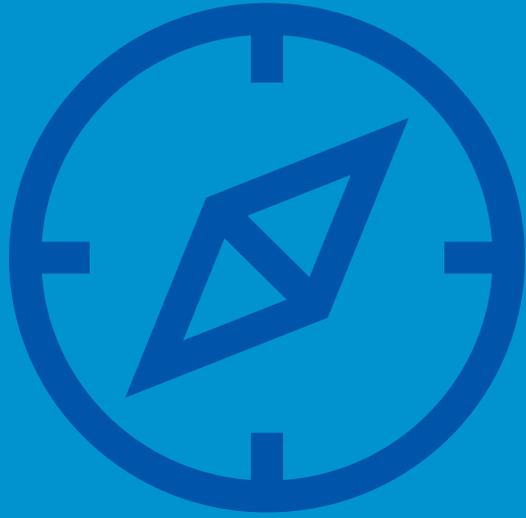




**BlueCross
BlueShield**
Minnesota



2024

GUÍA DE BIENVENIDA

Su guía para SecureBlueSM (HMO SNP)

Un plan Minnesota Senior Health Options (MSHO)

H2425_092623_O01_C



Hola y bienvenido a su **plan SecureBlue**

Nos complace tenerlo como miembro de Blue Cross and Blue Shield of Minnesota y Blue Plus.

Gracias por elegir SecureBlue de Blue Plus como su plan de salud. En esta guía, encontrará información importante sobre su plan, como por ejemplo, cómo crear su cuenta de miembro en línea, dónde encontrar documentos del plan, a quién llamar si tiene preguntas, características adicionales del plan y más.

¿TIENE PREGUNTAS? PODEMOS AYUDAR.

**Llame a Servicio para Miembros al
1-888-740-6013, TTY 711**

de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del centro, los siete días de la semana (excepto el día de Acción de Gracias y Navidad), desde el 1.º de octubre hasta el 31 de marzo, y de lunes a viernes (excepto feriados), desde el 1.º de abril hasta el 30 de septiembre. Esta llamada es gratis.

O visite bluecrossmn.com/SecureBlue

Comenzar

Su nueva tarjeta de identificación de miembro de 2024 llegará pronto. Cuando llegue su tarjeta, hay tres primeros pasos que puede tomar para aprovechar al máximo su plan:

1 Guarde su tarjeta de identificación de miembro en un lugar seguro.



Deberá mostrar su tarjeta de identificación de miembro cada vez que acuda a médicos, clínicas, hospitales, dentistas o farmacias. Tiene toda la información que los proveedores necesitarán para presentar sus reclamaciones.

2 Configure su cuenta de miembro en línea.



Visite bluecrossmn.com/WelcomeMSHO para configurar su cuenta en línea. Necesitará la información en su tarjeta de identificación de miembro. Aquí puede consultar los detalles de su plan, acceder a documentos importantes del plan, encontrar proveedores dentro de la red, ver o imprimir su tarjeta de identificación de miembro y más.

3 Obtenga más información sobre sus beneficios.



Visite bluecrossmn.com/WelcomeMSHO o escanee el código QR para obtener más información sobre su plan.

Cada proveedor de atención de la salud o de servicios dentales es un contratista independiente, y no es nuestro agente.

Obtenga apoyo de su equipo de atención

Con SecureBlue, nunca tiene que hacer las cosas por su cuenta. Un coordinador de atención y un administrador de casos están disponibles para ayudarle a asegurarse de que reciba la atención que necesita.

COORDINADOR DE ATENCIÓN

Un coordinador de atención es un enfermero con licencia, un trabajador social o un proveedor de atención médica calificado que puede ayudarle a:

Acceder a atención de la salud domiciliaria, servicios comunitarios y recursos locales.

Comprender sus beneficios y ayudarle a inscribirse en programas especiales.

Encontrar transporte para citas con el médico.

Coordinar su atención entre su clínica de atención primaria y especialistas.

Obtener información que usted y su familia pueden usar para tomar decisiones.

Administrar su atención antes y después de una hospitalización.

Su coordinador de atención generalmente se comunicará con usted dentro del primer mes de inscribirse en el plan. Si un coordinador de atención no se ha comunicado con usted, llame a Servicios para Miembros.



ADMINISTRADOR DE CASOS

Si tiene una enfermedad, lesión o afección médica crónica grave, se le asignará un administrador de casos. Lo ayudará a:

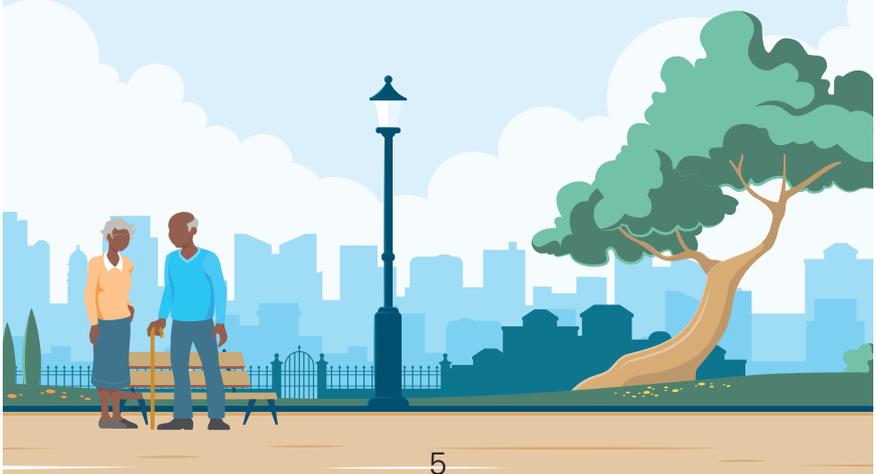
Comprender mejor y seguir su plan de tratamiento, afección o enfermedad.

Encontrar proveedores dentro de la red y apoyo para la salud conductual.

Programar visitas al médico y citas de seguimiento.

Responder preguntas entre visitas al médico.

Se le asignará un administrador de casos según sus necesidades. Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros.



Aproveche al máximo sus beneficios

Además de la atención médica, dental y de la vista, así como la cobertura de medicamentos recetados, su plan SecureBlue incluye herramientas y recursos adicionales para ayudarle a cuidar su salud, todo sin costo adicional.

Ahorre dinero en artículos de salud y bienestar de venta libre (OTC)

Usted obtiene una asignación de \$150 por trimestre* para comprar artículos de salud y bienestar seleccionados de venta libre del Catálogo de soluciones de salud de venta libre (Over-the-Counter Health Solutions, OTCHS).



También puede pedir artículos en línea, por teléfono o en una tienda CVS. Para ver el catálogo o hacer un pedido en línea, visite cvs.com/Benefits. Si necesita ayuda para hacer un pedido, su coordinador de atención puede ayudarle.

Recibirá una copia impresa del catálogo de artículos de venta libre (over-the-counter, OTC) por año en un envío por separado. Si desea solicitar otra copia impresa, visite cvs.com/Benefits o llame al **1-888-628-2770**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 7 p. m., hora del centro.

*Las asignaciones no se transfieren al siguiente trimestre. Se perderá todo el dinero no utilizado.

CVS Pharmacy, Inc., que opera comercialmente como OTC Health Solutions, es una empresa independiente que proporciona servicios administrativos de beneficios complementarios de OTC.

Servicios de transporte de BlueRideSM

BlueRide le ofrece un transporte seguro y confiable a sus citas médicas y dentales cubiertas, además del transporte a las farmacias con proveedores de la red. También puede usar BlueRide para ir a centros de acondicionamiento físico participantes, clases de salud y bienestar, y reuniones de Narcóticos Anónimos y Alcohólicos Anónimos.

Visite bluecrossmn.com/BlueRide o llame al **1-866-340-8648**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro, para programar un traslado.

Se aplican restricciones y condiciones.



Obtenga hasta seis viajes de ida y vuelta a supermercados, despensas de alimentos o mercados de agricultores por mes

Beneficios dentales adicionales

Obtenga dos coronas (dos dientes por año), un tratamiento de conducto por año y un cepillo de dientes eléctrico con hasta tres cabezales de cepillo de repuesto por año.

Visite bluecrossmn.com/DeltaDental y seleccione “Minnesota Select Dental” para encontrar un dentista dentro de la red.

Delta Dental of Minnesota es una entidad independiente de Blue Cross and Blue Shield of Minnesota. Delta Dental® ofrece servicios administrativos para beneficios dentales.



Ayudante amable

Obtenga servicios de apoyo presenciales y virtuales para aumentar las conexiones con la comunidad y recibir ayuda con tareas cotidianas como tareas domésticas ligeras, la compra de alimentos y mucho más.

Comuníquese con su coordinador de atención para obtener más información.

Ayuda en el hogar

Reciba ayuda para pagar las facturas de los servicios públicos y el alquiler con una asignación mensual de \$120.

Comuníquese con su coordinador de atención para obtener más información.

La compañía de servicios públicos y el arrendador deben cumplir con ciertos requisitos para ser elegibles. Se aplican restricciones y condiciones.

Sistema de respuesta a emergencias personales (Personal emergency response system, PERS)

Obtenga un sistema de respuesta a emergencias personal en el hogar o móvil para que pueda llamar para pedir ayuda en caso de emergencia.

Comuníquese con su coordinador de atención para obtener más información.

Se aplican restricciones y condiciones.

Programa de acondicionamiento físico SilverSneakers®

Mejore su salud, gane confianza y conéctese con su comunidad con SilverSneakers. Manténgase activo con clases de acondicionamiento físico, videos de ejercicios a pedido y acceso a más de 15,000 gimnasios.



Visite silversneakers.com para obtener más información.

SilverSneakers® es una marca registrada de Tivity Health, Inc. una empresa independiente que ofrece programas de salud y acondicionamiento físico.

Mejore sus anteojos

Actualice sus anteojos cada año con un recubrimiento antirreflejo, lentes progresivas (sin línea) y opciones de lentes de transición (fotocromáticas).

Llame a Servicios para Miembros, al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro para obtener más información o encontrar un oftalmólogo dentro de la red.

Comprensión de los opioides

Obtenga más información sobre el uso indebido, la adicción y los efectos a largo plazo

Los opioides, como la oxycodona, la morfina y el fentanilo, son una clase de fármacos recetados por médicos para ayudar a los pacientes a controlar el dolor. Estos medicamentos deben usarse principalmente a corto plazo, como, por ejemplo, para ayudar a controlar el dolor después de una cirugía o un procedimiento.

Sin embargo, como los opioides son un analgésico muy fuerte, son altamente adictivos y pueden usarse de manera incorrecta con facilidad. Con el uso continuo, el cuerpo puede desarrollar una tolerancia a los opioides, por lo que se necesita una dosis más alta para obtener el mismo efecto. Esto puede provocar adicción. Cualquier persona puede ser adicta a los opioides, incluso cuando se los toma según lo recetado.

EFFECTOS A LARGO PLAZO DEL USO DE OPIOIDES

Si se le receta un opioide, asegúrese de analizar los siguientes efectos a largo plazo con su médico:

- Dependencia física o adicción
- Tolerancia y necesidad de continuar aumentando la dosis
- Mayor riesgo de sufrir sobredosis
- Disminución del impulso respiratorio
- Latidos cardíacos irregulares
- Mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco
- Depresión
- Estreñimiento
- Dolor abdominal intenso
- Huesos débiles



SECUREBLUE PUEDE AYUDAR

Existen alternativas que usted y su médico pueden explorar, y algunas opciones pueden estar cubiertas por su plan de salud:

Medicamentos y tratamientos alternativos. Pregúntele a su médico qué medicamentos sin opioides podrían ser adecuados para usted, ya sea medicamentos recetados cubiertos por su plan o de venta libre. O para averiguar si la acupuntura o la atención quiropráctica también podrían ser una buena opción para el manejo del dolor.

Beneficio de productos de venta libre (OTC). Usted también tiene una asignación trimestral que puede utilizarse en una lista aprobada de productos frecuentes y de venta libre para la salud y el bienestar.

Programa de tratamiento para opioides. Los miembros que tienen un trastorno asociado al uso de opioides pueden obtener ayuda a través de un programa de tratamiento para opioides sin costo adicional. Es posible que este programa incluya el uso de medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) que ayudan a detener la adicción a los opioides, asesoramiento sobre el consumo de sustancias, terapia individual y grupal, pruebas de toxicología en curso y evaluaciones periódicas.



Hable con su médico

Si siente dolor frecuente o se someterá a un procedimiento próximamente, pregúntele a su médico sobre un plan de tratamiento que incluya alternativas a los opioides. Si los opioides son la opción correcta para usted, asegúrese de comprender el tiempo previsto para usar el medicamento y cómo interrumpirlo de manera segura.

Comprenda su cobertura

Sepa con quién comunicarse si tiene preguntas, cómo encontrar documentos importantes del plan y a dónde acudir para recibir atención.

INFORMACIÓN DE CONTACTO IMPORTANTE

Servicio para Miembros

1-888-740-6013, TTY **711**

Si tiene preguntas sobre su plan o necesita acceso a documentos importantes como su Manual para miembros, Directorio de proveedores y farmacias o Lista de medicamentos cubiertos (Formulario), visite bluecrossmn.com/SecureBlue o llame a Servicios para Miembros.



Asistencia para traducción e interpretación

1-888-740-6013, TTY **711**

Blue Plus proporciona documentos traducidos e interpretación si el inglés no es su idioma materno. Para las citas médicas, el consultorio de su médico puede ayudar a coordinar un intérprete.

Línea directa para crisis de salud conductual

1-888-275-3974, TTY **711**, las 24 horas del día, los siete días de la semana

Comuníquese con la Línea directa para crisis de salud conductual si tiene preguntas sobre sus opciones de tratamiento o si necesita apoyo de un especialista en salud conductual.

Designación de un representante

Puede nombrar a un familiar, amigo, médico o cualquier otra persona para que lo represente. Visite bluecrossmn.com/SecureBlue para completar el formulario de Designación de representante.

SEPA A DÓNDE IR PARA RECIBIR ATENCIÓN

Obtenga más información sobre los diferentes tipos de opciones de atención disponibles para usted. Visite bluecrossmn.com/SecureBlue para encontrar proveedores en su red.



Clínica de atención primaria

Cuando tiene SecureBlue, usted elige una clínica de la red de su plan para que sea su clínica de atención primaria. Recopilarán su información y guardarán todos sus historiales médicos en un solo lugar.



Línea de enfermería

Obtenga asesoramiento médico profesional e información de enfermeros titulados las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Atención en línea

Todo lo que necesita es un teléfono inteligente, una tableta o una computadora para obtener atención rápida y conveniente con Doctor On Demand® de Included Health. Médicos, psiquiatras y psicólogos certificados por la Junta brindan tratamiento a muchas afecciones comunes.



Centros de cuidados de urgencia

Obtenga atención para una enfermedad, lesión o afección que se necesita con urgencia, pero que no es lo suficientemente grave como para requerir una sala de emergencias del hospital (que no pone en riesgo la vida).



Sala de emergencias del hospital

Obtenga cuidado de Emergencia para los síntomas potencialmente mortales que pueden requerir hospitalización.

Doctor On Demand® de Included Health es una compañía independiente que brinda servicios de telesalud.



Gracias por elegir **SecureBlue**

Cuando elige Blue Cross and Blue Shield of Minnesota y Blue Plus, obtiene un nombre en el que puede confiar, una cobertura con la que puede contar y la tranquilidad de saber que estamos aquí para ayudarle en todo momento. Esperamos poder apoyar sus necesidades de atención médica.

SecureBlue 1-888-740-6013; TTY 711
Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.
Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.



1-888-740-6013, TTY 711
Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com

Discrimination is against the law. Blue Plus will accept all eligible Beneficiaries who select or are assigned to Blue Plus without regard to medical condition, health status, receipt of health care services, claims experience, medical history, genetic information, disability (including mental or physical impairment), marital status, age, sex (including sex stereotypes and gender identity), sexual orientation, national origin, race, color, religion, creed or public assistance status.

SecureBlueSM (HMO SNP) is a health plan that contracts with both Medicare and the Minnesota Medical Assistance (Medicaid) program to provide benefits of both programs to enrollees. Enrollment in SecureBlue depends on contract renewal.

Blue Cross[®] and Blue Shield[®] of Minnesota and Blue Plus[®] son licenciatarios independientes sin fines de lucro de Blue Cross and Blue Shield Association.

M08448 (10/23)