiende de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. (hora del centro), a excepción de los días feriados aprobados por el estado. Después del horario de atención y durante los fines de semana, puede dejar un mensaje que no sea de urgencia y lo llamaremos el siguiente día hábil. Después del horario de atención y los fines de semana, los usuarios de TTY pueden llamar al Servicio de Transmisión de Texas al **711**. Ofrecemos ayuda en inglés y español y contamos con servicios de interpretación.



En caso de emergencia, llame al **911**. La línea de emergencias para casos de salud mental y abuso de sustancias está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Los especialistas en Servicio al Cliente pueden responder preguntas sobre sus beneficios y servicios, y brindarle ayuda para conectarse a Blue Access for Members<sup>SM</sup> (BAM<sup>SM</sup>), portal protegido para asegurados, o para encontrar o cambiar su prestador de atención médica primaria (PCP, en inglés).

Ingresa en [espanol.bcbstx.com/star](http://espanol.bcbstx.com/star) y haga clic en el botón "Inscríbese o inicie sesión" (*Sign Up or Log In*) en la parte superior derecha de la página. Si tiene preguntas sobre cómo inscribirse o usar BAM<sup>SM</sup>, llame al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente al **1-888-657-6061** (TTY: **711**).

*LifeTimes* se publica para los asegurados con cobertura STAR de Blue Cross and Blue Shield of Texas. Cada publicación contiene noticias sobre la cobertura médica e información para mantenerse sano, 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. BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.

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



## Encuentre ayuda cerca de usted

Para buscar recursos comunitarios y de salud en su localidad, visite [communityservices.bcbstx.com](http://communityservices.bcbstx.com) (en inglés).

## Renueve o gestione sus servicios médicos y beneficios de Medicaid

La emergencia de salud pública por el COVID-19 finalizó el 31 de marzo de 2023. Es importante que responda las solicitudes de información de la Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC, en inglés) para mantener su cobertura si sigue siendo elegible. La HHSC podría enviarle solicitudes de información para renovar su cobertura de Medicaid cada año. Asegúrese de responder antes de la fecha límite de su caso para conservar su cobertura de atención médica. Aunque los adultos de una familia no sean elegibles para recibir Medicaid, los niños podrían seguir siendo elegibles para los programas de atención médica. Inicie sesión en su cuenta ingresando en [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com) (haga clic en "Español") y haga clic en la opción "Seleccionar detalles" (*Select Details*) para su caso. Si ha llegado el momento de renovar sus beneficios, aparecerá la inscripción "Sí" (*Yes*) en la columna "Hora de renovar" (*Time to Renew*).

Llame a la HHSC al **2-1-1** para informar cualquier cambio en su información lo antes posible. Si necesita ayuda para realizar la solicitud de renovación, llame a Compromiso con el Asegurado al **1-877-375-9097** (TTY: **711**).

Si ya no reúne los requisitos para ser elegible y obtener una cobertura de Medicaid, visite [www.needcoveragenowtx.com](http://www.needcoveragenowtx.com) para encontrar una cobertura médica que cubra las necesidades de atención médica de su familia. Este sitio le permite comparar las coberturas médicas de BCBSTX individuales y familiares.

## Pautas de salud preventiva

Las Pautas de salud preventiva le permiten saber cuándo programar sus consultas y las de sus hijos con el médico. Seguir estas pautas puede ayudarlos a usted y a su médico a averiguar qué pruebas de salud debe realizarse regularmente para poder compararlas con las de consultas futuras. Es posible que BCBSTX no pague todas las pruebas que figuran en las Pautas de salud preventiva.

Pregúntele a su médico qué exámenes, pruebas y vacunas son los indicados para usted, cuándo debería solicitarlos y con qué frecuencia. Para ayudarlos a usted y a su familia a mantenerse sanos, algunos de estos exámenes y pruebas regulares de bienestar pueden detectar enfermedades en las primeras etapas.

Para obtener más información sobre lo que paga BCBSTX, llame sin costo al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente al **1-888-657-6061** (TTY: **711**). También puede leer el *Manual para asegurados* con cobertura STAR para obtener más información sobre los beneficios y servicios de su cobertura. Además, puede consultar la página de salud y bienestar en [espanol.bcbstx.com/star](http://espanol.bcbstx.com/star) para aprender más sobre diferentes temas de salud.

## Programas para mantener su bienestar

En BCBSTX, se ofrecen muchos programas y servicios diseñados para que se mantenga saludable. Los programas y servicios que figuran a continuación están disponibles sin costo para usted:

- Servicios de manejo de enfermedades para asegurados con alto riesgo de padecer problemas de salud crónicos, como asma, diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.
- Servicios de administración de casos clínicos para asegurados con problemas de salud física y mental que incluyan tanto necesidades de salud sencillas como complejas.
- Ayuda con la atención médica después de recibir el alta hospitalaria y la transición entre los centros de servicios médicos para garantizar que los asegurados reciban el mismo tipo de atención.
- Programas de farmacia para ayudar con el uso adecuado de los medicamentos y con la educación al paciente.
- Recordatorios anuales de la vacuna contra la gripe.

Si quiere saber si es elegible para alguno de estos programas o quiere inscribirse o cancelar su inscripción en cualquiera de estos programas y servicios, llame sin costo a Coordinación de Servicios al **1-877-214-5630** (TTY: **711**), con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro. También puede encontrar



más información sobre estos programas en la página de recursos para asegurados en [espanol.bcbstx.com/star](https://espanol.bcbstx.com/star).

## Instrucciones anticipadas

Un documento de voluntades anticipadas, también conocido como “testamento vital”, es un documento legal que le muestra a su prestador de servicios médicos cómo quiere que lo traten si no puede hablar o tomar decisiones sobre su propia atención médica y sobre usted. Puede descargar los formularios en <https://www.hhs.texas.gov/es/formas/voluntades-anticipadas> o llamar al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente para obtener más información.

## Números de teléfono útiles y sin costo

Coordinación de servicios	<b>1-877-214-5630</b>	(TTY: <b>711</b> )
Línea directa de servicios de salud mental	<b>1-888-657-6061</b>	(TTY: <b>711</b> )
Asesor para asegurados y servicios de valor agregado	<b>1-877-375-9097</b>	(TTY: <b>711</b> )
Línea telefónica de atención médica administrada de Medicaid	<b>1-866-566-8989</b>	(TTY: <b>711</b> )
ModivCare: Transporte médico para casos que no sean de emergencia	<b>1-866-824-1565</b>	(TTY: <b>711</b> )
Servicios para la vista	<b>1-888-657-6061</b>	(TTY: <b>711</b> )
Programa Special Beginnings®	<b>1-888-421-7781</b>	(TTY: <b>711</b> )

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

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



## Derechos y obligaciones de los asegurados con cobertura STAR

En BCBSTX queremos que usted y su familia reciban la atención médica que necesitan. También queremos garantizarle que se respetarán sus derechos como asegurado. Encontrará una lista completa de sus derechos y obligaciones como asegurado en su manual para asegurados y en el sitio web para asegurados con cobertura STAR.

Haga clic en "Para asegurados" (*Member Resources*) y después en "Derechos y responsabilidades de los asegurados" (*Member Rights and Responsibilities*). También puede solicitar una copia por correo postal llamando a Compromiso con el Asegurado al **1-877-375-9097** (TTY: **711**).

Si piensa que ha recibido un trato injusto o que ha sido víctima de discriminación, llame sin costo al Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, en inglés) al **1-800-368-1019**. También puede consultar información relacionada con la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, en inglés) en línea, en [www.hhs.gov/ocr](http://www.hhs.gov/ocr) (en inglés).

## ¿Necesita ayuda para encontrar un profesional médico?

Puede usar el directorio en línea Provider Finder® para buscar médicos, hospitales o prestadores de servicios médicos que le darán la atención que

necesita. Puede acceder a Provider Finder a través del sitio web para asegurados de su cobertura en [espanol.bcbstx.com/star](http://espanol.bcbstx.com/star).

También encontrará los directorios de profesionales médicos y farmacias en la sección de formularios y documentos para asegurados, en el sitio web de STAR. Puede descargar el Directorio en su computadora o llamar al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente y pedir que le envíen una copia por correo sin costo. Le enviaremos una copia dentro de los cinco días hábiles.

## Aviso sobre prácticas de privacidad

BCBSTX se compromete a proteger su privacidad y entiende la importancia de salvaguardar la información médica. La Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (HIPAA, en inglés) nos obliga a mantener la privacidad de su información médica protegida (PHI, en inglés) en la que se le identifique o que pueda usarse para identificarlo. Consulte más información en <https://www.bcbstx.com/medicaid/pdf/medicaid-hipaa-notice-tx-s.pdf> o llame a un especialista en Servicio al Cliente para solicitar una copia.



## Los niños necesitan consultas y atención dental de Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps) todos los años

Las consultas periódicas con el médico o el PCP pueden ayudar a su hijo a tener la mejor salud posible. Estas consultas se ofrecen sin costo. Llame hoy mismo al médico de su hijo y solicite un chequeo del programa Pasos Sanos de Texas. Pregúntele al médico sobre las vacunas que su hijo necesita. Si desea hablar con un enfermero sobre los chequeos y las vacunas, llame a la línea directa de asesoramiento de enfermería 24-Hour Nurse Hotline al **1-844-971-8906** (TTY: **711**).

Las consultas dentales también son importantes para la salud de su hijo. La cobertura dental de STAR de su hijo ofrece servicios dentales que ayudan a prevenir las caries y a solucionar los problemas de los dientes. Puede comunicarse con ellos para obtener más información sobre los servicios dentales que ofrecen. Si no sabe cuál es la cobertura dental de su hijo, llame al agente de solicitud de cobertura de STAR al **1-800-964-2777**.

## Cómo tomamos las decisiones sobre su atención médica

En BCBSTX, existen normas estrictas sobre cómo se toman las decisiones relacionadas con su atención médica. Estas normas existen para asegurar que los médicos y el personal tomen decisiones sobre su cobertura basadas en sus beneficios y en sus necesidades médicas. Esto incluye citas con especialistas, cirugías o la obtención de suministros y equipo médico que lo ayuden a mejorar. Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) no les pide a los médicos que le brinden menos atención médica de la que necesita y tampoco se les paga para que la rechacen.

Si desea más información sobre cómo se toman las decisiones sobre su atención médica, puede llamar a su coordinador de servicios al **1-877-214-5630** (TTY: **711**), con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro. Si llama después de las 5:00 p. m., deje un mensaje y lo llamaremos el siguiente día hábil. Los miembros del personal de servicios de salud siempre se identificarán como empleados de BCBSTX. También le proporcionarán sus nombres y cargos.



## Cómo presentar una queja

Queremos que esté satisfecho con su atención. En caso de que tenga quejas sobre algún profesional médico, los servicios o la atención médica que reciba de BCBSTX, nos gustaría que nos informara si no está satisfecho.

También tiene derecho a presentar una apelación si no está satisfecho con una decisión que se haya tomado sobre su atención médica. Además, un profesional médico, un amigo, un pariente, un abogado o cualquier persona que usted elija pueden presentar la apelación por usted.

Cuando la presente, volveremos a revisar su caso para ver si hay algo más que podamos hacer para ayudar. Debe solicitar una apelación dentro de un plazo de 60 días desde la fecha de envío del aviso de rechazo de servicios. Recibirá la decisión sobre su apelación dentro de los 30 días calendario.

Si es asegurado con cobertura STAR y tiene una queja, llame sin costo al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente al **1-888-657-6061** (TTY: **711**) para solicitar ayuda.

## Puede denunciar malgasto, abuso o fraude, elija una de las siguientes formas:

- Llame a la línea directa de la Oficina del Inspector General al **1-800-436-6184**.
- Ingrese en **[oig.hhs.texas.gov](http://oig.hhs.texas.gov)** (en inglés) y haga clic en "Denunciar fraude" (*Report Fraud*) para completar el formulario en línea.
- Puede denunciarlo por correo escribiendo a BCBSTX: Blue Cross and Blue Shield of Texas, P. O. 660044, Dallas, Texas 75266-9506 Teléfono: **1-888-657-6061**

BCBSTX se compromete a proteger su privacidad y entiende la importancia de salvaguardar la información médica. La Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos nos obliga a mantener la privacidad de la información de salud personal en la que se le identifique o que pueda usarse para identificarlo. Consulte nuestras prácticas de privacidad en línea ingresando en **<https://www.bcbstx.com/medicaid/pdf/medicaid-hipaa-notice-tx-s.pdf>**. También puede llamar al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente para solicitar que le envíen una copia por correo sin costo alguno.



## Resultados del cumplimiento de calidad

El Programa para la Gestión y el Mejoramiento de la Calidad de BCBSTX tiene por objetivo garantizar que nuestros asegurados reciban la mejor calidad de atención posible. Es decir, que los asegurados reciban atención médica todas las veces que corresponda, en el momento y en el entorno de atención adecuados.

Todos los años, el programa para el mejoramiento de la calidad utiliza los resultados de una encuesta anual denominada "Evaluación del Consumidor sobre los Profesionales Médicos y Sistemas de Atención Médica" (CAHPS, en inglés) para medir la calidad de la atención médica y los servicios que reciben nuestros asegurados. Esta encuesta nos indica si debemos implementar cambios en

nuestros programas para que usted se mantenga saludable y reciba la mejor atención médica posible. Puede encontrar los resultados de la CAHPS en la pestaña "Para asegurados", en [espanol.bcbstx.com/star](https://espanol.bcbstx.com/star). Haga clic en "Formularios y documentos útiles" y luego en "Avisos importantes".

Si necesita obtener copias de nuestro Programa anual de calidad o el Plan de trabajo, o más información sobre la encuesta CAHPS, comuníquese con Compromiso con el Asegurado llamando al **1-877-375-9097**. Si tiene problemas de audición o del habla, llame al **711** para obtener el servicio de TTY.



## ¡Digitalícese!

Obtenga más información sobre los recursos en línea para los asegurados con cobertura STAR en [espanol.bcbstx.com/star](https://espanol.bcbstx.com/star).

## Actualizaciones por mensajes de texto y correo electrónico

Los asegurados con la cobertura STAR pueden recibir mensajería de texto con información actualizada sobre los beneficios de la cobertura, avisos sobre reuniones de asegurados, eventos en su localidad y consejos relacionados con la atención médica. Puede optar por recibir actualizaciones por mensaje de texto o correo electrónico de HHSC y BCBSTX actualizando su método de contacto preferencial en [YourTexasBenefits.com](https://YourTexasBenefits.com) (en inglés).

## Portal protegido Blue Access for Members<sup>SM</sup> (BAM<sup>SM</sup>)

Inscríbase en el portal Blue Access for Members (BAM) para estar al día con su atención médica. El portal seguro BAM es un recurso en línea en el que puede consultar la información de su cobertura médica rápidamente.

Con BAM, puede hacer lo siguiente:

- acceder a su tarjeta de asegurado en formato digital;
- actualizar sus preferencias de comunicación;
- buscar médicos, prestadores de servicios médicos, farmacias y hospitales;
- consultar la información sobre autorizaciones previas y reclamaciones;
- ver sus servicios médicos;
- aprender a obtener traslados gratuitos a sus citas médicas;
- acceder a nuestra nueva plataforma de apoyo al bienestar emocional de Learn to Live.





## Aplicación móvil de transporte ModivCare

La aplicación ModivCare le ofrece la flexibilidad de programar su traslado médico cuando y donde quiera. Todo lo que tiene que hacer es buscar la aplicación "ModivCare" en las tiendas virtuales Google Play® o Apple App Store® y descargarla. Asegúrese de contar con una dirección de correo electrónico válida para crear su cuenta.

Con la aplicación de ModivCare, puede hacer lo siguiente:

- programar un traslado;
- modificar o cancelar un traslado;
- saber dónde está su conductor en tiempo real;
- enviar un mensaje de texto o llamar al conductor para asegurarse de que llegue a tiempo;
- presentar una solicitud de reintegro de millas;
- comunicarse con el servicio de asistencia dentro de la aplicación para hablar directamente con un agente.

Obtenga más información sobre la aplicación ModivCare y la Ayuda adicional para traslados en el sitio web para asegurados con la cobertura STAR.

## Learn to Live: Recursos en línea sobre salud mental

Learn to Live es un programa de salud en línea sin costo. Se ofrece a asegurados y cuidadores. Si tiene problemas de salud mental o emocional de leves a moderados, Learn to Live ofrece a sus asegurados soluciones de salud mental a su propio ritmo. Además, tendrá acceso a asesores terapéuticos para asegurados las 24 horas, los 7 días de la semana. Pueden brindarle ayuda para lidiar con problemas habituales como el estrés, la ansiedad, la depresión, el insomnio y el abuso de sustancias.

Puede inscribirse en [es.learntolive.com/welcome/BCBSTXMedicaid](https://es.learntolive.com/welcome/BCBSTXMedicaid) (código de acceso: TXMED).



## Ayuda con el idioma

¿Sabía que BCBSTX ofrece servicios lingüísticos gratuitos a los asegurados que hablan inglés como segunda lengua?

Nuestros intérpretes pueden ayudar en las siguientes situaciones:

- cuando necesite explicar su pregunta o problema al especialista en Servicio al Cliente;
- cuando necesita un intérprete para hablar por teléfono con el encargado del caso o con el coordinador de servicios;
- cuando necesite los servicios de un intérprete durante su cita médica en persona.

También proporcionamos los siguientes servicios:

- asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades;
- información escrita en letra grande y otros formatos electrónicos y de audio;
- documentos y formularios para asegurados traducidos a otros idiomas.
- Llame sin costo al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente de BCBSTX al **1-877-657-6061** (TTY: **711**), con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro.



## Grupo asesor de asegurados

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con la cobertura STAR, 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 en [espanol.bcbstx.com/star](https://espanol.bcbstx.com/star) para averiguar los horarios de las reuniones del MAG o puede llamar al asesor para asegurados al **1-877-375-9097** para obtener más detalles.

## Servicios con valor agregado

BCBSTX ofrece muchos servicios con valor agregado para ayudar a los asegurados a mantenerse saludables. Estos servicios están disponibles sin costo para usted. Los servicios con valor agregado incluyen lo siguiente:

- ayuda adicional para traslados: traslados gratuitos a consultas médicas y dentales, eventos y reuniones de asegurados, para los servicios con valor agregado y para asistir a clases de salud autorizadas);
- tarjeta de regalo para el programa Pasos Sanos de Texas;
- tarjeta de regalo por los chequeos de niños y adolescentes;
- artículos para la vista mejorados para niños;
- exámenes físicos para practicar deportes y participar en campamentos;
- reembolso por servicios de salud y bienestar;
- asiento infantil para el vehículo o una cuna portátil de incentivo para la atención prenatal;
- clase prenatal con bolso para pañales como incentivo;
- tarjeta de regalo de incentivo para atención prenatal;
- tarjeta de regalo de incentivo para los chequeos posparto;
- educación sobre la lactancia a través de nuestro programa Special Beginnings;

- entrega a domicilio de alimentos frescos y saludables para aseguradas embarazadas;
- entrega a domicilio de comidas después de una hospitalización elegible;
- apoyo a domicilio para las aseguradas embarazadas de alto riesgo inscritas en Special Beginnings;
- recursos en línea sobre salud mental en Learn to Live;
- tarjeta de regalo por obtener atención de seguimiento después de recibir el alta de hospital por servicios de salud mental;
- plataforma de recursos comunitarios en línea;
- Blue365® Discount Pharmacy Program;
- incentivo por volver a surtir un medicamento con receta para el asma;
- enfermería telefónica 24/7 Nurseline;
- tarjeta de regalo como incentivo por la vacuna contra el papilomavirus humano.

Para obtener más información sobre los servicios con valor agregado disponibles para los asegurados con cobertura STAR, visite [espanol.bcbstx.com/star](https://espanol.bcbstx.com/star) o llame a Compromiso con el Asegurado al **1-877-375-9097** (TTY: **711**). Los servicios con valor agregado están vigentes a partir del 1 de septiembre de 2024 hasta el 31 de agosto de 2025. Para obtener una lista completa de los servicios con valor agregado, lea el manual para asegurados. Los servicios con valor agregado pueden estar sujetos a restricciones y limitaciones.

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 cobertura médica. Los asegurados deben consultar la información específica de la cobertura en su certificado de beneficios y servicios médicos o comunicarse con Servicio al Cliente llamando 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 deducibles de la 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. BCBSTX y los proveedores de Blue365 mantienen una relación laboral en calidad de contratistas independientes.

ModivCare es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para administrar servicios de transporte para los asegurados con cobertura a través de BCBSTX.

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 en línea de salud mental y recursos para asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

# Comidas favoritas de la familia



## Paletas heladas de bayas y limón

### Ingredientes:

- 1 limón
- 1½ tazas de fresas frescas cortadas en cuatro partes
- 1½ tazas de arándanos frescos
- ¼ de taza de agua
- ¼ de taza de miel

### Paso 1

Extraiga dos cucharaditas de ralladura y exprima una cucharada de jugo de limón. En una batidora o procesadora, mezcle las fresas, los arándanos y el agua. Tape la mezcla y bátala o procésela hasta que esté licuada casi del todo (consulte el consejo).

Agregue la ralladura, el jugo de limón y la miel. Tape la mezcla y bátala o procésela hasta que todo el contenido esté bien mezclado (consulte el consejo).

■ Fuente: Eatingwell.com (en inglés)

### Paso 2

Vierta la mezcla en ocho vasos de papel de 3 onzas o en moldes para paletas. Introduzca palitos en los moldes. Si usa vasos de papel, cubra cada vaso con papel de aluminio. Corte una pequeña hendidura en el papel de aluminio e inserte un palito de madera en cada paleta. Deje congelar toda la noche o espere hasta que esté firme.

### Consejo:

Para que la consistencia de las paletas sea más lisa, licúe o procese la fruta hasta que se licúe tanto como se indica en el paso 1 y, luego, pásela por un colador de malla fina para quitar las semillas. Continúe según las indicaciones.



## ¡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 <https://www.bcbstx.com/star/pdf/star-community-calendar-tx-s.pdf>. Si necesita ayuda para completar el paquete de renovación de STAR, acérquese a nuestras oficinas. ¡Podemos brindársela!

# Actividades para niños



## Guerra de balones de esponja

Si piensa que los globos de agua son divertidos, ¡los balones de esponja lo sorprenderán! Estos balones fáciles de hacer están hechos de esponja, no hacen daño cuando dan en el blanco y rellenarlos es tan sencillo como echarlos a un cubo de agua.

### Qué se necesita:

- Compre un puñado de esponjas y gomas elásticas en una tienda de "todo por un dólar".
- Tome dos cubos de agua.

### Cómo armarlas:

Apile tres esponjas, una encima de la otra, y córtelas longitudinalmente en tres tiras. Sujételas en el centro con una goma elástica y, a continuación, extienda las puntas en forma de abanico para crear la forma de un balón. Llene un cubo de agua, sumerja las esponjas... ¡y dispáre!

También, puede organizar un juego colocando dos cubos a una distancia que permita lanzar balones entre ellos. Divídanse en equipos y colóquense detrás de los cubos. Lancen balones de esponja por turnos en el cubo opuesto. El equipo que meta más en el cubo del otro gana este juego con agua. Tanto si sus hijos logran embocar el balón de manera directa como si fallan, seguramente se mojarán en el proceso.

■ Fuente: Parents.com (en inglés)

To get auxiliary aids and services, or to get written or oral interpretation to understand the information given to you, including materials in alternative formats such as large print, braille or other languages, please call the Blue Cross and Blue Shield of Texas STAR Customer Advocate Department at 1-888-657-6061 (TTY: 711).

**Health care coverage is important for everyone.**

We provide free communication aids and services for anyone with a disability or who needs language assistance. We do not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, gender identity, age, sexual orientation, health status or disability.

To receive language or communication assistance free of charge, please call us at 1-855-710-6984.

If you believe we have failed to provide a service, or think we have discriminated in another way, contact us to file a grievance.

Office of Civil Rights Coordinator  
300 E. Randolph St., 35th Floor  
Chicago, Illinois 60601

Phone: 1-855-664-7270 (voicemail)  
TTY/TDD: 1-855-661-6965  
Fax: 1-855-661-6960

You may file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, at:

U.S. Dept. of Health & Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building 1019  
Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019  
TTY/TDD: 1-800-537-7697  
Complaint Portal: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>  
Complaint Forms: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o servicios de interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, incluidos los documentos en formatos alternativos como los impresos en letra grande, braille o en otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de STAR de Blue Cross and Blue Shield of Texas al 1-888-657-6061 (TTY: 711).

**Tener cobertura médica es importante para todos.**

Ofrecemos comunicación y servicios gratuitos para cualquier persona con impedimentos o que requiera asistencia lingüística. No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen, sexo, identidad de género, edad, orientación sexual, estado de salud o discapacidad.

Para recibir asistencia lingüística o comunicativa de manera gratuita, llámenos al 1-855-710-6984.

Si cree que no hemos proporcionado un servicio, o si cree que ha sido discriminado de cualquier otra manera, comuníquese con nosotros para presentar una inconformidad.

Office of Civil Rights Coordinator  
300 E. Randolph St., 35th Floor  
Chicago, Illinois 60601

Teléfono: 1-855-664-7270 (correo de voz)  
TTY/TDD: 1-855-661-6965  
Fax: 1-855-661-6960

Tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles en 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:

U.S. Dept. of Health & Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building 1019  
Washington, DC 20201

Teléfono: 1-800-368-1019  
TTY/TDD: 1-800-537-7697  
Portal de quejas: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>  
Formulario de quejas: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr/civilrights/resources/factsheets/spanish/cmpltfrmspanish.pdf>

If you, or someone you are helping, have questions, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 855-710-6984.

Español Spanish	Si usted o alguien a quien usted está ayudando tiene preguntas, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 855-710-6984.
العربية Arabic	إن كان لديك أو لدى شخص تساعد أسئلة، ف لديك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات الضرورية بلغتك من دون أية تكلفة. للتحدث مع مترجم فوري، اتصل على الرقم 855-710-6984.
繁體中文 Chinese	如果您，或您正在協助的對象，對此有疑問，您有權利免費以您的母語獲得幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話號碼 855-710-6984。
Français French	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, avez des questions, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 855-710-6984.
Deutsch German	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 855-710-6984 an.
ગુજરાતી Gujarati	જો તમને અથવા તમે મદદ કરી રહ્યા હોય એવા કોઈ બીજા વ્યક્તિને એસ.બી.એમ. કાયકમ બાબતે પ્રશ્નો હોય, તો તમને વિના ખર્ચે, તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી મેળવવાનો હક્ક છે. દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે આ નંબર 855-710-6984 પર કોલ કરો.
हिंदी Hindi	यदि आपके, या आप जिसकी सहायता कर रहे हैं उसके, प्रश्न हैं, तो आपको अपनी भाषा में निःशुल्क सहायता और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। किसी अनुवादक से बात करने के लिए 855-710-6984 पर कॉल करें।
Italiano Italian	Se tu o qualcuno che stai aiutando avete domande, hai il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella tua lingua gratuitamente. Per parlare con un interprete, puoi chiamare il numero 855-710-6984.
한국어 Korean	만약 귀하 또는 귀하가 돕는 사람이 질문이 있다면 귀하는 무료로 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 받을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사가 필요하시면 855-710-6984 로 전화하십시오.
Diné Navajo	T'áá ni, éí doodago ła'da bıká anánłwo'ígíí, na'ídíłkidgo, ts'ídá bee ná ahóótí'i' t'áá níłk'e níká a'doolwoł dóó bína'ídíłkídígíí bee níł h odoonih. Ata'dahalne'ígíí bich'í' hodíłłnih kwe'e 855-710-6984.
فارسی Persian	اگر شما، یا کسی که شما به او کمک می کنید، سوالی داشته باشید، حق این را دارید که به زبان خود، به طور رایگان کمک و اطلاعات دریافت نمایید. جهت گفتگو با یک مترجم شفاهی، با شماره 855-710-6984 تماس حاصل نمایید.
Polski Polish	Jeśli Ty lub osoba, której pomagasz, macie jakiegokolwiek pytania, macie prawo do uzyskania bezpłatnej informacji i pomocy we własnym języku. Aby porozmawiać z tłumaczem, zadzwoń pod numer 855-710-6984.
Русский Russian	Если у вас или человека, которому вы помогаете, возникли вопросы, у вас есть право на бесплатную помощь и информацию, предоставленную на вашем языке. Чтобы связаться с переводчиком, позвоните по телефону 855-710-6984.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang isang taong iyong tinutulungan ay may mga tanong, may karapatan kang makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang makipag-usap sa isang tagasalin-wika, tumawag sa 855-710-6984.
اردو Urdu	اگر آپ کو، یا کسی ایسے فرد کو جس کی آپ مدد کر رہے ہیں، کوئی سوال درپیش ہے تو، آپ کو اپنی زبان میں مفت مدد اور معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ مترجم سے بات کرنے کے لیے، 855-710-6984 پر کال کریں۔
Tiếng Việt Vietnamese	Nêu quý vị, hoặc người mà quý vị giúp đỡ, có câu hỏi, thì quý vị có quyền được giúp đỡ và nhận thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, gọi 855-710-6984.