



Lista de verificación para la consulta anual de bienestar

El bienestar comienza con el conocimiento. Esta lista de verificación le ayudará a tener una idea más clara de su salud, y servirá como guía para hablar con el profesional médico sobre los cambios que sean necesarios. Llene la lista y llévela consigo a su consulta anual de bienestar. Lista disponible también en www.BienestarBlueOK.com.

Temas a tratar con el médico	Fecha en que se completó/Apuntes
<input type="checkbox"/> Todos sus problemas médicos y tratamientos actuales	
<input type="checkbox"/> Medicamentos recetados y de venta libre	
<input type="checkbox"/> Dolores y lo que hace para mitigarlos	
<input type="checkbox"/> Dificultad para realizar actividades cotidianas	
<input type="checkbox"/> Nivel de actividad física	
<input type="checkbox"/> Problemas de equilibrio o caídas recientes 💰	
<input type="checkbox"/> Dificultades con el control de la vejiga	
<input type="checkbox"/> Problemas de sueño o pérdida de la memoria	
<input type="checkbox"/> Consumo de tabaco, alcohol o drogas	
<input type="checkbox"/> Consultas en el hospital o sala de emergencias en los últimos 90 días	
Complete estos exámenes básicos	Fecha en que se completó/Apuntes
<input type="checkbox"/> Presión arterial	
<input type="checkbox"/> Estatura, peso e índice de masa corporal (BMI, en inglés)	
<input type="checkbox"/> Glucosa en la sangre y examen ocular examen ocular de retina (de ser necesario) 💰	
Revise sus exámenes preventivos y vacunas	Fecha en que se completó/Apuntes
<input type="checkbox"/> Vacuna anual contra la influenza (gripe) 💰	
<input type="checkbox"/> Prueba de densidad ósea 💰	
<input type="checkbox"/> Examen de detección de cáncer colorrectal 💰	
<input type="checkbox"/> Mamografía 💰	
<input type="checkbox"/> Vacuna contra la neumonía	

¡Programa su consulta anual de bienestar hoy mismo y reciba un crédito de \$25 por llevar a cabo Actividades en favor de su salud a través de nuestro Programa de Recompensas e Incentivos*!

Por el simple hecho de completar una consulta anual de bienestar y pruebas preventivas (indicadas con el símbolo 💰), el programa le permite obtener fácilmente hasta \$100 en tarjetas de regalo de tiendas reconocidas a nivel local y nacional.

Regístrese en www.BlueRewardsOK.com.

Registro de medicamentos recetados y de venta libre

Blue Access for MembersSM

Todo lo que necesita saber sobre su cobertura médica en un solo lugar.

Consulte el historial de sus reclamaciones médicas y más información a través del portal protegido para asegurados Blue Access for Members (BAMSM). BAM le permite consultar los detalles de sus beneficios y servicios médicos, encontrar un médico, solicitar o imprimir su tarjeta de asegurado e indicarnos cómo prefiere que nos comuniquemos con usted, entre otras funciones.



Comenzar es fácil

Inicie sesión en BAM desde el sitio web para asegurados. O bien, use su teléfono inteligente y su tarjeta de asegurado para enviar** **BCBSOKAPP** por mensaje de texto al **33633** y usar la aplicación móvil BAM donde quiera que se encuentre.

* Participación sujeta a inscripción. Visite www.BlueRewardsOK.com para registrarse y consultar las Actividades en favor de la salud. Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicio al Cliente al número en su tarjeta de asegurado. Límite de \$100 de recompensa en tarjetas de regalo al año. Una recompensa por cada Actividad en favor de la salud (Healthy Action) al año. Las fechas de servicio de las Actividades deberán coincidir con el año de cobertura en curso. Las Actividades en favor de la salud elegibles para recompensas están sujetas a cambios.

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

Healthy Activity Portal es un sitio web cuya propiedad y administración corresponden a HealthMine, Inc., una compañía independiente que proporciona herramientas y servicios digitales de interacción clínica personal y para el cuidado de la salud para los asegurados con cobertura Blue Cross Medicare Advantage. Si tiene alguna otra duda o inquietud, comuníquese al número en su tarjeta de asegurado.

Blue Cross and Blue Shield of Oklahoma, que se refiere a GHS Health Maintenance Organization, Inc., cuyo nombre comercial es BlueLincs HMO (BlueLincs) (cobertura HMO) y a GHS Insurance Company (GHSIC) (coberturas HMO Special Needs Plan y PPO), ofrece las coberturas HMO y PPO. Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), ofrece las coberturas HMO y PPO disponibles como prestación laboral o a través de sindicatos. HCSC, BlueLincs y GHSIC son licenciatarías independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. HCSC, BlueLincs y GHSIC son organizaciones Medicare Advantage que tienen contratos con Medicare. GHSIC es una organización Medicare Advantage que tiene contratos con Medicare y con el programa Oklahoma Medicaid. La posibilidad de solicitar cobertura de estas pólizas depende de la renovación de los contratos.