

Ayuda con el manejo de las condiciones crónicas

"Mi diabetes parece estar empeorando y no estoy seguro de lo que puedo hacer"

Si usted tiene una o más condiciones crónicas, como la diabetes, las enfermedades pulmonares causadas por obstrucciones crónicas (COPD, por sus siglas en inglés), la insuficiencia cardiaca congestiva (CHF, por sus siglas en inglés), el asma o la enfermedad de las arterias coronarias (CAD, por sus siglas en inglés), su Consejero de Salud puede ayudarlo a manejar mejor su salud y entregarle la información más reciente acerca de su condición. El manejo de una condición crónica puede ser difícil. Su Consejero de Salud también lo puede referir a recursos adicionales, como administradores de caso, programas de asistencia al empleado (EAP por sus siglas en inglés) u otros programas comunitarios o de Internet y entregarle herramientas o equipo para hacer más fácil el manejo de su salud.

Conversar regularmente con su Consejero de Salud le puede ayudar a mantenerse en el plan de tratamiento, vivir su vida en la forma más completa posible y tener un mayor control sobre su salud.

"He usado Blues On Call por muchos años para controlar mi diabetes. Los Consejeros de Salud son muy útiles y sigo adelante sin problemas. No sólo he perdido peso, sino que también dejé de fumar." (Asegurado, septiembre de 2006)



Si está embarazada y necesita consejos, los Consejeros de Salud de Blues On Call le entregan información útil acerca del embarazo y el parto.

Para ayudarla a tener un embarazo y parto saludables, usted tendrá acceso a un completo Programa de Manejo de la Maternidad. Como participante del Programa de Maternidad, usted tendrá acceso a Consejeros de Salud especialmente capacitados que responderán sus preguntas acerca del embarazo y el parto. Su Consejero de Salud la ayudará a determinar qué servicios relacionados con el embarazo son adecuados para usted. También recibirá material educativo que le puede ayudar a informarse sobre qué debe esperar durante el embarazo, trabajo de parto y parto, y cómo cuidar al recién nacido.

Si necesita atención adicional durante su embarazo, un Consejero de Salud la llamará para:

- Alertarla sobre las señales o los síntomas que pueden advertir sobre un problema antes de que éste se vuelva grave;
- Confirmar que esté trabajando estrechamente con su gineco-obstetra;
- Si es necesario, referirla a servicios adicionales a través de nuestro departamento de Administración de Casos.

"Mi Consejera de Salud me ayudó durante mi embarazo y posparto y a lo largo de varias complicaciones. Ella me ayudó apoyándome e indicándome qué preguntar a enfermeras y médicos. Sentí que me instaban a ser proactiva en mi cuidado, lo que me ayudó a dar a luz a un niño saludable." (Asegurada, mayo de 2006)

Si usted experimenta síntomas de depresión, su Consejero de Salud puede asegurarse de que tenga acceso a un Programa de Manejo de la Depresión confidencial.

Las preocupaciones por la salud física pueden causar ansiedad y estrés. Casi el 10 por ciento de la población sufre de depresión y por lo general, ésta permanece sin diagnóstico. Un Consejero de Salud

- Lo ayudará a identificar si sus síntomas pueden estar relacionados con la ansiedad o la depresión;
- Lo ayudará a decidir con quién hablar a fin de recibir el tratamiento adecuado para usted;
- Lo ayudará a mantener un registro de su progreso en el tratamiento de la depresión.

BLUES ON CALLSM

lo ayuda



A TENER UN MAYOR CONTROL SOBRE SU SALAD.



Blue Cross, Blue Shield y los símbolos de la Cruz y el Escudo son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de los planes independientes de Blue Cross and Blue Shield.

Blues On Call es una marca de servicio de Blue Cross and Blue Shield Association.

Highmark es una marca registrada de Highmark Inc.

Health Crossroads es una marca registrada de Health Dialog.

Healthwise Knowledgebase es una marca registrada de Healthwise, Incorporated.

HIGHMARK
Blue Cross Blue Shield



An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Blues On Call está a su disposición (por teléfono o por Internet) las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Una llamada telefónica gratuita o un rápido correo electrónico lo conecta con Blues On Call, un completo programa de información y apoyo de salud que ofrece una amplia variedad de recursos para el cuidado de la salud, actualizados y fáciles de comprender. Blues On Call lo comunica con un Consejero de Salud, que es una enfermera profesional licenciada especialmente capacitada. Su Consejero de Salud personal está disponible para analizar preguntas acerca de cualquier tema de salud que le preocupe: un sarpullido, un dolor de oídos, un diagnóstico reciente, medicamentos, un examen médico o una cirugía programada. Si está cuidando de niños o un adulto mayor, su Consejero de Salud lo puede ayudar con las preguntas acerca de su cuidado. Tal vez tiene una cita con el médico y no sabe qué preguntas hacer. Su Consejero de Salud le puede ayudar.



No es necesario que esté enfermo para comunicarse con su Consejero de Salud. Puede informarse sobre programas y recursos disponibles dirigidos al manejo de estrés, la nutrición personal, el control del peso, las actividades físicas y más, para ayudarlo a mantenerse saludable y activo.

Lo mejor de todo es que una vez que ha establecido una relación con su Consejero de Salud, éste estará familiarizado con sus preocupaciones o condiciones. Naturalmente, usted siempre puede conversar con cualquier Consejero de Salud en cualquier momento.

Blues On Call sabe lo agitada que puede ser su rutina diaria, de manera que los Consejeros de Salud están disponibles cuando usted tiene tiempo, temprano en la mañana o tarde en la noche, 24 horas al día, tan seguido como desee.

En esta era tecnológica, generalmente es difícil comunicarse por teléfono con una persona real. Con Blues On Call, usted puede hablar directamente con una enfermera.

1-888-BLUE-428
(1-888-258-3428)

Blues On Call en Internet

Si usted prefiere utilizar la Internet para obtener información, sólo visite www.highmarkbcbs.com y regístrese. Aquí puede:

- Enviar un correo electrónico a un Consejero de Salud y obtener un gran servicio de forma personalizada;
- Usar Health Crossroads® para revisar información acerca de decisiones de tratamiento para condiciones como el dolor de espalda o las condiciones uterinas;
- Acceder a la Guía del Paciente y a la Guía de Cuidado para obtener información acerca de las enfermedades y los tratamientos;
- Investigar acerca de síntomas, diagnósticos y tecnología médica en Healthwise® Knowledgebase.

"Llamé por causa de mi esposa, que había tenido un edema grave en el pasado. Luego de revisar los síntomas con el Consejero de Salud, éste nos dijo que fuéramos inmediatamente a la Sala de Emergencia. Llegamos justo a tiempo, porque mi esposa tenía una infección grave y avanzada. Gracias por su apoyo y ayuda." (Asegurado, octubre de 2006)

DVD o cintas de video disponibles sin costo para usted

Blues On Call ofrece cintas de video o DVD que puede ver en casa para ayudarlo a informarse acerca de ciertas condiciones o a tomar decisiones acerca de tratamientos. También lo pueden ayudar a desarrollar preguntas para analizar con su médico. Dependiendo de su situación, su Consejero de Salud se asegurará de que reciba la información que necesita. Puede conservar las cintas o DVD, las que cubren una amplia gama de temas relacionados con la salud, entre los que se encuentran:

- Dolor lumbar
- Cáncer del seno y reconstrucción mamaria
- Condiciones uterinas
- Menopausia
- Enfermedad de las arterias coronarias
- Depresión
- Condiciones de la próstata
- Osteoartritis
- Cáncer del colon
- Cáncer de ovarios
- Cirugía bariátrica
- Decisiones relacionadas con el final de la vida

"Recibí una llamada de una Consejera de Salud antes de operarme de la rodilla. Estaba planificando una cirugía debido al dolor de la artritis. Ella me envió un video acerca de las opciones y las cosas que puedo hacer para ayudarme antes de la cirugía. Desde que hablé con mi Consejera de Salud, he perdido 27 libras y salgo a pasear en bicicleta. Esto me ha ayudado mucho. Muchas gracias." (Asegurado, junio de 2006)



Blues On Call es su recurso de decisiones y apoyo de salud

"Tengo muchas preguntas que hacerle a mi médico, pero no se por dónde comenzar."

Para la mayoría de las personas es difícil preparar una lista de preguntas para hacerle a su médico. Su Consejero de Salud lo ayudará a preparar las preguntas que más le preocupan, de modo que esté listo para analizarlas en su siguiente visita al médico. Su Consejero de Salud le puede dar información sobre los tratamientos más recientes disponibles. Juntos, usted y su médico pueden tomar la decisión adecuada para usted.

"Cuando llegué a casa de una visita al médico, estaba realmente confundido acerca del tratamiento y los medicamentos que se me recetaron."

Algunas veces, luego de una visita al consultorio del médico, usted simplemente no está seguro de que comprendió completamente lo que dijo el médico o los términos que se usaron para describir su condición o tratamiento. Su Consejero de Salud está ahí para ayudarlo, respondiendo sus preguntas y ofreciéndole información fácil de comprender.

"He tenido problemas con un dolor de espalda y no estoy seguro de cuáles son mis opciones de tratamiento."

Usted no está solo. En Estados Unidos, más de un cuarto de todos los adultos informan que sufren de algún tipo de dolor de espalda. Su Consejero de Salud puede analizar sus opciones de tratamiento y proporcionarle la última información disponible.

"Necesito ayuda para seguir mi plan de tratamiento."

Conversar regularmente con su Consejero de Salud puede ayudarlo a mantenerse en el plan, contestando las preguntas que surjan con respecto a su tratamiento, brindándole el apoyo que necesita para seguir las recomendaciones de su médico y ayudándolo a superar los obstáculos cuando las cosas se pongan difíciles.