

# Bienvenido

Wellmark está aquí  
para apoyarlo con:



Salud



Bienestar



Educación



Recursos

## Una guía para aprovechar al máximo su seguro médico

Ahora está protegido por la red nacional de confianza Blue Cross® and Blue Shield® que **asegura a más de 100 millones de americanos**. Como líder en la industria de seguros médicos por más de 80 años, **Wellmark® Blue Cross® and Blue Shield®** construyó una reputación de dar cobertura de atención médica de calidad en la que usted puede confiar.

Nuestra larga relación con hospitales, médicos y otros profesionales de atención médica nos permite darle más opciones mediante nuestra **gran red de proveedores de atención médica**. Y usted obtiene herramientas y servicios líderes en el mercado que facilitan hacer negocios con nosotros, lo ayudan a **administrar sus costos de atención médica** y a vivir una vida más sana.

conéctese con nosotros

## Índice

- 2 Cómo aprovechar al máximo sus beneficios de Wellmark
- 3 Una cuenta myWellmark® desbloquea sus beneficios
- 4 Conocer su red le ahorra dinero
- 5 Red de Wellmark Health Plan of Iowa
- 8 Las consultas virtuales le dan una atención rápida, cómoda y segura
- 9 Aproveche al máximo sus beneficios de farmacia
- 11 Herramientas y servicios gratis de Wellmark
- 14 Servicios médicos gratis de Wellmark
- 17 La mejor forma de obtener el máximo valor de su seguro médico
- 19 Recursos

# Cómo aprovechar al máximo sus beneficios de Wellmark

El objetivo de esta guía es ayudarlo a saber cómo interactuar con Wellmark antes, durante y después de usar sus beneficios para que aproveche al máximo su plan médico. Estamos comprometidos a dar educación, herramientas y recursos que lo ayuden a mejorar su salud y vivir una vida mejor. Esto incluye:



**Aprender sobre el seguro médico:** Conocer un **glosario** básico de términos del seguro como **deducible**, coseguro y copago lo ayudan a entender mejor su cobertura y eliminar la frustración futura.



**Ahorrar dinero permaneciendo dentro de la red:** Conozca qué es una red, las ventajas de ver proveedores de atención médica dentro de la red y cómo encontrarlos en su red.



**Conocer la información de su plan:** Descubra qué productos y servicios están cubiertos antes de ver a su médico o ir al hospital.



**Establecer una relación médica de confianza:** Cultivar una relación a largo plazo con un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) les permite conocerlo a usted, su historial médico y sus necesidades médicas.



**Acceder a herramientas y recursos gratis para maximizar sus beneficios:** Obtiene herramientas digitales de autoservicio, apoyo para la salud y el bienestar y descuentos exclusivos para miembros de Wellmark.



**Centrarse en los seis elementos de su bienestar:** Obtenga consejos para mejorar su salud física, profesional, financiera, social, comunitaria y emocional.

Esta guía no es su documento oficial del plan, que da información específica sobre los servicios cubiertos y no cubiertos. Esa información se puede encontrar en una o más de las tres formas indicadas abajo.



## Cómo ver los documentos oficiales de su plan

1. Inicie sesión en myWellmark en [myWellmark.com](https://mywellmark.com) y haga clic en la pestaña **My Plans** (Mis planes).
2. Visite [SBCCMFinder.Wellmark.com/Search](https://sbccmfinder.wellmark.com/search).
3. Comuníquese con su empleador para obtener el documento oficial de su plan.



Solo con fines ilustrativos.



**Regístrese en  
myWellmark en  
myWellmark.com  
hoy.**

**¿Qué es lo mejor de  
todo? Es gratis.**

# Comience configurando una cuenta de myWellmark® para desbloquear sus beneficios

myWellmark es la clave para desbloquear su información personal de atención médica, sin importar dónde esté, con herramientas, recursos e información para ayudarlo a administrar los gastos de atención médica y vivir una vida más sana.

Use myWellmark, nuestro portal seguro en línea para miembros, para:



**Encontrar información de sus beneficios específicos**



**Calcular el costo de la atención de los procedimientos y servicios más frecuentes**



**Encontrar un médico o proveedor dentro de la red**



**Ver reclamos recientes y gastos de atención médica**



**Acceder a sus tarjetas de identificación digitales**



**Obtener documentos electrónicos de forma rápida y segura**



**Ver su informe de gastos del año hasta la fecha**



**Obtener información para gestionar su bienestar**

# Conocer su red le ahorra dinero

El término proveedor de atención médica “dentro de la red” describe a los médicos, centros o proveedores de servicios de atención médica con los que Wellmark hace acuerdos para darle los mejores precios posibles. Esto significa que no se le facturarán las diferencias entre el cargo del proveedor y nuestra **tarifa máxima permitida**.

## Ventajas de la red para usted

Con Wellmark, obtiene acceso a una de las redes de atención médica más grandes. Tiene la opción de usar cualquier médico u hospital, pero elegir un proveedor dentro de la red tiene varias ventajas:



**Gastos de bolsillo más bajos.**



No se requieren remisiones médicas, por lo que puede ver fácilmente a especialistas.



Deducibles no cobrados para visitas en el consultorio elegibles (a menos que tenga un plan médico con deducible alto).



Sus gastos de bolsillo se aplican a su deducible o gasto máximo de bolsillo.



Los proveedores dentro de la red se encargan de las tareas de presentación de reclamos y certificación previa por usted.

Dentro o fuera de la red, siempre está cubierto en una emergencia. Sin embargo, puede evitar gastos de bolsillo más elevados visitando a su PCP o a un proveedor de atención de urgencia para situaciones menores que no sean de emergencia.

**Si permanece en la red, obtiene los mejores posibles:**



**Médicos**



**Hospitales**



**Precios**



**¿Está buscando más formas de pagar menos por su atención médica?**

**Descubra la forma más sencilla de conservar sus costos bajos.**

# Wellmark Health Plan of Iowa

Su red es la red de Wellmark Health Plan of Iowa. Esta red le da acceso al 100 por ciento de los hospitales y al 98 por ciento de los médicos en Iowa<sup>1</sup> y requiere que usted y cualquier familiar cubierto designen médicos de atención primaria (PCP) dentro de la red, también conocidos como **médicos personales**.<sup>2</sup>

## Mejores resultados médicos, menos problemas con un PCP

Su PCP puede desempeñar un papel importante para ayudarlo a administrar y coordinar sus necesidades de atención médica. Las ventajas incluyen:



Establecer una relación a largo plazo con un solo proveedor de atención médica que lo conoce o lo conocerá a usted, su salud y su historial médico.



Administrar sus necesidades de atención médica y mantener sus expedientes médicos.



Ayudar con una amplia gama de condiciones médicas y comprometerse a mejorar su salud.



Remitirlo a otro proveedor dentro de la red.

Dentro o fuera de la red, siempre está cubierto en una emergencia. Sin embargo, puede evitar gastos de bolsillo más altos si visita a su PCP para situaciones menores que no sean de emergencia.

<sup>1</sup> Números de la red de Wellmark Blue Cross and Blue Shield desde mayo de 2020.

<sup>2</sup> Según su plan, en ciertas situaciones es posible que no se requieran PCP. Consulte el documento de su plan para la información de su plan.



¿Sabía usted que solo el **61%** de los **millennials** tienen un PCP en comparación con el **91%** de la **Generación X**?



## Cómo seleccionar o cambiar su PCP

- Seleccione un PCP de nuestra lista de médicos generales/de familia, internistas, enfermeros de práctica avanzada, asistentes médicos o pediatras dentro de la red.
- Su PCP puede evaluar su condición y tratarlo o coordinar la atención especializada. Las mujeres miembros también pueden designar un obstetra/ginecólogo dentro de la red para los servicios ginecológicos. Los beneficios de los servicios preventivos solo están disponibles cuando los presta su PCP designado u obstetra/ginecólogo.
- Puede cambiar la designación de su PCP u obstetra/ginecólogo en cualquier momento. Para hacer un cambio, simplemente llame al número de Servicio al cliente que está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación.



## Encuentre los mejores proveedores dentro de la red

Encuentre proveedores dentro de la red visitando [myWellmark](#) y seleccione la pestaña **Find Care** (Encontrar atención).

También puede ver las revisiones de los pacientes y calificar a los proveedores usted mismo. Todas las revisiones son confidenciales y los proveedores no sabrán si o cómo los miembros individuales los calificaron.

¿Busca lo mejor en atención especializada? Puede buscar los mejores centros médicos que obtuvieron la designación **Blue Distinction®**. Estos centros tienen un historial comprobado de dar atención especializada de mayor calidad y mejores resultados generales para los pacientes cumpliendo estrictos estándares de calidad predeterminados desarrollados por expertos médicos y proveedores.

Seleccione **Find Care** (Encontrar atención) en myWellmark y busque el enlace **Find a Blue Distinction Center** (Encontrar un centro con Blue Distinction).

## Obtenga cobertura fuera del estado con membresías de invitados

Las Membresías de invitados le permiten a usted y a sus dependientes cubiertos recibir servicios de hospitales y proveedores de atención médica participantes de Blue Cross and Blue Shield cuando viaje o viva fuera de Iowa, pero aún dentro de los EE. UU., durante al menos 90 días consecutivos.

Las Membresías de invitados son un beneficio valioso para:



Dependientes que van a la escuela fuera del estado, a tiempo completo, en una institución acreditada.



Miembros que viajan por un mínimo de 90 días consecutivos.



Familiares residentes en otro estado pero están cubiertos bajo el mismo plan médico.



## Cómo solicitar y usar su Membresía de invitados:

1. Llame a Servicio al cliente al número que está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación si usted o su dependiente vivirán fuera de casa durante al menos 90 días consecutivos.
2. Encuentre y use proveedores dentro de la red llamando al 800-810-BLUE (2583) o visite [bcbs.com](#) y busque proveedores en la red BlueCard® Traditional.
3. Siempre muestre su tarjeta de identificación de Wellmark en el momento de recibir los servicios.
4. Llame al número que está en su identificación para admisiones de pacientes hospitalizados, servicios de atención médica en casa, servicios de hospicio, enfermería privada y terapia de infusión en casa, ya que requieren certificación previa.
5. Comuníquese con su empleador para cambiar de plan si cambia su residencia permanente de Iowa.
6. Llame o envíe un email a Servicio al cliente para cambios de dirección o cuando regrese a Iowa.
7. Solo use los beneficios que no sean de emergencia para el estado en el que se registró como miembro invitado.

# Muestre su tarjeta de identificación de Wellmark dentro y fuera de Iowa

Esto ayuda a garantizar que los proveedores le facturen de forma adecuada.

**Cuando recibe atención en un hospital participante de BlueCard, muestre su tarjeta de identificación para recibir estas ventajas:**

- El médico o el hospital presentará el reclamo por usted.
- Todos los médicos y hospitales participantes reciben su paga de manera directa.
- Los proveedores participantes aceptan los acuerdos de pago de Blue Plan en sus estados de residencia, lo que puede resultar en ahorros para usted.



**BlueCross®  
BlueShield®**

---

Jennifer Ejemplo  
**XQHW12345678**

	Dentro de la red Ind.\$/Fam.\$	Fuera de la red Ind.\$/Fam.\$
N.º de grupo	<b>12345</b>	DED <b>XXXX/XXXX</b>
RXBIN	<b>001234</b>	OPM <b>XXXX/XXXX</b>
RXPCN	<b>A B C</b>	
RXGRP	<b>RX1234</b>	
Código de plan	<b>123-456</b>	

Información completa del plan y costos compartidos disponibles en la aplicación móvil o en [wellmark.com](http://wellmark.com).



## PARTE DE DELANTE



**BlueCross®  
BlueShield®**

[www.wellmark.com](http://www.wellmark.com)

Miembros: Consulte su documento de beneficios para conocer los servicios cubiertos. La posesión de esta tarjeta no garantiza la elegibilidad para los beneficios.

Hospitales o médicos: Presente reclamos con su plan Blue Cross and Blue Shield local.

Wellmark Blue Cross and Blue Shield of Iowa es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, solo presta servicios administrativos de pago de reclamos y no asume ningún riesgo u obligación financiera de los reclamos.

Servicio al cliente:  
**1-800-892-2397**

Certificación previa: **1-800-558-4409**

BeWell 24/7:  
**844-84 BEWELL (239355)**

Línea de ayuda para farmacéuticos:  
**1-800-600-8065**

## PARTE DE ATRÁS

Solo con fines ilustrativos. Según su plan, los números de teléfono, las cantidades y otra información pueden ser diferentes y podría haber más o menos información en su tarjeta de identificación de Wellmark.

**Su tarjeta de identificación es su enlace con la atención de emergencia cuando está lejos de casa.**

Para ser elegible para los beneficios, muestre su tarjeta de identificación a cualquier médico u hospital participante de Blue Plan.



¡Visite  
[DoctorOnDemand.com](https://www.doctorondemand.com) o  
su tienda de  
aplicaciones para  
registrarse y descargar  
la aplicación gratis hoy!



**Calificación  
de 4.9  
estrellas  
sobre 5 de más de  
28,500 clientes con  
más de  
1 millón de  
consultas**

# Las consultas virtuales le dan una atención rápida, cómoda y segura

¿Siente que no tiene tiempo para ir al médico? Con Doctor On Demand®, puede chatear por video con un médico certificado por la junta desde prácticamente cualquier lugar con un teléfono inteligente, tablet o computadora según su horario, todo por un precio menor o igual al de una visita en el consultorio.<sup>1</sup>

## ¿Por qué ver a un médico en línea?

- Menos espera: un tiempo de espera promedio de menos de 10 minutos
- Cuesta menos o igual que una visita en el consultorio
- No es necesario salir de casa o del trabajo para ver a un médico
- Calificación de 4.9 estrellas sobre 5 de más de 28,500 clientes con más de 1 millón de consultas

## Visite Doctor On Demand y obtenga recetas<sup>2</sup> para:

- Síntomas de resfriado y gripe
- Bronquitis e infecciones sinusales
- Infecciones urinarias
- Dolores de garganta
- Alergias
- Fiebre
- Dolores de cabeza
- Conjuntivitis
- Condiciones de la piel
- Temas de salud mental<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Los costos pueden variar según sus selecciones de beneficios. Consulte los documentos de su plan en myWellmark para verificar los costos de la consulta virtual para su plan.

<sup>2</sup> Los médicos de Doctor On Demand no recetan sustancias controladas por la Administración de Control de Drogas (DEA) de la lista I-IV y pueden decidir no tratar ni recetar otros medicamentos según lo que es clínicamente apropiado.

<sup>3</sup> El tratamiento de salud mental está sujeto a la cobertura del plan de grupo. La cobertura de la salud mental incluye servicios de psiquiatría y gestión de medicamentos junto al tratamiento para condiciones psicológicas, problemas emocionales y dependencia de sustancias químicas. Para obtener más información, llame a Wellmark al número de la parte de atrás de su tarjeta de identificación.

# Aproveche al máximo sus beneficios de farmacia

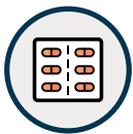
Dado que los costos de los medicamentos siguen aumentando, nuestros programas médicos y farmacéuticos integrados se centran en la seguridad, la eficacia y la reducción de costos de los medicamentos, sin sacrificar el desempeño, para reducir sus costos generales de atención médica. Nuestro objetivo final es darle la mejor y más segura atención por su dinero.

Es por eso que su plan de medicamentos con Wellmark es simple y directo. Hay distintos niveles de cobertura, según el “nivel” asignado al medicamento dentro de la lista de medicamentos de Wellmark. Cuanto más bajo sea el nivel, menos pagará de su bolsillo.

La **Lista de medicamentos de Wellmark** de medicamentos genéricos y de marca ayuda a guiarlo a usted y a sus proveedores a seleccionar el medicamento más apropiado al mejor precio. Está creada y actualizada por un equipo de médicos y farmacéuticos que revisan medicamentos nuevos y actuales y los seleccionan según la seguridad y la eficacia para tratar una condición específica. También evalúan los medicamentos según su eficacia en comparación con medicamentos similares usados para tratar la misma condición, todo lo que ayuda a determinar el nivel del medicamento.

Las actualizaciones de la Lista de medicamentos de Wellmark son regulares, según hay nuevos medicamentos disponibles o los medicamentos cambian de nivel. Si toma un medicamento de forma regular, es posible que le informen de un cambio en este. Le recomendamos que vuelva a revisar la Lista de medicamentos de Wellmark si le recetan un nuevo medicamento o se lo cambian.

## Maneras de ahorrar en medicamentos con receta



**Pida medicamentos genéricos.** Los medicamentos genéricos contienen los mismos ingredientes que los medicamentos de marca, pero por lo general cuestan mucho menos. Incluso si un medicamento de marca no tiene un equivalente genérico, es posible que haya un medicamento similar disponible para tratar su condición.



**Elija una farmacia dentro de la red.** Esta es otra manera fácil de maximizar sus ahorros. A su llegada, simplemente presente su tarjeta de identificación de Wellmark al farmacéutico.



**Servicio de farmacia de pedidos por correo.** Si toma un medicamento con regularidad, puede ahorrar algo de gasolina y un viaje a la farmacia si elige que le envíen los medicamentos a su casa.



## Cómo inscribirse en el servicio de farmacia de pedidos por correo

- 1. Pida a su médico que haga dos recetas,** una para un suministro inicial de corto plazo (p. ej., 30 días) que pueda surtir de inmediato en una farmacia participante y una segunda para el suministro máximo de días permitido por su plan, más resurtidos.
- 2. Regístrese en la farmacia de pedidos por correo con una de estas tres maneras:**
  - **En línea** en **Wellmark.com/forms**, donde también encontrará los formularios que necesita para inscribirse por teléfono o fax.
  - **Correo:** Complete el formulario de registro y pedido de receta, y envíelo con su primer pedido de receta.
  - **Teléfono:** Llame a la farmacia de pedidos por correo al 866-611-5961. El horario es de lunes a viernes, de 7 a. m. a 9 p. m., hora central, sábados de 7:00 a. m. a 4:00 p. m., hora central.
- 3. Resurta sus recetas** por correo, teléfono o en línea una vez que se registre.

## Medicamentos especializados y farmacias



Los medicamentos especializados son medicamentos diseñados para tratar condiciones como la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide, la hepatitis C y otras que requieren medicamentos no tradicionales y un manejo, administración o control especiales.

Puede aprender qué medicamentos se clasifican como medicamentos especializados en la [Lista de medicamentos de Wellmark](#) buscando el nombre del medicamento específico o simplemente viendo la Lista de medicamentos especializados. Es importante saber que sus beneficios médicos cubren estos medicamentos, no sus beneficios de farmacia.

Las farmacias especializadas son expertas en el suministro de medicamentos especializados y servicios a los pacientes. Puede trabajar con una farmacia especializada para que le envíen sus medicamentos directamente a su casa, oficina o farmacia CVS local. También pueden darle materiales educativos sobre su condición y los medicamentos que le recetaron, incluyendo el acceso a farmacéuticos las 24 horas.

Su plan puede requerir que compre medicamentos especializados en una farmacia especializada. Si no usa una farmacia especializada participante, es posible que sea responsable del costo total del medicamento con receta. No hay costos adicionales por gastos de envío.

Consulte los documentos de su plan para conocer la información de los beneficios de farmacia con [myWellmark](#) seleccionando la pestaña **My Plans** (Mis planes).



### Obtenga herramientas gratis de medicamentos con receta

Encuentre el nombre de su plan de medicamentos con receta, qué medicamentos están cubiertos, su nivel y cuánto le costarán en [myWellmark](#). También puede usar myWellmark para encontrar farmacias dentro de la red, hacer un seguimiento de sus reclamos, encontrar medicamentos genéricos y más.

Si es nuevo en Wellmark o sus beneficios aún no entran en vigor, también puede encontrar la [Lista de medicamentos de Wellmark](#) en [Wellmark.com](#).



## Cómo pedir medicamentos especializados

- Llame a la farmacia CVS Specialty® al 800-237-2767 de lunes a viernes, de 6:30 a. m. a 8 p. m., hora central.
- Dé la información de contacto de su médico y la información de su tarjeta de identificación de Wellmark.
- Un representante confirmará la receta y la dosis con su médico y hará arreglos para que se envíe su pedido.
- Su proveedor trabajará en su nombre para comenzar su terapia de medicamentos especializados.
- Encuentre más instrucciones y formularios de inscripción en [Wellmark.com/forms](#).

# Herramientas y servicios gratis de Wellmark

Como miembro de Wellmark, tiene acceso a herramientas y recursos gratis para maximizar sus beneficios. Todos están diseñados para ayudarlo a administrar sus costos de atención médica y vivir una vida más sana.

## Lleve myWellmark a todas partes con la aplicación móvil de Wellmark



La aplicación de Wellmark le da acceso móvil a sus herramientas myWellmark favoritas en su teléfono inteligente. Obtenga la velocidad y la comodidad de:

- Consultar reclamos pendientes y tramitados
- Acceso instantáneo a la información de su plan específico
- Tarjetas de identificación digitales, disponibles para imprimir, descargar o enviar por email
- Encontrar atención dentro de la red y cálculos de costos desde cualquier lugar
- Acceso a documentos electrónicos, incluyendo su explicación de beneficios

## Conozca sus gastos de bolsillo con su Explicación de beneficios (Explanation of Benefits, EOB)



Una EOB es un resumen de lo que pagó su plan médico. Su EOB no es una factura. Sin embargo, es importante revisarla para asegurarse de que se le facturó (o se le facturará) correctamente, ya que incluye información de:

- La cantidad que su proveedor cobró por cada servicio.
- Cuánto pagó su plan médico por cada servicio.
- La cantidad que ahorró permaneciendo dentro de la red.
- Cualquier gasto de bolsillo que el proveedor le facturará por separado.



## Cómo descargar la aplicación

1. **Descargue la aplicación** en [myWellmark.com](https://mywellmark.com) o busque Wellmark en su tienda de aplicaciones.
2. **Abra la aplicación y seleccione myWellmark.**
3. **Inicie sesión** usando su identificación de usuario y contraseña de myWellmark.



## Cómo leer su EOB y obtenerla en línea

¿Está confundido sobre su EOB? Obtenga más información en:

[Wellmark.com/EOB](https://www.wellmark.com/EOB).

También puede dejar de usar papel y recibir sus EOB de inmediato en cuatro sencillos pasos.

- **Regístrese o inicie sesión** en [myWellmark](https://mywellmark.com).
- **Seleccione Profile (Perfil)** del menú en la parte de arriba.
- **Haga clic en Notifications (Avisos).**
- Seleccione sus preferencias y **haga clic en Agree & Save (Aceptar y guardar).**

## Obtenga descuentos y ahorros para miembros con Blue365®



**Blue365** le permite aprovechar descuentos y ahorros en recursos de atención médica, programas de vida saludable, recreación y viajes, y obtener acceso a información útil para dependientes o padres que necesitan cuidadores y recursos para su bienestar financiero.

Blue365 también le da acceso a ahorros en productos y servicios para estilos de vida saludables. Uno de los descuentos más populares es Tivity Health® Fitness Your Way. Este descuento da acceso a más de 8,000 centros de acondicionamiento físico participantes en todo el país, incluyendo Anytime Fitness®, Curves® y Snap Fitness™, y algunos Gold's Gyms® y YMCA®.

## Reciba consejos saludables y actualizaciones de planes con la revista *Blue*SM



**Blue** es nuestra revista para miembros que lo mantiene informado sobre las actualizaciones del plan médico y presenta la nueva información sobre salud y bienestar. Puede encontrar todas las historias y más en línea en [Wellmark.com/Blue](http://Wellmark.com/Blue).



### Obtenga más con el boletín electrónico *Blue*

Suscríbase al boletín electrónico mensual para obtener información exclusiva con más frecuencia, con enlaces a contenido útil, como videos y recetas. Visite [Wellmark.com/Blue](http://Wellmark.com/Blue) para suscribirse hoy. También puede seguirnos en cualquiera de sus plataformas de redes sociales favoritas en WellmarkBCBS. Es solo una forma más en que los miembros de Wellmark obtienen más.

conéctese con nosotros



## Cómo registrarse

Regístrese en Blue365 en [Blue365Deals.com/WellmarkBCBS](http://Blue365Deals.com/WellmarkBCBS), elija Fitness y encuentre Fitness Your Way. Siga las instrucciones para canjear la oferta y obtener toda la información del descuento, incluyendo los gimnasios que participan en su área. Los descuentos de Blue365 solo están disponibles en línea.



**Es mucho más que una línea de enfermería. No importa cuál sea su preocupación, alguien está listo para ayudarlo en 844-84-BEWELL (239355).**

## **Obtenga ayuda real de personas reales con BeWell 24/7<sup>SM</sup>**

La vida puede ser muy estresante. Por ejemplo, cuando su niño pequeño tiene fiebre a medianoche, si usted está coordinando el cuidado de un padre mayor que vive fuera de la ciudad o tiene efectos secundarios por un medicamento nuevo y no sabe qué hacer. Afortunadamente está BeWell 24/7.

**Cuando llama a BeWell 24/7, se comunica con una persona real que puede ayudarlo con diversas preocupaciones médicas.** Por ejemplo:



Hablar sobre las opciones de tratamiento y responder sus preguntas sobre salud y bienestar.



Hacer arreglos para servicios en la comunidad para usted o un familiar, como modificaciones de seguridad en casa, comidas, equipo médico, transporte y más.



Coordinar citas de atención médica, incluyendo la ayuda médica en casa y la recuperación de expedientes.



Encontrar proveedores y centros de atención médica, esté en casa o de viaje.



Calcular los costos de los procedimientos y servicios médicos más frecuentes.

# Servicios médicos gratis de Wellmark

Wellmark también presta servicios médicos gratis para que se comprometa con su salud. Colaboramos con su proveedor de atención médica para ayudarlo a usar y navegar el sistema de atención médica para que obtenga la atención adecuada en el momento y lugar correctos.

Usted obtiene:

- Consejos de médicos reales con experiencia en el mundo real.
- Soporte personalizado desde un único punto de contacto.
- Acceso a un equipo de atención integral.

Nuestros equipos de servicios médicos lo ayudan a mantenerse bien y acceder a atención de prevención, identificar brechas en la atención y navegar y coordinar la atención. Este enfoque probado y personalizado para cada persona mejora de manera efectiva los resultados médicos ayudándolo antes, durante y después de recibir atención, y ayuda a reducir su carga y los costos totales.

## Apoyo para la condición (Condition Support): para miembros que necesitan atención adicional



Enfrentarse a una condición médica nueva o en curso no significa que deba tratar el diagnóstico usted solo. Nuestro equipo de Condition Support lo ayuda a entender la jerga médica, respalda el plan de atención de su proveedor y lo

hace funcionar para usted. Un enfermero habla con usted por teléfono para enseñarle competencias que lo ayuden a manejar su condición y le da educación para informarlo y capacitarlo para ayudarlo con enfermedades como:

- Diabetes
- Asma
- Enfermedades del corazón

El nivel de apoyo que recibe se basa en qué tan bien está manejando su condición y las metas que le gustaría alcanzar. La participación es voluntaria y gratis.



## Tres formas de unirse al programa Condition Support:

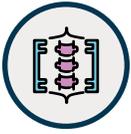
- Puede inscribirse voluntariamente en el programa llamando a BeWell 24/7.
- Es posible que lo identifiquen mediante sus reclamos y que Wellmark se comuniquen con usted por correo o por teléfono.
- Su médico puede remitirlo al programa y luego lo contactarán por correo o por teléfono.

### INSCRÍBASE AHORA:

Llame a BeWell 24/7 al 844-84-BEWELL (239355) para conectarse a recursos útiles e inscribirse en el programa de apoyo para condiciones.

***Este programa de asistencia para condiciones no reemplaza la atención al paciente ni al tratamiento de un médico. Consulte con su empleador para ver si estos servicios están disponibles para usted.***

## Ayuda adicional cuando más (y si) la necesita con Gestión de condiciones raras (Rare Condition Management)



Nuestro programa Rare Condition Management presta atención integral para miembros con condiciones raras y complejas. Algunos ejemplos incluyen la esclerosis lateral amiotrófica (Amyotrophic Lateral Sclerosis, ALS), la enfermedad de Chron y el Parkinson.

El programa está destinado a aliviar las cargas emocionales, físicas y financieras evitando un aumento en la atención de emergencia, las visitas en el hospital, el uso de medicamentos innecesariamente costosos y más. Los miembros elegibles son identificados y contactados por un enfermero especializado que tiene capacitación para cada condición individual y sirve como defensor para dar apoyo holístico y proactivo.

Si necesita mucho apoyo o simplemente tiene una pregunta ocasional, el programa se adapta a sus necesidades. Junto con el soporte telefónico personalizado, tendrá herramientas digitales para ayudarlo a hacer un seguimiento de su salud.

## Cuando llama Wellmark, ¿debe contestar?



**La respuesta es sí.**

Un enfermero o un miembro del equipo de apoyo médico puede llamar para ayudarlo y darle información importante.

- **Comunicación luego del alta.** Los asistentes médicos de Wellmark pueden comunicarse con usted dentro de los dos días después del alta del hospital. El propósito de esta llamada es asegurarse de que esté en el camino de la recuperación y que no tenga ningún síntoma nuevo.
- **Defensa médica.** Nuestros asistentes médicos también pueden llamarlo para darle beneficios o información médica. Por ejemplo, puede recibir una llamada si hubo un cambio que podría afectar sus gastos o para recordarle un examen preventivo que pueda necesitar.
- **Atención avanzada.** Queremos ayudar a coordinar su atención y ayudarlo a superar las barreras que pueda enfrentar durante su recuperación de condiciones graves o complejas, como un derrame cerebral o una lesión cerebral. Hablaremos sobre la atención en casa, la entrega de comidas y otros tipos de apoyo.



**Averigüe si es elegible para el programa Rare Condition Management**

**Simplemente llámenos al número de la parte de atrás de su tarjeta de identificación de Wellmark.**

## Fomentamos embarazos sanos

El embarazo puede ser maravilloso, y también puede ser abrumador. Nuestro programa Apoyo para el embarazo (Pregnancy Support) da recursos para ayudar a nuestros miembros a tener un embarazo sano y sin estrés en cada etapa y después.

Nos asociamos con algunos de los recursos más confiables para dar información útil, incluyendo:



**Asistente para el embarazo WebMD®:** Aprenda sobre las etapas del crecimiento de su bebé y obtenga apoyo durante todo el embarazo, desde la etapa prenatal hasta el posparto.



**Count the Kicks®:** Lleve un registro de los patrones de movimiento normales de su bebé en el tercer trimestre.



**Text 4 Baby<sup>SM</sup>:** Aprenda sobre los hitos del bebé, establezca recordatorios de citas y obtenga información de seguridad por mensajes de texto.



**Acceso a enfermeros:** ¿Prefiere recibir apoyo durante su embarazo desde el teléfono? Puede pedir una llamada de un enfermero de cuidados avanzados llamando al 800-552-3993, ext. 3727.



**BEWELL 24/7<sup>SM</sup>:** Llame a 844-84-BEWELL para conectarse con una persona real que pueda responder sus preguntas más urgentes. Nos tomaremos el tiempo para escuchar y tratar sus preocupaciones.



**Evaluación de embarazo en línea:** Visite myWellmark y escriba su historial médico y la información actual sobre su embarazo para ver si puede beneficiarse del apoyo de un enfermero por teléfono.



## Regístrese desde myWellmark

Estos recursos en línea confiables y útiles están disponibles cuando y donde los necesite en **myWellmark** desde la pestaña **Well-being** (Bienestar).



## Un viaje hacia una vida más saludable

El bienestar se trata de echar un vistazo al panorama general, que incluye su salud física, carrera, finanzas, interacciones sociales, salud mental y participación en la comunidad.

Comience su viaje de bienestar visitando [myWellmark](#) y seleccione la **pestaña Well-being (Bienestar)** para acceder al Wellmark Wellness Center. Puede avanzar hacia sus objetivos con acceso a una evaluación de bienestar, rastreadores de salud, descuentos de Blue365 y más.

# ¿Cuál es la mejor forma de obtener el máximo valor de su seguro médico? Cuidando de uno mismo

Probablemente conozca las formas tradicionales de mantener una buena salud física: comer bien, hacer ejercicio con frecuencia y hacerse exámenes médicos y vacunas anuales. Pero la evidencia demuestra que adoptar un enfoque holístico del bienestar reduce los costos médicos relacionados en un 41 por ciento.

Es por eso que Wellmark está aquí para ayudarlo a concentrarse en los seis elementos holísticos de su bienestar:



**Físico:** Cuando se siente mejor físicamente, es más feliz, está más sano y gasta menos tiempo y dinero en el consultorio del médico.



**Carrera:** Es importante para su salud poder usar sus fortalezas en el trabajo y entender cómo lo que hace tiene que ver con los objetivos comerciales de su organización.



**Financiero:** Casi el 78 por ciento de los americanos viven al día. Busque programas que lo ayuden a reducir sus deudas o a ahorrar dinero, pueden ayudarlo a tranquilizarse.



**Social:** Las relaciones entre amigos, familiares y compañeros de trabajo pueden ayudar a definir quién es y cómo se siente. Así que tómese el tiempo para mejorar su bienestar social para una mejor salud.



**Comunidad:** El setenta y siete por ciento de los americanos cree que el voluntariado es esencial para su bienestar general. Encuentre oportunidades para retribuir siendo voluntario para una causa que le interese.



**Emocional:** Estar emocionalmente estable es esencial para llevar una vida feliz y productiva. Obtenga los recursos y el apoyo que necesita para mejorar su salud emocional y mental.

Ahora, más que nunca, las personas buscan maneras de mantenerse sanos durante todo el año. Cuidar los seis elementos de su bienestar es una excelente manera de comenzar, y siempre estamos aquí para ayudarlo.

# Wellmark Wellness Center puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos médicos

El Wellmark Wellness Center, impulsado por WebMD®, da:



**Evaluaciones de bienestar** que le dan un informe preciso, confidencial y personalizado que resume lo que está haciendo bien y los pasos de acción personalizados para ayudarlo a mejorar diferentes áreas de su salud y bienestar.



**Experiencias personalizadas** dando artículos y recursos que se adaptan a sus intereses personales y estado médico.



**Recursos de bienestar**, incluyendo podcasts, cuestionarios interactivos y calculadoras, videos, verificador de síntomas y más.



**La capacidad de sincronizar su rastreador de actividad Fitbit®** y controlar sus calorías quemadas, minutos de ejercicio y pasos diarios.



**Daily Habits** da una variedad de actividades sugeridas que lo ayuden a progresar hacia sus objetivos individuales según la información que dé sobre su salud, intereses personales y hábitos actuales.



## Empiece hoy

Inicie sesión o regístrese para **myWellmark®** en [myWellmark.com](https://mywellmark.com) o con la aplicación móvil de Wellmark.

Una vez que inicie sesión, haga clic en la pestaña **Well-being** (Bienestar) y luego en el botón **Visit Wellness Center** (Visite el Centro de Bienestar). Luego, haga su Evaluación de bienestar para determinar sus objetivos médicos y elabore un plan de acción sobre cómo puede lograrlos.



## Recursos

Use los enlaces y números de teléfono de abajo para aprovechar todos los recursos disponibles para usted como miembro de Wellmark.

**BeWell 24/7:** Con BeWell 24/7, tiene acceso a defensa médica, apoyo de enfermería y navegación de atención de personas reales 24/7 en el 844-842-3935.

**Wellmark.com/Blue365:** Los miembros de Wellmark reciben acceso exclusivo a descuentos y recursos que lo ayudan a vivir un estilo de vida más saludable. Simplemente use su tarjeta de identificación de Wellmark para buscar ofertas saludables y ofertas diarias en Wellmark.com/Blue365.

**Wellmark.com/Blue:** Nuestra revista para miembros lo mantiene informado sobre las actualizaciones del plan médico y presenta la nueva información sobre salud y bienestar.

**DoctorOnDemand.com:** Usted y sus familiares pueden ver a un médico certificado por la junta desde prácticamente cualquier lugar usando un teléfono inteligente, tablet o computadora para las condiciones más frecuentes y recibir medicamentos con receta, si es necesario. Descargue la aplicación en la App Store o consígala en Google Play.

**myWellmark.com:** Su información personal de atención médica está al alcance de su mano con myWellmark, sin importar dónde esté, que tiene herramientas, recursos y conocimientos para ayudarlo a administrar los gastos de atención médica y vivir una vida más saludable. ¡Esto incluye el Wellmark Wellness Center, donde puede obtener más información sobre su salud personal y usar herramientas para ayudarlo a mantenerla o mejorarla!

**Aplicación Wellmark:** Lleve myWellmark a todas partes descargando la aplicación Wellmark de su tienda de aplicaciones. Le da acceso móvil a sus herramientas myWellmark favoritas en su teléfono inteligente.

**Wellmark.com:** Encuentre información sobre medicamentos con receta, consejos sobre cómo maximizar su cobertura médica, formas de vivir una vida más saludable y más.

**Wellmark.com/forms:** Busque reclamos, farmacias y cualquier otro formulario que pueda necesitar.

**Wellmark.com/glossary:** Cubre los términos básicos del seguro, como deducible, coseguro y copago, para ayudarlo a entender mejor su cobertura y aliviar la frustración en el futuro.

**Lista de medicamentos de Wellmark:** Le da el nombre del medicamento, la categoría, el nivel y qué autorización especial se requiere para todos los medicamentos con receta para que pueda asegurarse de que su plan cubra cualquier medicamento que le recete su médico.

Wellmark Blue Cross and Blue Shield of Iowa, Wellmark Health Plan of Iowa, Inc. y Wellmark Value Health Plan, Inc. son licenciatarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Blue Cross®, Blue Shield® y los símbolos Cross® y Shield®, Blue Distinction®, BlueCard® y Blue365® son marcas registradas y BlueSM es una marca de servicio de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield.

Wellmark® y myWellmark® son marcas registradas y BeWell 24/7SM es una marca de servicio de Wellmark, Inc.

Doctor On Demand es una empresa independiente que da una solución en línea de telesalud para miembros de Wellmark. Doctor On Demand® es una marca registrada de Doctor On Demand, Inc.

Blue365® es un programa de descuentos para miembros que tienen cobertura médica con Wellmark. Esto no es un seguro.

WebMD® es una marca registrada de WebMD Health Services Group, Inc. WebMD es una empresa independiente que presta servicios de bienestar en nombre de Wellmark Blue Cross and Blue Shield

Anytime Fitness® es una marca registrada de Anytime Fitness LLC.

Curves® es una marca registrada de Curves International, Inc.

Gold's Gyms® es una marca registrada de Gold's Gym International, Inc.

YMCA® es una marca registrada de YMCA, Inc.

Snap Fitness™ es una marca comercial de Lift Brands, Inc. Shield.

Fitbit® es una empresa americana de electrónica de consumo y acondicionamiento físico. Fitbit no da productos o servicios de Wellmark Blue Cross and Blue Shield.

CVS Specialty® Pharmacy es una compañía independiente que se especializa en medicamentos para tratar su condición. Esa experiencia le permite a CVS Specialty Pharmacy obtener el medicamento que necesita, junto con apoyo clínico personalizado. CVS Pharmacy no da productos o servicios de Wellmark Blue Cross and Blue Shield.

Count the Kicks® es una compañía separada que educa a los futuros padres sobre la importancia de contar las patadas de su bebé a diario durante el tercer trimestre del embarazo. Count the Kicks no da productos o servicios de Wellmark Blue Cross and Blue Shield.

text4babySM es una compañía independiente que da el primer servicio nacional gratis de mensajería de texto sobre salud en los Estados Unidos que tiene como objetivo dar información oportuna a mujeres embarazadas y nuevas madres. text4baby no da productos o servicios de Wellmark Blue Cross and Blue Shield.