

¿Se siente preocupado?  
¿Triste? ¿Fuera de control? Con ayuda, usted puede empezar a sentirse mejor.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

**Empiece su camino para lograr una mente más saludable y una vida más equilibrada. Dé el primer paso hoy mismo.**

Para encontrar un proveedor de servicios de salud mental en su área:

- Visite [espanol.bcbstx.com](http://espanol.bcbstx.com). Luego, haga clic en *Buscar un médico u hospital*.
- O llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de identificación de asegurado si necesita ayuda para encontrar el proveedor de servicios de salud adecuado o si tiene alguna pregunta respecto a sus beneficios.

La mayoría de las personas pasan por momentos en los que no se sienten de lo mejor. Pero cuando los sentimientos negativos afectan las actividades normales o duran por mucho tiempo, es posible que necesite apoyo adicional.

La buena noticia es que hay muchos tratamientos y sistemas de apoyo disponibles. Con la ayuda apropiada, puede aprender qué es lo que puede hacer para ayudarle a controlar sus síntomas y vivir una vida plena.

Su plan de salud incluye beneficios de salud mental\* de manera que usted y sus parientes cubiertos bajo la póliza puedan recibir el apoyo que puedan necesitar para lidiar con:

- abuso de alcohol y sustancias
- trastornos alimenticios
- ansiedad, estrés y depresión
- trastornos de pánico
- trastornos de déficit de atención
- esquizofrenia y otros trastornos psicóticos
- trastorno bipolar

Los profesionales de la salud mental de Blue Cross and Blue Shield of Texas están dispuestos para ayudarle a conocer dónde y cómo obtener ayuda. Para empezar, llame al número de Servicio al Cliente o de salud mental que aparece en su tarjeta de identificación de asegurado.

\* El programa de salud mental está disponible solo para aquellos asegurados cuyos planes de salud incluyen beneficios de salud mental a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas. Revise su folleto de beneficios, pregúntele a su administrador de grupo o llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de identificación de asegurado para verificar que cuenta con estos servicios.

Las comunicaciones con el asegurado y la información del programa no pretenden reemplazar la asesoría de los profesionales de atención médica. Exhortamos a los asegurados a buscar la asesoría de sus médicos o especialista de salud mental para dialogar sobre sus necesidades de atención médica. Las decisiones relacionadas con el curso y el lugar del tratamiento siguen siendo del asegurado y sus proveedores de atención médica.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**



La mayoría de las personas conocen a alguien que está enfrentando algún problema de salud mental. Buscar ayuda es una señal de fortaleza y el primer paso para mejorar.

### **¿Necesita más ayuda?**

Los recursos a la derecha podrían estar disponibles para usted y sus familiares que están cubiertos bajo la póliza. Llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de identificación de asegurado o visite [espanol.bcbstx.com](http://espanol.bcbstx.com) para obtener más información.

### ***Blue Access for Members<sup>SM</sup> y Blue Access Mobile<sup>SM</sup>***

Portales protegidos para asegurados. Vea los detalles de la cobertura, solicite tarjetas de identificación de asegurado, verifique el estado de los reclamos o conozca más acerca de temas de salud y bienestar desde su teléfono celular o computadora.

### **Línea de enfermería 24/7 Nurseline, con atención las 24 horas**

Llame gratis a un enfermero con licencia, las 24 horas del día. También puede conocer sobre cientos de temas de salud a través de un sistema de bibliotecas de audio.

### ***Well onTarget<sup>®</sup>***

Este portal de bienestar en línea ofrece una evaluación de salud, cursos en línea (como manejo del estrés), recursos y rastreadores, programa de recompensas de puntos *Life Points* y un programa de acondicionamiento físico. Visite [wellontarget.com](http://wellontarget.com) para conocer más.

### **Manejo del estilo de vida**

Obtenga ayuda para perder peso, dejar de fumar o reducir su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca, apoplejía o diabetes.

### ***Care onTarget<sup>®</sup>***

Use recursos en línea para aprender acerca de problemas de salud como depresión y abuso de sustancias. O bien, hable con un especialista clínico para obtener ayuda adicional para manejar su condición. Para obtener más información, visite [careontarget.com](http://careontarget.com).

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Blue Cross<sup>®</sup>, Blue Shield<sup>®</sup> y los símbolos de la cruz y el escudo son marcas de servicio registradas de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de los planes de Blue Cross and Blue Shield independientes.

*Well onTarget* y *Care onTarget* son marcas registradas de HCSC.

[espanol.bcbstx.com](http://espanol.bcbstx.com)