



Administración del
CUIDADO

Atención en la que puede confiar

Beneficios Pearson

PARA HOY Y MAÑANA

INFÓRMESE.
CONÉCTESE.
PARA SU BENEFICIO.



Viva una vida más sana

aprovechando los programas
de administración de cuidado
ofrecidos por Pearson en
asociación con Anthem BCBS.



INSCRÍBASE para usar las herramientas en el Internet

Vaya a www.anthem.com para inscribirse hoy y reciba acceso gratuito e inmediato a información, herramientas y recursos relacionados con bienestar. Usted puede:

- **Completar una evaluación MyHealth.**

Identifique sus riesgos potenciales de salud y aprenda cómo mejorar su estilo de vida para tener una vida más sana.

- **Calcular su huella de salud.** Use esta herramienta en el Internet para ver cómo sus decisiones de salud afectan a las personas a su alrededor.

- **Entrenarse con Bob Harper del programa “The Biggest Loser”.** Vea videos interactivos, acepte el reto de 10 días (10-Day Boost Challenge) o navegue a través de sus 18 consejos de salud y siga sus mensajes continuos en vivo a través de Twitter.

- **Encontrar un proveedor.** Busque médicos y establecimientos de atención médica por nombre o por ubicación. Puede limitar su búsqueda por tipo de proveedor, especialidad, sexo o idiomas hablados.



LLAME para obtener apoyo

Obtenga apoyo personalizado para asuntos de salud y bienestar, a través de los **programas “Salud 360°”** (360° Health), que incluyen:

Línea de enfermería NurseLine: 1-800-700-9184

- Hable con un(a) enfermero(a) disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana, 365 días al año.
- Describa sus síntomas y reciba guía sobre qué hacer.
- Aprenda cómo tomar decisiones con fundamento sobre la selección del cuidado más apropiado y económico.
- Obtenga educación de salud y/o información sobre prevención.

Es posible que usted reciba una llamada

Si la información de sus reclamaciones indica que usted se podría beneficiar de los recursos para el cuidado de la salud de Anthem, descritos en este folleto, un Asesor de BlueCare (BCC, por sus siglas en inglés) se comunicará con usted. Su participación es completamente voluntaria y confidencial. Pearson está comprometida a proteger su privacidad. Pearson no sabrá qué personas han sido contactadas, y su información individual no será compartida con Pearson.

Para todos los demás servicios mencionados, llame al 1-877-898-0747.

Asesoría BlueCare:

- Administración de su salud, desde entrenamiento para perder peso hasta educación sobre los efectos secundarios de la quimioterapia.
- Aprenda cómo establecer y alcanzar metas para lograr un estilo de vida saludable, con un plan de salud personalizado.
- Discuta las recomendaciones de su médico y sus opciones de tratamiento.
- Hable acerca de cómo funciona su plan de salud para que pueda sacarle el mayor provecho.
- Obtenga ayuda en la coordinación de sus beneficios de salud antes, durante y después de una hospitalización.
- Encuentre el programa de entrenamiento de salud de Anthem más apropiado para su situación.

Los familiares cubiertos por su plan de salud pueden hablar con el mismo Asesor de BlueCare.



ComplexCare:

- Obtenga ayuda si usted o sus familiares sufren de varios problemas de salud o si alguno tiene una enfermedad que requiere un frecuente o alto nivel de asistencia médica.
- Asóciese con un(a) enfermero(a) y otros profesionales de la medicina que le ayudarán a alcanzar metas de salud a la medida de sus necesidades.
- Reciba educación individualizada, así como cuidados preventivos y consejos de automanejo, para ayudarle a usted y/o a sus familiares a tomar decisiones con fundamento sobre sus opciones de asistencia médica.

ConditionCare:

- Obtenga apoyo y guía personalizados para ayudarle a manejar enfermedades como: asma, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), insuficiencia cardíaca y/o enfermedad de la arteria coronaria (EAC).
- Encuentre información y herramientas que pueden ayudarle a evitar visitas innecesarias al médico, hospitalizaciones y faltas al trabajo.



Futura Madre:

- Obtenga consejos que le ayudarán a cuidar a su bebé antes del parto, ya sea que este sea su primer bebé o el quinto.
- Inscríbase para recibir materiales educativos que le ayudarán a enfrentar eventos inesperados, un cuestionario para evaluar su riesgo de parto prematuro, y herramientas para hacer un seguimiento de su embarazo y detectar posibles riesgos.

Programa de recursos para salud del comportamiento:

- Obtenga asistencia individualizada más allá de la que el Programa de asistencia para empleados (EAP, por sus siglas en inglés) puede ofrecerle. El Programa de recursos para salud del comportamiento de Anthem ofrece apoyo personalizado para ayudarle a manejar trastornos mentales y físicos combinados. También puede ayudarle si usted sufre de depresión, ansiedad, alcoholismo o drogadicción, trastornos alimenticios y otros problemas que afectan la calidad de su vida cotidiana.

BUSQUE Notas MyHealth en su casa

Anthem puede enviarle alertas personalizadas, llamadas Notas MyHealth (MyHealth Notes), a su casa. Las Notas MyHealth:

- Le informan sobre recursos y opciones de tratamiento basadas en su estado de salud.
- Le informan sobre cualquier oportunidad que haya perdido de obtener atención médica.
- Proporcionan actualizaciones sobre sus medicamentos.
- Le enseñan maneras de ahorrar dinero.

Esta información también se le proporcionará a su médico.


La detección temprana de potenciales problemas de salud puede conducir a mejores resultados. Además, tener una mejor salud puede reducir el número de visitas al médico u hospital.

Nota MyHealth

Un resumen confidencial sobre asistencia médica


Jane W. Public
Mayo de 2010

Sugerencias para usted (detalles en el interior)




Llame a su médico

Pregúntele a su médico sobre medicamentos para prevenir migrañas.




Consejo de salud

Pregúntele a su médico sobre una mamografía.



Ahorre dinero


Ahorre dinero cambiando el Coumadin por un medicamento diferente.



Información útil

Haga ejercicio regularmente para mantenerse saludable.

Comparta este informe con sus médicos.

Anthem 

Informe para: **Jane W. Public**

N.º de Ref. MHN: 00123456-01
N.º de grupo: GRX 123678

Sugerencias para usted

Sus reclamaciones médicas y farm

Sus reclamaciones médicas y farmacéuticas

23 de marzo de 2010

Sus recientes reclamaciones médicas y farmacéuticas a partir del

Más información para usted de la Escuela de Medicina de Harvard

Llame a su médico Pregúntele a su médico sobre medicamentos para prevenir migrañas. [285]* Sus reclamaciones médicas y farmacéuticas indican que usted frecuentemente toma medicamentos para tratar migrañas después de que éstas ocurren. También indican que usted no está tomando ningún medicamento para prevenir las migrañas antes de que ocurran. Existen medicamentos que pueden frenar las migrañas antes de que sucedan. Llame pronto a su médico para preguntarle si usted debe tomar un medicamento para prevenir las migrañas.

Consejo de salud Pregúntele a su médico sobre una mamografía. [2130]* Sus reclamaciones médicas indican que usted no se ha hecho una mamografía en el último año. Las mujeres en su grupo de edad (40-70) deben hacerse una mamografía cada año para detectar tejido anormal en los senos que puede ser canceroso. La detección temprana del cáncer de seno ayuda a facilitar su tratamiento y su cura. Llame pronto a su médico para preguntarle si debe practicarse una mamografía.

Ahorre dinero Ahorre dinero cambiando el Coumadin por un medicamento diferente. [3564]* Pedir la forma genérica de un medicamento es una buena manera de pagar menos por surtir sus recetas. Recientemente usted surtió una receta de Coumadin. Warfarin es la forma genérica del Coumadin, y es un medicamento tan seguro y efectivo como el Coumadin. Si usted se cambia a Warfarin, puede ahorrar dinero. Llame a su médico o farmacéutico para preguntar si puede hacer dicho cambio.

Información útil Haga ejercicio regularmente para mantenerse saludable. [1004]* El ejercicio es un componente importante de la buena salud. Si no hace ejercicio actualmente, empiece despacio, aumentando la intensidad del ejercicio paulatinamente. Camine regularmente, hasta llegar a caminar media hora varias veces por semana. Comience a hacer la caminata más intensa y larga. (Y

Sus recientes reclamaciones médicas y farmacéuticas a partir del

Fecha	Servicio / Receta	Cantidad	Días	Médico / Profesionista
03/12/10	Visita al consultorio			- Wilson, Michelle L.
03/02/10	Visita al consultorio			- Lynn, Samuel F.
02/25/10	Visita al consultorio			- Lynn, Samuel F.
02/05/10	Visita al consultorio			- Jones, Terry M.
12/02/09	Visita al consultorio			- Wilson, Michelle L.

Recetas


Fecha	Servicio / Receta	Cantidad	Días	Médico / Profesionista
03/12/10	Nexium - 20 mg	30	30	Lynn, Samuel F.
03/01/10	Coumadin - 5 mg	30	30	Jones, Terry M.
02/10/10	Proair - 8.5 gms	30	30	Lynn, Samuel F.
02/10/10	Nexium - 20 mg	30	30	Lynn, Samuel F.
02/10/10	Zomig - 2.5 mg	09	30	Lynn, Samuel F.
01/23/10	Coumadin - 5 mg	30	30	Wilson, Michelle L.
02/13/10	Accupril - 20 mg	60	30	Lynn, Samuel F.
01/18/10	Zomig - 2.5 mg	09	30	Lynn, Samuel F.
12/18/09	Proair - 8.5 gms	30	30	Lynn, Samuel F.
12/12/09	Accupril - 20 mg	60	30	Lynn, Samuel F.
10/13/09	Accupril - 20 mg	60	30	Lynn, Samuel F.

Otros servicios médicos

Fecha	Servicio	Cantidad	Días	Médico / Profesionista
03/02/10	Cholesterol Panel	-	-	LabCorp Laboratories
02/15/10	Ambulatory ER Visit	-	-	St. Lucy's Hospital ER
02/06/10	Medical Equipment	-	-	Lynnwood Medical Mart
02/05/10	Metabolic Panel	-	-	LabCorp Laboratories
11/04/09	Head CT Scan	-	-	Radiology Assoc. - SFSL

**“He aumentado
30 libras en los
últimos años.
¿Qué puedo hacer?”**



- 
- Haga la evaluación de salud “MyHealth Assessment” para aprender sobre sus riesgos de salud. Los resultados de su perfil de salud pueden dar lugar a que un Asesor de BlueCare (BCC, por sus siglas en inglés) se comunique con usted y le ofrezca guía para hacer cambios saludables.
 - Trabaje con su médico y con su Asesor de BlueCare (BCC) para diseñar un plan que le ayude a cambiar su estilo de vida.
 - Manténgase en contacto con su asesor de salud regularmente para discutir su progreso.
 - Conéctese con un consejero a través del Programa de recursos para salud del comportamiento, para vencer cualquier preocupación que tenga sobre hacer cambios en su estilo de vida.

“Me acaban de diagnosticar diabetes tipo 2 y necesito ayuda para poder controlar mi enfermedad.”





- Llame a la línea de enfermería NurseLine, disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana, para obtener respuestas a preguntas generales de salud relacionadas con su condición, y para recibir consejos para manejar la diabetes tipo 2, como tener una buena alimentación, hacer ejercicio y mantener un peso saludable.
- Según la recomendación de NurseLine, comuníquese con un(a) enfermero(a) de ConditionCare con el fin de recibir entrenamiento para bajar de peso y ayuda para establecer metas para llevar un estilo de vida sano.
- Sobre la base de sus necesidades, es posible que se le asigne un entrenador que le brindará apoyo personalizado para ayudarle a manejar su diabetes.
- Trabaje con su médico y con ConditionCare para desarrollar un tratamiento para la diabetes que equilibre las comidas, el ejercicio y la insulina.





Los ejemplos presentados en este folleto se crearon para demostrar los programas Anthem. No representan a ningún empleado específico de Pearson, ni están basados en información de reclamaciones reales.

