



2025

GUÍA DE BIENVENIDA

Su guía para SecureBlueSM (HMO SNP)

Un plan Minnesota Senior Health Options (MSHO)



Hola y bienvenido a su **plan SecureBlue**

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

Gracias por elegir SecureBlue de Blue Plus como su plan de salud. En esta guía, encontrará información importante sobre su plan, que incluye, 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 ALGUNA PREGUNTA? PODEMOS AYUDARLE.

**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. La llamada es gratis.

O visite bluecrossmn.com/SecureBlue

Comenzar

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



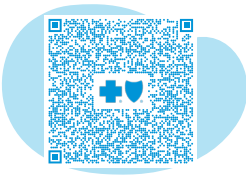
1 Guarde su tarjeta de identificación de miembro en un lugar seguro.

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 Cree su cuenta de miembro en línea. Visite bluecrossmn.com/WelcomeMSHO y use la información

de su tarjeta de identificación de miembro para crear su cuenta en línea.* Aquí puede consultar los detalles de su plan, acceder a documentos importantes del plan, encontrar proveedores dentro de la red, ver, imprimir, enviar por correo electrónico o fax su tarjeta digital de identificación de miembro, y más.



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

*No está obligado a crear su cuenta en línea para usar sus beneficios. 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 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 de la salud 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.

Obtener un formulario de directiva anticipada para que se cumplan sus deseos si no puede hablar por sí mismo.

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, es posible que se le asigne un administrador de casos. Lo ayudará a:

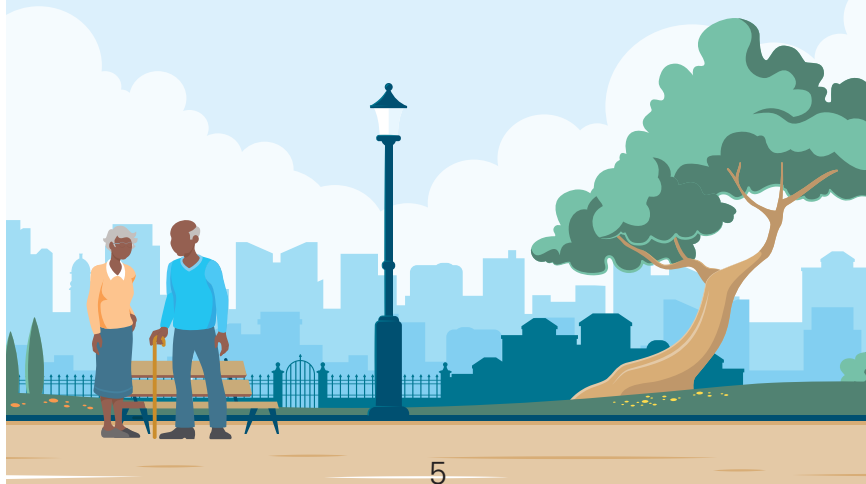
Comprender mejor y seguir su plan de tratamiento, afección o enfermedad.

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.

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, a través de la aplicación OTCHS, por teléfono o en una tienda CVS.



Para ver el catálogo o hacer un pedido en línea, visite cvs.com/Benefits o use la aplicación OTCHS. Deberá iniciar sesión o crear una cuenta con su correo electrónico y el número en su tarjeta de identificación de miembro para comenzar. Si necesita ayuda para hacer un pedido, su coordinador de atención puede ayudarle.

Recibirá una copia impresa del catálogo de OTCHS cada año, que se enviará de forma separada por correo postal en unas semanas a partir de la fecha de inicio de su plan. Si desea pedir otra copia impresa, visite cvs.com/Benefits e inicie sesión con su correo electrónico para comenzar. También puede llamar al **1-888-628-2770**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 10 p.m., hora del centro, para solicitar una copia impresa.

*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 venta libre (OTC).

Administración de terapia con medicamentos

Si está tomando varios medicamentos, un farmacéutico especializado puede reunirse con usted para hablar sobre sus medicamentos, encontrar maneras de controlar cualquier efecto secundario que le moleste y buscar formas de reducir sus costos. Reciba una tarjeta de recompensas de \$50 cuando complete una revisión integral de los medicamentos.*

Envíe un correo electrónico a mtm.pharmacy@bluecrossmn.com o llame al **866-873-5941**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m., hora del centro, para comenzar.

*SecureBlue aprobó que proporcione estos beneficios como parte del Programa de Diseño de Seguros Basados en el Valor. Este programa le permite a Medicare probar nuevas formas de mejorar las coberturas Medicare Advantage. SecureBlue es un tipo de plan de atención coordinada de Medicare Advantage. La recompensa podría estar sujeta a impuestos. Consulte a su asesor tributario.

Servicios de transporte de BlueRideSM

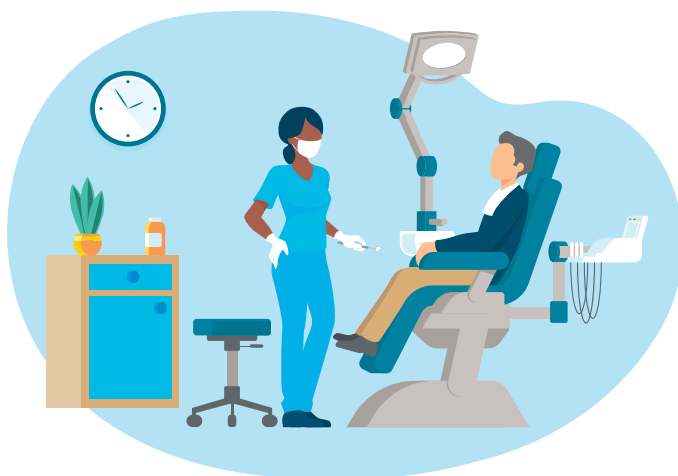
BlueRide le ofrece un transporte seguro y confiable a sus citas médicas y dentales cubiertas, además del transporte a las farmacias con proveedores de la red. También puede usar BlueRide para ir a centros de acondicionamiento físico participantes, clases de salud y bienestar, y reuniones de Narcóticos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

*No se puede garantizar la elegibilidad para este beneficio únicamente en función de su afección. Todos los requisitos de elegibilidad aplicables deben cumplirse antes de que se proporcione el beneficio. Comuníquese con Servicios para Miembros para conocer los detalles. Los miembros deben tener una o más de las siguientes afecciones crónicas: trastornos cardiovasculares, EPOC, deterioro cognitivo, diabetes, accidente cerebrovascular u otras afecciones elegibles no mencionadas.



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



Beneficios para el cuidado dental

Además de sus beneficios dentales integrales cubiertos por Medicaid (Medical Assistance), su plan SecureBlue cubre un examen preventivo adicional, hasta dos coronas (dos dientes por año) y un cepillo de dientes eléctrico con hasta tres cabezales de repuesto por año.

Comuníquese con Delta Dental para obtener ayuda para encontrar un dentista, programar servicios de interpretación para una cita futura o si tiene preguntas sobre sus beneficios dentales.

Llame al **1-800-774-9049**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., hora del centro.

O visite **bluecrossmn.com/DeltaDental** para encontrar un dentista dentro de la red. Seleccione “Get Started” (Comenzar). Luego haga clic en “PPO Plus Premier Networks” (Redes PPO Plus Premier) y elija “Minnesota Select Dental” en el menú desplegable.

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 hasta 48 horas al año de 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 conocer más.

Apoyo en el hogar (myFlexCard)

Reciba ayuda para pagar las facturas de los servicios públicos y el alquiler con una asignación trimestral (cada tres meses) de \$260. Los miembros elegibles recibirán su tarjeta myFlexCard por separado. Esta tarjeta recargable se puede utilizar para ayudar a pagar el alquiler y servicios públicos selectos, como facturas de electricidad, agua, saneamiento, teléfono y cable.

Llame al **1-844-451-1164**, TTY **711**, si tiene preguntas o necesita ayuda para usar su tarjeta.



No se puede garantizar la elegibilidad para este beneficio únicamente en función de su afección. Todos los requisitos de elegibilidad aplicables deben cumplirse antes de que se proporcione el beneficio. Comuníquese con Servicios para Miembros para conocer los detalles. Los miembros deben tener una o más de las siguientes afecciones crónicas: EPOC, diabetes o hipertensión.

La tarjeta prepagada Blue Cross and Blue Shield of Minnesota myFlexCard Mastercard® es emitida por Stride Bank, miembro de la Corporación Federal de Seguro de Depósitos (Federal Deposit Insurance Corporation, FDIC), de conformidad con una licencia de Mastercard International. Stride Bank es una compañía independiente que ofrece servicios de tarjeta de débito y es la única responsable de sus productos.

Sistema de respuesta a emergencias personales (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 conocer más.

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 muchos gimnasios.

Visite silversneakers.com para conocer más.

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.

Monitor de la presión arterial

Obtenga un monitor digital de presión arterial para el hogar con notificaciones y recordatorios para llevar un registro de su presión arterial. Comuníquese con su coordinador de atención para conocer más.

No se puede garantizar la elegibilidad para este beneficio únicamente en función de su afección. Todos los requisitos de elegibilidad aplicables deben cumplirse antes de que se proporcione el beneficio. Comuníquese con Servicios para Miembros para conocer los detalles. Los miembros deben tener uno o más de los siguientes problemas de salud crónicos: trastornos cardiovasculares, insuficiencia cardíaca crónica, enfermedad renal terminal (End Stage Renal Disease, ESRD) y derrame cerebral.

Comprensión de los opioides

Conozca más 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



ALTERNATIVAS A LOS OPIOIDES

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

Servicios para Miembros

1-888-740-6013, TTY **711** (La llamada es gratuita).

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.

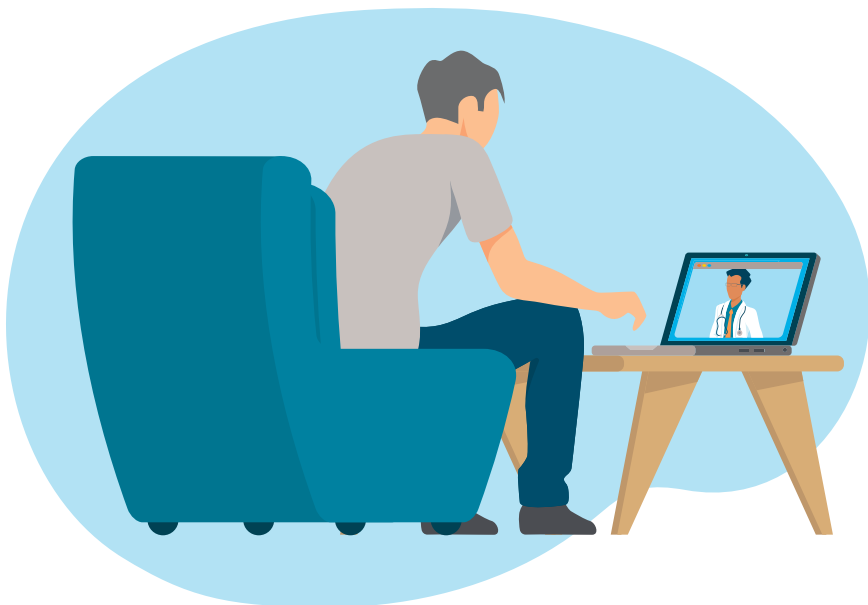


Designación de un representante

Puede nombrar a un familiar, amigo, médico o cualquier otra persona para que lo represente. Visite bluecrossmn.com/SecureBlue y desplácese hasta la parte inferior de la página. Puede encontrar el formulario en la sección “Designación de un representante”.

Directivas anticipadas

En el caso de que se enferme gravemente y no pueda hablar por sí mismo, tener una directiva anticipada puede ayudar a garantizar que se cumplan sus deseos relacionados con la salud. Comuníquese con su coordinador de atención para solicitar el formulario.



SEPA A DÓNDE IR PARA RECIBIR ATENCIÓN

Conozca más sobre los diferentes tipos de opciones de atención disponibles para usted. Visite bluecrossmn.com/SecureBlueFAD 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

1-888-275-3974, TTY 711

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 con Doctor On Demand® de Included Health. Médicos, psiquiatras o terapeutas 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 de la salud.

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

La discriminación es ilegal. Blue Plus aceptará a todos los Beneficiarios elegibles que opten por Blue Plus o a los que se les asigne Blue Plus, independientemente de la afección médica, el estado de salud, de si reciben servicios de atención médica, la experiencia en reclamos, los antecedentes médicos, la información genética, la discapacidad (incluida la discapacidad mental o física), el estado civil, la edad, el sexo (incluidos los estereotipos sexuales y la identidad de género), la orientación sexual, el país de origen, la raza, el color, la religión, el credo o el estado de asistencia pública.

SecureBlueSM (HMO SNP) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y con el programa Minnesota Medical Assistance (Medicaid) para proporcionar beneficios de ambos programas a los miembros. La inscripción en SecureBlue depende de la renovación del contrato.

Blue Cross[®] and Blue Shield[®] of Minnesota and Blue Plus[®] are nonprofit independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association.

M08448R01 (11/24)