



Los beneficios de tener una doula

Las familias pueden contratar a una doula para recibir más apoyo físico, emocional y educativo.

Las doulas están entrenadas para trabajar con las familias antes y después del nacimiento del bebé y les ofrecen lo siguiente:

- ayuda para practicar técnicas de posicionamiento y respiración;
- medidas reconfortantes, como usar el tacto, la contrapresión y masajes;
- ánimo y apoyo constante;
- apoyo emocional a padres, parejas y familias;
- recursos basados en pruebas para ayudarla a tomar decisiones.

Contar con el apoyo continuo de una doula durante el parto puede ayudar a crear una experiencia de nacimiento positiva. Los estudios han demostrado que cuando una doula asiste a un parto, el trabajo de parto es más corto y tiene menos complicaciones, los bebés están más sanos y la lactancia es más sencilla. Suele haber menos uso de medicamentos para aliviar el dolor y menos partos por cesárea.

Si desea obtener más información sobre los servicios de doulas, llame sin costo a nuestro equipo de Special Beginnings® al **1-888-421-7781 (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



No está solo, estamos a su lado

En Blue Cross and Blue Shield of Texas, entendemos la importancia de contar con el apoyo que necesita en su recorrido de salud física y mental. Nuestros beneficios de coordinación de servicios le ayudan a planificar la atención médica de su familia.

La coordinación de servicios incluye lo siguiente:

- coordinadores de servicios de Special Beginnings para aseguradas embarazadas con cobertura de Medicaid;
- coordinadores de servicios de salud mental para ayudar con la salud mental o el consumo de sustancias;
- ayuda con servicios para el cuidado personal, enfermería privada y servicios de atención médica a largo plazo;
- manejo de enfermedades y educación para asegurados con problemas médicos como diabetes o asma.

Su coordinador de servicios se encargará de lo siguiente:

- escuchar sus inquietudes;
- ayudarle a obtener los servicios que necesita, como transporte;
- ayudar a coordinar la atención con sus médicos y otros miembros del equipo de atención médica y de servicios de salud mental;
- ayudarles a usted, su familia y su cuidador a entender y manejar mejor sus problemas médicos, medicamentos y tratamientos;
- ofrecer apoyo de recursos comunitarios;
- ofrecer información sobre los servicios con valor agregado incluidos en su cobertura médica.

Para obtener más información, comuníquese con el equipo de Coordinación de Servicios llamando al **1-877-214-5630** entre las 8:00 a. m. y las 5:00 p. m., hora del centro.

Números de teléfono útiles y sin costo

Línea directa de servicios de salud mental	1-888-657-6061	(TTY: 711)
Línea de enfermería telefónica 24-Hour Nurseline	1-844-971-8906	(TTY: 711)
Maximus, agente de solicitud de cobertura	1-800-964-2777	(TTY: 711)
Línea telefónica de atención médica administrada de Medicaid	1-866-566-8989	(TTY: 711)
Coordinación de servicios	1-877-214-5630	(TTY: 711)

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

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

Actividades para niños



Tinta invisible

Si la vida le da limones, ¡haga un mensaje secreto con tinta invisible! Envíelo por correo postal a un amigo o pariente, incluya consejos sobre cómo funciona y deje que descubran la imagen o la nota.

Qué se necesita:

- un limón;
- un hisopo;
- hoja de papel blanco;
- luz solar, plancha o bombilla.

Qué hacer:

Exprima el jugo de limón en un cuenco y añada una cucharada de agua. Mézclelos con suavidad. Sumerja el hisopo en el líquido y escriba un mensaje o haga un dibujo en el papel. Deje que el líquido se seque por completo para que el mensaje o la imagen sean invisibles. Para compartir el secreto,

póngalo a la luz del sol, acérquelo a una bombilla o plancha (con ayuda de un adulto). ¡El mensaje se revelará! Cuélguelo como obra de arte o compártalo con un amigo.

¿Cómo funciona?

Diluir el jugo de limón o añadirle agua hace que sea muy difícil verlo cuando se aplica al papel, pero el jugo de limón es una sustancia orgánica que se vuelve marrón cuando se calienta. Esto significa que nadie verá el mensaje o el dibujo hasta que el papel se caliente y se revele el mensaje.

■ Fuente: <https://www.parents.com/kids/education/math-and-science/5-fun-stem-crafts-for-kids/> (en inglés)



Usted nos importa y queremos conocer su opinión

Pronto recibirá un paquete en el que solicitamos que responda una encuesta sobre su experiencia de atención médica con BCBSTX y sus prestadores de servicios médicos. Sus respuestas nos ayudarán a saber cómo podemos brindarle una mejor atención.

No veremos sus respuestas, y la encuesta solo le llevará unos 10 minutos. Estamos comprometidos con la satisfacción de nuestros asegurados y queremos ofrecerles la mejor atención posible.



Learn to Live: plataforma de servicios digitales de salud mental

¿Se siente estresado, ansioso o desanimado, o le cuesta dormir?

No está solo

Si tiene problemas de salud mental leves o moderados, BCBSTX tiene un programa que puede ser justo lo que necesita. Learn to Live es una solución en línea y sin costo para la salud mental de los asegurados de BCBSTX y sus cuidadores mayores de 13 años.

Los programas autodirigidos pueden ayudarle a lidiar con problemas habituales como el estrés y las preocupaciones, la depresión, el insomnio, la ansiedad social y el consumo de sustancias. También se ofrece asesoramiento individual, si es necesario.

Encuentre un programa adecuado para usted.
Para empezar, realice nuestra evaluación
privada en línea a su propio ritmo en
<https://es.learntolive.com/welcome/bcbstxmedicaid?code=txmed>
Código de acceso: **TXMED**



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

Quejas y apelaciones

En caso de que tenga quejas sobre un servicio o atención que recibió de Blue Cross and Blue Shield of Texas o de uno de nuestros profesionales médicos, llame a nuestro Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente de BCBSTX al **1-888-657-6061** (TTY **711**).

BCBSTX un acuse de recibo dentro de los cinco días hábiles y una carta con nuestra decisión en un plazo de 30 días calendario luego de la fecha en la que recibimos su queja por escrito.

Cómo presentar una apelación

- Llene un Formulario de solicitud de apelación de la cobertura médica y envíelo por correo postal o por fax a la dirección o al número de fax que figuran en la parte superior del formulario. El formulario se encuentra en nuestro sitio web <https://espanol.bcbstx.com/star/member-resources/appeals-and-grievances>.
- Llame sin costo al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente de BCBSTX al **1-888-657-6061** (TTY: **711**), con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro.
- O por correo electrónico a GPDTXMedicaidAG@bcbsnm.com
- Envíe el formulario completo a la siguiente dirección:

Blue Cross and Blue Shield of Texas
Attn: Complaints and Appeals Department
P.O. Box 660717
Dallas, TX 75266-0717

- Llame a un asesor para asegurados para que le ayude a presentar una apelación al **1-877-375-9097** (TTY **711**).

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.

Apelación de emergencia de cobertura médica

Si cree que su salud se verá perjudicada de gravedad por esperar a que se tome una decisión sobre la apelación de su cobertura médica, usted o su médico pueden solicitar una apelación de cobertura médica de emergencia. Si es elegible, debemos decidir si aprobamos o rechazamos su apelación en un plazo de 72 horas a partir de la solicitud.

¡Reciba información actualizada de STAR directamente en su teléfono!

Los asegurados con cobertura STAR pueden recibir mensajería de texto con información actualizada sobre los beneficios de la cobertura, avisos sobre reuniones de STAR, eventos en su localidad y consejos relacionados con la atención médica.

Puede optar por recibir mensajería de texto directamente en su teléfono enviando **STAR** al **33633** por mensaje de texto. Una vez que se inscriba en el programa, puede recibir hasta cuatro mensajes de texto por mes.* Para cancelar el servicio de mensajería de STAR, envíe **STOP** al **33633** por mensaje de texto. Si desea obtener más información sobre el programa de mensajería de texto, llame a Compromiso con el Asegurado al **1-877-375-9097** (TTY: **711**).

* Podrían aplicarse cargos por mensajería de texto y transmisión de datos.

Términos y condiciones y Declaración de privacidad disponibles en espanol.bcbstx.com/mobile/text-messaging.





Audiencias imparciales ante el estado y revisiones médicas externas

Si se rechaza una apelación, tiene derecho a solicitar una audiencia imparcial ante el estado o una revisión médica externa, ya sea de emergencia o no.

Usted o su representante debe enviar una carta a la cobertura médica para solicitar la audiencia imparcial estatal a la siguiente dirección:

Blue Cross and Blue Shield of Texas
Attn: Complaints and Appeals Department
P.O. Box 660717
Dallas, Texas 75266-0717

☎ llame a BCBSTX al **1-888-657-6061** (TTY: **711**).

Para obtener más información sobre la presentación de quejas, apelaciones, apelaciones de emergencia, audiencias imparciales ante el estado y revisiones médicas externas, llame a uno de los siguientes números:

- Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente: **1-888-657-6061** (TTY: **711**).
- Asesor para asegurados con cobertura STAR: **1-877-375-9097** (TTY: **711**)

Para obtener más información sobre quejas, apelaciones y audiencias imparciales ante el estado, visite nuestro sitio web <https://espanol.bcbstx.com/star/member-resources/appeals-and-grievances>.



¡Nos gustaría conocerlo!

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

Consulte la lista de próximos eventos cerca de usted en <https://www.bcbstx.com/medicaid/pdf/chip-star-community-calendar-tx.pdf> (en inglés). Si necesita ayuda para completar el paquete de renovación de STAR, acérquese a nuestras oficinas. ¡Podemos brindársela!

Comidas favoritas de la familia



Ravioles al pesto con espinaca y tomate

Tiempo total de preparación: 15 min.

Porciones: 4

Ingredientes:

- 2 paquetes de ocho onzas de ravioles de queso congelados o refrigerados;
- 1 cucharadita de aceite de oliva;
- 1 pinta de tomates uva;
- 1 paquete de 5 onzas de espinaca tierna;
- $\frac{1}{3}$ de taza de pesto.

Instrucciones:

1. Poner una olla grande de agua a hervir. Hervir los ravioles según las instrucciones del paquete; escurrirlos y apartarlos.
2. Calentar aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Añadir los tomates; saltearlos hasta que empiecen a reventar, de tres a cuatro minutos. Añadir la espinaca y seguir cocinando, mezclando con frecuencia, hasta que se marchite, de uno a dos minutos.
3. Añadir los ravioles cocidos y el pesto; mezclar con suavidad para integrarlos.

■ Fuente: <https://www.eatingwell.com/recipe/274007/pesto-ravioli-with-spinach-tomatoes/> (en inglés)

Cuéntenos su opinión

Comité Asesor Comunitario (CAC): ahora en línea o por teléfono

Cada tres meses, se invita a los asegurados con cobertura STAR a asistir a una reunión del Comité Asesor Comunitario (CAC, en inglés) para que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado y los materiales educativos para nuestros asegurados y para que reciban información actualizada sobre el programa de la cobertura médica. Las reuniones del CAC ahora se realizan por teléfono y en línea.

Puede ingresar a espanol.bcbstx.com/star para averiguar los horarios de las reuniones del CAC o llamar al asesor para asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas al **1-877-375-9097** para obtener información e inscribirse en una reunión.

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 تساعدك 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 नि:शुल्क 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.