

Southwest Independent School District



2024 – 2025

Guía de Beneficios Médicos para Empleados

Septiembre 1, 2024 – Agosto 31, 2025

Se adjunta información importante



Tabla de Contenidos

Elegibilidad	2
Planes médicos	3
Buscar un proveedor	4
BCBS TX App	5
Farmacia de pedidos por correo	6
Salud conductual	8
Well On Target	10
Salud de la Mujer	13
Avisos importantes	14

En este resumen de beneficios, los empleados podrán revisar:

Una descripción del Programa Integral de Beneficios para Empleados del Distrito Escolar Independiente del Suroeste, que incluye:

-Seguro médico

Overview

Southwest Independent School District reconoce la importancia de proporcionar un programa de beneficios a nuestros empleados elegibles para beneficios de tiempo completo. Por lo tanto, hemos desarrollado un paquete de beneficios que ofrece calidad y valor al tiempo que satisface las diversas necesidades de nuestra fuerza laboral. Este resumen de beneficios está diseñado específicamente para ayudar a los empleados regulares de tiempo completo elegibles a comprender mejor los aspectos más destacados de las opciones de beneficios que le ofrece SWISD para el próximo año del plan.

- Avisos anuales importantes que el Distrito Escolar Independiente del Suroeste debe proporcionar a todos los empleados elegibles para beneficios.
- Números de teléfono y sitios web importantes para ayudar a los empleados a administrar sus beneficios.



Elegibilidad

Para ser elegibles, los empleados deben trabajar al menos 30 horas por semana. Los nuevos empleados son elegibles el primer día del mes siguiente a su fecha de contratación. Los empleados elegibles también pueden optar por cubrir a un cónyuge y/o dependientes hasta los 26 años de edad.

Cambio en el estado familiar

Todas las selecciones de beneficios son vinculantes, excepto en el caso de que tenga un "cambio en el estado familiar". Si ocurre una de estas situaciones, tiene 31 días para notificar a Recursos Humanos y completar la documentación correspondiente. Si no realiza el cambio dentro de los 31 días posteriores al evento, su próxima oportunidad de hacer un cambio será durante el período anual de inscripción abierta.

Algunos ejemplos de cambios de estado son:

- Matrimonio o divorcio
- Nacimiento o fallecimiento de dependientes
- Adopción
- Pérdida de elegibilidad para el seguro
- Empleo o terminación del empleo del cónyuge
- Licencia sin goce de sueldo del empleado o cónyuge
- Reducción o aumento de las horas trabajadas de tiempo parcial a tiempo completo



¡Alentamos a todos los empleados a leer este resumen completo de beneficios antes de inscribirse!



Medical Insurance Summary

Southwest Independent School District ofrece a los empleados una serie de opciones médicas. Las opciones de planes médicos se enumeran en la tabla a continuación. Para obtener detalles completos de cada plan médico, consulte el texto del SPD oficial disponible a través del Departamento de Recursos Humanos del Distrito Escolar Independiente del Suroeste. A menos que se indique lo contrario, los siguientes beneficios están disponibles solo para empleados regulares de tiempo completo. El Distrito Escolar Independiente del Suroeste paga un porcentaje del costo por la participación de un empleado individual en el plan y un porcentaje menor del costo por los dependientes.



ASPECTOS DESTACADOS DEL PLAN MÉDICO	HDHP PPO	Bronce HMO <i>Solo dentro de la red</i>	Bronce PPO	Plata HMO <i>Solo dentro de la red</i>	Oro PPO
Año Natural					
Individual	\$3,200	\$3,500	\$3,500	\$1,200	\$1,000
Familia	\$6,000	\$7,000	\$7,000	\$2,400	\$2,000
Desembolso Máximo <i>(Incluye deducibles y copagos)</i>					
Individual	\$6,350	\$8,550	\$8,550	\$7,900	\$7,900
Familia	\$12,700	\$17,100	\$17,100	\$15,800	\$15,800
Coaseguro <i>(por dentro/por fuera)</i>	80% / 50%	80% / 0%	80% / 50%	80% / 0%	80% / 50%
Copago de Visita al Consultorio <i>(PCP/Especialista)</i>	20% después del deducible	\$20 / \$70	\$20 / \$70	\$30 / \$70	\$30 / \$70
Copago de Atención de Urgencia	20% después del deducible	\$100	\$100	\$100	\$100
Gastos Hospitalarios	20% después del deducible	20% después del deducible	20% después del deducible	20% después del deducible	20% después del deducible
Cirugía Ambulatoria	20% después del deducible	20% después del deducible	20% después del deducible	20% después del deducible	20% después del deducible
Visita a la Sala de Emergencias	20% después del deducible	20% después del deducible	20% después del deducible	\$350 + 20% después del deducible	\$350 + 20% después del deducible
Farmacia <i>(Nivel 1 / Nivel 2 / Nivel 3 / Especialidad)</i>	20% después del deducible	\$5 / \$25 / \$70 / \$150	\$5 / \$25 / \$70 / \$150	\$15 / \$35 / \$55 / 25% coaseguro	\$15 / \$35 / \$55 / 25% coaseguro

<i>(Antes de impuestos*) (Por período de pago)</i>	Costo Mensual del Empleado				
Empleado	\$77.85	\$50.75	\$98.04	\$91.50	\$153.91
Empleado + Cónyuge	\$530.69	\$476.47	\$571.08	\$558.00	\$682.81
Empleado + Hijo(s)	\$485.41	\$433.90	\$523.78	\$511.36	\$629.93
Empleado + Familia	\$1,074.10	\$981.35	\$1,138.72	\$1,117.80	\$1,317.49



Su médico está en nuestro directorio Provider Finder[®]



Ahora es más fácil buscar un prestador de servicios médicos y gestionar gastos médicos

El directorio Provider Finder de Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) es una herramienta rápida y fácil de usar que mejora la experiencia de los asegurados cuando buscan prestadores de servicios médicos de la red. Además, puede ayudarlo a gestionar sus gastos de bolsillo.

La plataforma actualizada de Provider Finder ha sido sometida a pruebas intensivas. El resultado es una experiencia mejorada para los asegurados que los ayudará a ser consumidores más inteligentes en lo relacionado con la atención médica.

En espanol.bcbstx.com, los asegurados pueden iniciar sesión o crear una cuenta en el portal protegido para asegurados Blue Access for MembersSM (BAMSM) y usar el directorio Provider Finder para lo siguiente:

- buscar prestadores de servicios médicos, clínicas, hospitales y farmacias de la red;
- hacer búsquedas por especialidad, código postal, idioma en el que pueden atender y sexo, entre otros;
- revisar las certificaciones y los reconocimientos clínicos;
- comparar reconocimientos por la calidad de servicio de los médicos y hospitales, entre otros;
- leer o añadir evaluaciones sobre los prestadores de servicios médicos;
- calcular los gastos de bolsillo de más de 1,700 procedimientos, tratamientos y exámenes médicos;*;
- encontrar oportunidades para ahorrar con el buscador de medicamentos Medication Finder.



Movílese con la aplicación BCBSTX

En dondequiera que estén, los asegurados pueden gestionar sus tarjetas de asegurado y estar al tanto de la actividad de las reclamaciones, la información de la cobertura y los recordatorios para volver a surtir medicamentos recetados. Es fácil. Inicie sesión o cree una cuenta de BAM en espanol.bcbstx.com o envíe BCBSTX por mensaje de texto al 33633** para descargar nuestra aplicación móvil.

* No todas las coberturas proporcionan esta información.

** Podrían aplicarse cargos por mensajería de texto y transmisión de datos. Los términos y condiciones y la política de privacidad están disponibles en espanol.bcbstx.com/mobile/text-messaging.



BlueCross BlueShield of Texas

¡Descargue la aplicación **BCBSTX!**



Manténgase conectado con Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) y obtenga acceso a información importante sobre sus beneficios de salud, dondequiera que esté.

- Busque médicos, hospitales o centros de atención médica urgente/inmediata que formen parte de la red
- Acceda a sus reclamaciones, información de cobertura y deducible
- Vea y envíe su tarjeta de asegurado por correo electrónico
- Inicie sesión de manera segura con su huella digital
- Consulte Cuentas de reembolso y de ahorros de gastos médicos (HCA) y (HSA)
- Descargue y comparta su Explicación de Beneficios*
- Obtenga notificaciones automáticas (Push) y acceso al Centro de mensajes*

Envíe un mensaje con la palabra**
BCBSTXAPP al **33633** para
obtener la aplicación.

*Actualmente solo disponible en iPhone®. iPhone es una marca registrada de Apple, Inc.
** Puede haber tarifas aplicables por mensajería de texto y datos.



Disponible en inglés



espanol.bcbstx.com/mobile



Un servicio de entrega de medicamentos a domicilio (por correo) confiable

La farmacia Express Scripts® Pharmacy entrega sus medicamentos a largo plazo (o de mantenimiento) justo donde desee, sin necesidad de ir a la farmacia ni de hacer fila para adquirirlos.

Ahorros y conveniencia

- La farmacia Express Scripts® Pharmacy entrega suministros de 90 días de medicamentos a largo plazo.¹
- Los medicamentos recetados se envían a la dirección que usted indique, dentro de los EE. UU., y el envío estándar es gratuito.
- Puede hacer su pedido desde la comodidad de su hogar, ya sea a través de un dispositivo móvil, en línea o por teléfono. Su médico puede enviar la receta médica por fax, hacer el pedido por teléfono o enviarla electrónicamente a la farmacia Express Scripts® Pharmacy.
- El empaquetado sin marcas y a prueba de manipulaciones protege su privacidad.

Apoyo y servicio

- Puede recibir notificaciones por teléfono, correo electrónico o mensajes de texto, según su elección, cuando se reciban pedidos y se despachen. Se comunicarán si es necesario para completar su pedido. Para seleccionar el medio de notificación de preferencia, regístrese en línea en [express-scripts.com/rx](https://www.express-scripts.com/rx) o llame al **833-715-0942**.
- Acceso a un equipo de farmacéuticos y personal de apoyo capacitados, disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- Solicite recibir recordatorios por teléfono o correo electrónico para volver a surtir sus medicamentos.
- Hay varias farmacias ubicadas en todo Estados Unidos para procesar y dispensar medicamentos de manera rápida.



La entrega de los medicamentos puede demorar hasta 5 días hábiles después de que la farmacia Express Scripts® Pharmacy reciba y verifique su pedido.

Cómo comenzar a usar el servicio de entrega a domicilio de Express Scripts® Pharmacy

En línea y con dispositivos móviles

Tiene varias opciones en línea o desde un dispositivo móvil para surtir medicamentos con receta:

- Visite **express-scripts.com/rx**. Siga las instrucciones para registrarse y crear un perfil. Consulte la lista de medicamentos que le recetaron o envíe su pedido para volver a surtirlos.
- Inicie sesión en **myprime.com** y siga los enlaces para la farmacia Express Scripts® Pharmacy.

Por teléfono

Llame al **833-715-0942** (atención todos los días, las 24 horas del día) para volver a surtir medicamentos, transferir recetas médicas vigentes o solicitar el servicio de entrega de medicamentos a domicilio. Tenga a la mano su tarjeta de asegurado, la información de sus recetas médicas y la información de contacto de su médico.

Por correo

Para hacer un pedido de medicamentos recetados por correo, visite **espanol.bcbstx.com** e inicie sesión en Blue Access for MembersSM (BAMSM). Rellene el formulario de pedidos por correo. Envíe su receta médica, el formulario de pedidos relleno y el pago a la farmacia Express Scripts® Pharmacy.

Hable con su médico

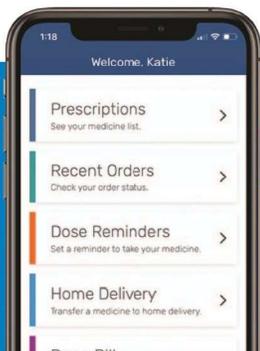
Pídale a su médico una receta para un suministro de 90 días de cada uno de sus medicamentos a largo plazo.¹ Puede pedirle que envíe la receta médica electrónicamente a Express Scripts® Pharmacy; que llame al **888-327-9791** para informarse sobre cómo hacer el pedido por fax; o que llame a la farmacia al **833-715-0942**. Si necesita empezar a tomar el medicamento de inmediato, solicite una receta para un suministro máximo de un mes que pueda surtir en una farmacia en su localidad.

Volver a surtir medicamentos es fácil

Las fechas para volver a surtir medicamentos se encuentran en la etiqueta de cada medicamento. Puede solicitarle a la farmacia Express Scripts® Pharmacy que le envíen un recordatorio a su teléfono o por correo electrónico cuando sea tiempo de volver a surtir sus medicamentos. Seleccione la opción de recordatorio que mejor le convenga.

¿Tiene preguntas?

Visite **espanol.bcbstx.com**. También puede llamar al número en su tarjeta de asegurado.



Use la aplicación móvil para gestionar sus medicamentos recetados:

- volver a surtir medicamentos recetados;
- rastrear pedidos;
- hacer pagos;
- programar recordatorios para tomarse sus medicinas, y mucho más.

1. Recetas médicas para un suministro de hasta 90 días o la cantidad máxima permitida según la cobertura.

La farmacia Express Scripts® Pharmacy es una farmacia contratada para ofrecer servicios farmacéuticos por correo a los asegurados de Texas. La relación entre Express Scripts® Pharmacy y Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) es de contratistas independientes. Express Scripts® Pharmacy es una marca comercial de Express Scripts Strategic Development, Inc. Prime Therapeutics LLC es una compañía contratada por BCBSTX para administrar servicios en farmacias, coberturas para medicamentos y otros servicios relacionados. Tanto BCBSTX como varias entidades Blue Cross and Blue Shield independientes tienen interés de propiedad en Prime Therapeutics LLC. Prime Therapeutics LLC ofrece el sitio digital MyPrime.com.



BlueCross BlueShield of Texas



Está bien necesitar ayuda

Cuide su salud mental para afrontar lo que la vida le puede traer.

Si tiene pensamientos o sentimientos que le dificultan sobrellevar el día, no está solo. Aproximadamente, la mitad de las personas en los Estados Unidos padecerán un problema de salud mental en algún momento de sus vidas.¹

La atención de un experto en salud mental puede ayudar a controlar sus emociones y a resolver las dificultades.

La salud mental es tan importante como la salud física.

Su cobertura médica incluye el acceso a servicios de salud mental, por ejemplo, terapia y medicamentos que pueden ayudar. Usted y sus derechohabientes pueden obtener apoyo para los siguientes problemas:

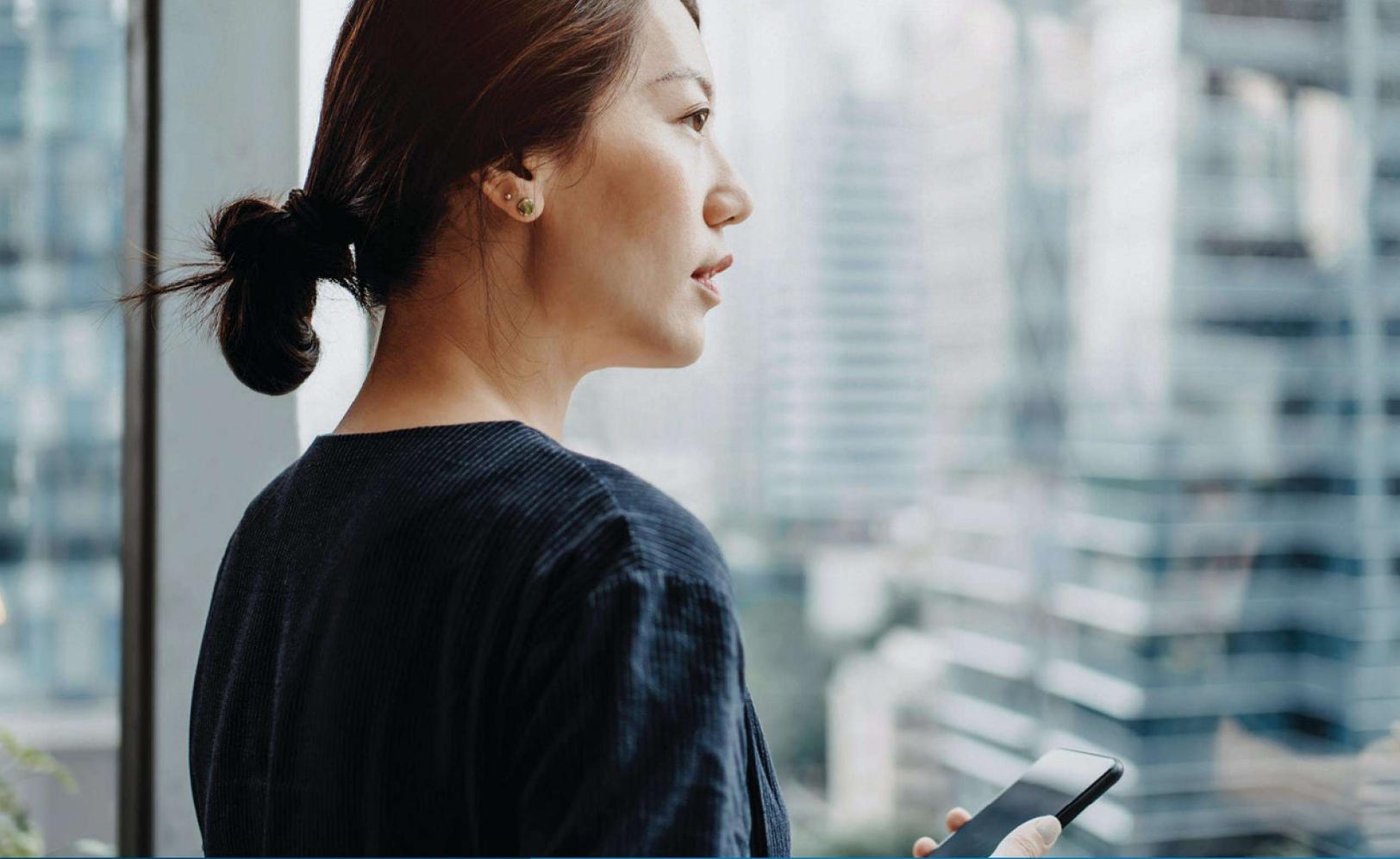
- depresión;
- ansiedad y ataques de pánico;
- abuso de sustancias;
- déficit de atención (ADHD/ADD, en inglés);
- autismo;
- trastorno bipolar;
- trastornos de la alimentación.

Su camino es único.

Ya sea que necesite apoyo para sobrellevar la rutina o superar una crisis, el primer paso para mejorar es buscar ayuda.

Encuentre profesionales médicos que puedan ayudarlo a llegar a donde quiere estar.

1. Visite espanol.bcbstx.com.
2. Después, haga clic en **Buscar un médico u hospital** (Find a Doctor or Hospital).



Quando esté listo, estamos a su disposición.

Dar el primer paso no es fácil. Pero no tiene que hacerlo solo. Si está enfrentando un problema de salud mental, nuestros expertos pueden ayudarlo a obtener información sobre su problema de salud y las opciones de tratamiento. No se compartirán los detalles de su salud con su empleador. También podemos ayudarlo a buscar profesionales médicos y a entender sus servicios de salud mental con cobertura.

No dude en comunicarse con nosotros. Llame a Servicio al Cliente o al número de salud mental en su tarjeta de asegurado.

1. https://www.cdc.gov/mentalhealth/data_publications/index.htm (disponible solo en inglés).

El programa de salud mental está disponible únicamente para aquellos asegurados con cobertura médica que incluya servicios de salud mental con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas. Consulte su certificado de beneficios y servicios médicos, pregunte a su administrador del grupo o llame al número de Servicio al Cliente en su tarjeta de asegurado para corroborar que tenga dichos servicios. La correspondencia dirigida al asegurado y la información del programa no pretenden reemplazar la orientación de los profesionales médicos. Se exhorta a los asegurados procurar la orientación de sus médicos para dialogar sobre sus necesidades de atención médica. El asegurado y los prestadores de servicios médicos que lo atienden deciden el curso y entorno de los tratamientos.

Blue Cross®, Blue Shield® and the Cross and Shield Symbols are registered service marks of the Blue Cross and Blue Shield Association, an association of independent Blue Cross and Blue Shield Plans.



Programas digitales autodidácticos para desarrollar un estilo de vida saludable

Con los programas digitales autodidácticos de Well onTarget®, obtendrá consejos y técnicas, así como los recursos necesarios para apoyar sus metas de bienestar.

Nuestros programas digitales autodidácticos consisten en lo siguiente:

1. Cursos interactivos con actividades de aprendizaje y contenidos que se centran en cambios de conducta para reforzar hábitos más saludables.
2. Cursos educativos que informan sobre síntomas, opciones de tratamiento y cambios en el estilo de vida.

Estos dos métodos de aprendizaje le permiten estudiar en su tiempo libre y pueden ayudarlo a avanzar al siguiente nivel de bienestar.

Gane puntos del programa Blue PointsSM

Puede ganar 1,000 Blue Points una vez por trimestre, después de que complete un programa digital autodidáctico, y canjear sus puntos por mercadería en nuestro amplio centro comercial en línea.

Aprenda fácilmente

Los cursos interactivos y educativos están desarrollados en un formato de fácil aprendizaje. El contenido de los cursos aborda temas de carácter preventivo basados en recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Academy of Nutrition and Dietetics (academia de nutrición y dietética); la iniciativa de educación sobre la obesidad del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre; y las pautas de actividad física establecidas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, en inglés). Se entrega un certificado de participación luego de aprobar cualquiera de los cursos.

Obtenga acceso fácilmente

Es fácil obtener acceso a los cursos a través del portal Well onTarget en wellontarget.com. Además, puede utilizar la aplicación móvil de Well onTarget, AlwaysOn Wellness, para inscribirse en los programas digitales autodidácticos.

Descripciones de los cursos

Algunos cursos son interactivos, y usted puede crear hábitos diarios de los que irá llevando un registro como parte del programa. Las evaluaciones para revisar la efectividad de los hábitos diarios, que se realizan a mitad del programa y al finalizarlo, pueden ayudarlo a avanzar hacia sus metas. Otros cursos son educativos y brindan información sobre síntomas, causas, alternativas de tratamiento disponibles y cambios en el estilo de vida. Cada día encontrará un recurso adicional, como un video, artículo, pódcast o enlaces a comunidades y recursos externos.

Cursos interactivos (seis semanas)

Controlar el estrés

Si tiene altos niveles de estrés sin controlar, este curso es ideal para usted. El programa usa estrategias cognitivo-conductuales y técnicas de relajación para ayudarlo a controlar el estrés de manera eficaz.

Dejar de consumir tabaco

El curso aborda muchos factores que contribuyen a la adicción, incluidos los factores físicos, psicológicos, sociales y culturales.

Lograr un peso saludable

Conocerá factores conductuales y ambientales que afectan y contribuyen al aumento de peso no saludable.

Mantener un peso saludable

Si desea mantener un peso saludable, conocerá factores de estilo de vida que influyen en el peso, incluida la nutrición, la actividad física, el estrés y el sueño.

Nutrición para mejorar la salud

Este curso lo ayudará a mejorar su salud y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas graves a través de una nutrición adecuada y hábitos para comer saludablemente.

Aumentar la actividad física

Conocerá cómo mejorar sus niveles de acondicionamiento físico estando más activo en su vida cotidiana.

Mejorar la presión arterial

Si padece hipertensión, puede beneficiarse con este curso donde aprenderá a controlar la presión arterial alta a través de conductas saludables, como cuidar el peso, hacer actividad física, elegir bien la alimentación, dejar de fumar y controlar el estrés.

Mejorar la salud bucal

La salud bucal es algo que muchos no aprecian. Este curso le mostrará la importancia que tiene la salud bucal para su bienestar general, lo ayudará a tener más información sobre problemas comunes de salud bucal, a entender los tratamientos y a saber cómo lograr o mantener una buena salud bucal.

Dormir mejor

En este curso, aprenderá sobre patrones de sueño saludables, cómo identificar obstáculos personales para un sueño reparador y cómo implementar hábitos de sueño saludables.

Controlar la diabetes

El contenido del curso está inspirado en el Programa de Prevención de la Diabetes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y aborda factores de estilo de vida relacionados con la alimentación, la actividad física, el sueño y la atención médica regular.

Mantenerse sin consumir tabaco

Después de dejar de fumar, mantenerse libre de tabaco es un esfuerzo cotidiano. El programa aborda los complejos factores físicos, psicológicos y socioculturales que influyen en el deseo de una persona de consumir productos de tabaco. Los componentes clave de este programa son la prevención de los factores desencadenantes y el apoyo social.

Bienestar financiero

Este curso financiero le brindará más información sobre el bienestar financiero, pero está especialmente orientado a aquellas personas que tienen algún nivel de estrés relacionado con sus finanzas personales. Guía a las personas en los aspectos básicos para diseñar un plan de bienestar financiero. Esto incluye definir metas financieras, evaluar la situación financiera, revisar los gastos mensuales, eliminar deudas, ahorrar para el futuro y planificar la jubilación.



CON LOS PROGRAMAS DIGITALES AUTODIDÁCTICOS DE WELL ONTARGET, OBTENDRÁ CONSEJOS Y TÉCNICAS, ASÍ COMO LOS RECURSOS NECESARIOS PARA APOYAR SUS METAS DE BIENESTAR.

Descripciones de los cursos

Cursos educativos (seis lecciones por curso)

Mejorar la salud ósea y articular

El curso de trastornos musculoesqueléticos está dirigido a personas con problemas de huesos y articulaciones o a las que les han diagnosticado problemas de salud como osteopenia, osteoporosis y osteoartritis. Brinda educación sobre estos temas y promueve cambios en el estilo de vida para evitar factores de riesgo, como dieta, actividad física, estrategias para prevenir caídas, consumo de tabaco y alcohol, y cumplimiento del programa de medicamentos.

Mejorar los niveles de colesterol

Si tiene colesterol alto y quiere bajarlo, este curso lo guía para desarrollar cambios duraderos en el estilo de vida que, según se ha demostrado, mantienen el colesterol bajo control. Aprenderá de qué manera el peso, la nutrición, la actividad física y el tabaco se relacionan con el colesterol.

Controlar el síndrome metabólico

Si tiene este problema de salud o corre el riesgo de tenerlo, obtendrá más detalles sobre métodos para mejorar su salud. El programa cubre cada uno de los cinco factores de riesgo que contribuyen al síndrome metabólico: obesidad abdominal, presión arterial alta, triglicéridos altos, niveles altos de azúcar en la sangre y niveles bajos de lipoproteína de alta densidad (HDL, en inglés).

Salud preventiva: Reduzca los riesgos

Este programa es para todas las personas que quieran tomar buenas decisiones de salud en su vida cotidiana. Usted aprenderá sobre exámenes, vacunas y cambios en el estilo de vida que pueden reducir riesgos de salud a causa de enfermedades cardíacas, cáncer, derrame cerebral, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) (COPD, en inglés) y diabetes.

Prevención de la diabetes

El curso de prevención y control de la diabetes es para usted si tiene riesgo de desarrollar diabetes o si ya le han diagnosticado el problema de salud. El programa está inspirado en el Programa de Prevención de la Diabetes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, y aborda factores de estilo de vida relacionados con la alimentación, la actividad física, el sueño y la atención médica regular.

Controlar el asma

Controlar los síntomas del asma puede ser difícil. El contenido del curso promueve la educación sobre este problema de salud y la atención médica regular para evaluar el control del asma, los problemas de salud y los factores ambientales que empeoran el asma, así como los ejercicios recomendados para personas que tienen el asma bien controlado.

Controlar la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Usted recibirá información general sobre la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) que trata sobre modificaciones en el estilo de vida que pueden mejorar la calidad de vida, incluidas las relacionadas con la alimentación, con dejar de fumar y con el cumplimiento del tratamiento médico.

Controlar la insuficiencia cardíaca congestiva

El curso de insuficiencia cardíaca congestiva brinda información sobre la enfermedad y las modificaciones en el estilo de vida que pueden mejorar la calidad de vida, incluida la alimentación, la actividad física, el control del peso, el control del estrés, el sueño, el consumo de tabaco y alcohol, y otras consideraciones especiales para quienes viven con insuficiencia cardíaca congestiva.

Controlar la enfermedad de las arterias coronarias

El programa sobre la enfermedad de las arterias coronarias trata sobre modificaciones en el estilo de vida que pueden mejorar la calidad de vida, incluidas las relacionadas con la alimentación, la actividad física, el control del peso, el control del estrés y el consumo de tabaco.

Cómo llevar un embarazo saludable (Cinco programas)

Esta serie de programas está diseñada para mujeres que están embarazadas o planean quedar embarazadas. El contenido de los cursos promueve la salud de la madre y del bebé desde antes de la concepción hasta después del parto con el objetivo de optimizar la salud y el desarrollo normal de las madres y sus bebés.

Reglas del programa Blue Points sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte las reglas del programa en el portal de Well onTarget. El asegurado acepta cumplir con todas las leyes federales, estatales y locales vigentes, así como presentar declaraciones y pagar todos los impuestos que resulten por recibir cualquier recompensa.

La propiedad y administración de la aplicación móvil AlwaysOn corresponde a Onlife Health Inc., una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para proporcionar servicios digitales para el cuidado de la salud para asegurados de BCBSTX.

Blue Cross and Blue Shield of Texas no recomienda, ni avala, ni garantiza ninguno de los productos o servicios disponibles a través de otros proveedores.

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

748810.1120



Prepárese para la experiencia que le cambiará la vida

Apoyo durante el embarazo, la menopausia y la crianza para la salud de la mujer y la familia

Si está embarazada o tiene pensado quedar embarazada, debe prepararse lo más que pueda. En Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) tenemos recursos para ayudarla sin ningún costo adicional para usted.

- Las aplicaciones de **Ovia Health™** le ayudan a llevar un registro de su ciclo y de su embarazo. Al mismo tiempo, le brindan apoyo para la crianza y durante la menopausia. Las aplicaciones están disponibles en inglés y español*, y en ellas podrá encontrar videos, consejos, asesoramiento y mucho más.
 - **Ovia:** monitoree su ciclo y anticipe el momento en que tiene más probabilidades de quedar embarazada o reciba apoyo durante la menopausia cuando esta se presente.
 - **Ovia Pregnancy para el embarazo:** monitoree su embarazo y el crecimiento de su bebé cada semana hasta la fecha del parto.
 - **Ovia Parenting para la crianza:** esté al corriente del crecimiento y de las etapas de desarrollo de su hijo.
- En **Well onTarget®** encontrará cursos autodirigidos sobre el embarazo los cuales puede tomar en línea. Se abarcan temas tales como alimentos saludables, cambios en el cuerpo y el parto.

Además, si su embarazo es de alto riesgo, en BCBSTX le brindaremos el apoyo de especialistas en maternidad para ayudarla con su atención y la de su bebé. Cuando nace un bebé, todo cambia; así que utilice estos recursos para estar preparada.

Ovia Health es una compañía independiente que proporciona soluciones para el acceso a servicios de maternidad y para la familia a asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

La participación en el programa de bienestar Well onTarget es voluntaria. No es necesario completar la Evaluación de salud para participar en el programa.

*Para acceder a la versión en español de las aplicaciones Ovia, Ovia Pregnancy para el embarazo y Ovia Parenting para la crianza, debe seleccionar "Español" como idioma de preferencia en la configuración de su dispositivo o teléfono móvil.



Descargue cualquiera de las aplicaciones Ovia Health de las tiendas virtuales

Apple App Store o Google Play. Al inscribirse, seleccione la opción "I have Ovia Health as a benefit" (Tengo Ovia Health como beneficio). Luego, seleccione BCBSTX como su aseguradora e ingrese el nombre de su empleador (esto último es opcional). También puede visitar wellontarget.com para explorar los cursos en línea. Si tiene preguntas o desea obtener más información llame al 888-421-7781.

Avisos importantes

Las regulaciones federales requieren que el Distrito Escolar Independiente del Suroeste proporcione a los empleados elegibles para beneficios los siguientes avisos:

Información de salud privada

Una parte de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico de 1996 (HIPAA, por sus siglas en inglés) aborda la protección de la información médica confidencial. Se aplica a todos los planes de beneficios de salud. En resumen, la idea es asegurarse de que la información de salud confidencial que lo identifique (o pueda usarse para identificarlo) se mantenga completamente confidencial. Esta información de salud de identificación individual se conoce como "información de salud protegida" (PHI, por sus siglas en inglés) y no se utilizará ni divulgará sin su autorización por escrito, excepto como se describe en el Aviso de privacidad de HIPAA del Plan o según lo permitan las leyes federales y estatales de privacidad de la información de salud. El proveedor de su plan médico puede obtener una copia del Aviso de Prácticas de Privacidad del Plan que describe las políticas y prácticas del Plan y sus derechos con respecto a su PHI en virtud de la HIPAA. Para obtener más información sobre este Aviso, comuníquese directamente con Recursos Humanos o con el plan médico.

Ley de Derechos de la Mujer sobre la Salud y el Cáncer

El plan médico de Southwest ISD, según lo exige la Ley de Derechos de la Salud de la Mujer y el Cáncer de 1998, proporciona beneficios para los servicios relacionados con la mastectomía. Estos servicios incluyen:

Todas las etapas de la reconstrucción de la mama en la que se realizó la mastectomía Cirugía y reconstrucción de la otra mama para producir una apariencia simétrica Prótesis y tratamiento de las complicaciones físicas derivadas de la mastectomía (incluido el linfedema)

Esta cobertura se proporcionará en consulta con el médico tratante y la paciente, y estará sujeta a los mismos deducibles anuales y disposiciones de coseguro que se aplican a la mastectomía. Para obtener más información, comuníquese con el proveedor de su plan médico.

Mandato de Cobertura Individual

A partir del 1 de enero de 2014, la ley federal requiere que usted tenga cobertura de atención médica o puede estar sujeto a una multa del impuesto sobre la renta. Puede inscribirse en el plan de salud del Distrito Escolar Independiente del Suroeste, o puede considerar visitar www.healthcare.gov para obtener información sobre los planes de salud disponibles a través del Mercado de Atención Médica en su área.

Asistencia para las primas de Medicaid y el Programa de Seguro Médico para Niños(CHIP)

Si usted o sus hijos son elegibles para Medicaid o CHIP y usted es elegible para la cobertura de salud de su empleador, su estado puede tener un programa de asistencia para el pago de primas que puede ayudar a pagar la cobertura. Estos estados utilizan fondos de sus programas de Medicaid o CHIP para ayudar a las personas que son elegibles para estos programas, pero que también tienen acceso a un seguro médico a través de su empleador. Si usted o sus hijos no son elegibles para Medicaid o CHIP, no serán elegibles para estos programas de asistencia para primas.

Si usted o sus dependientes ya están inscritos en Medicaid o CHIP y viven en uno de los estados que se enumeran a continuación, puede comunicarse con su oficina estatal de Medicaid o CHIP para averiguar si hay asistencia disponible para las primas.

Si usted o sus dependientes NO están actualmente inscritos en Medicaid o CHIP, y cree que usted o cualquiera de sus dependientes podrían ser elegibles para cualquiera de estos programas, puede comunicarse con su oficina estatal de Medicaid o CHIP o marcar 1-877-KIDS NOW o www.insurekidsnow.gov saber cómo presentar la solicitud. Si reúne los requisitos, puede preguntar al Estado si tiene un programa que pueda ayudarle a pagar las primas de un plan patrocinado por el empleador.

Una vez que se determine que usted o sus dependientes son elegibles para recibir asistencia con las primas de Medicaid o CHIP, así como para el plan de su empleador, su empleador debe permitirle inscribirse en el plan de su empleador si aún no está inscrito. Esto se denomina oportunidad de "inscripción especial" y debe solicitar cobertura dentro de los 60 días posteriores a la determinación de que es elegible para recibir asistencia con las primas. Si tiene preguntas sobre cómo inscribirse en el plan de su empleador, puede comunicarse con el Departamento de Trabajo electrónicamente al www.askebsa.dol.gov o llamando al número gratuito 1-866-444-EBSA (3272).

Special Enrollment Rights

Si está rechazando la inscripción para usted o sus dependientes (incluido su cónyuge) debido a otra cobertura de seguro médico, es posible que pueda inscribirse a sí mismo y a sus dependientes en un plan de salud si usted o sus dependientes pierden la elegibilidad para esa otra cobertura (o si el empleador deja de contribuir a su otra cobertura o a la de sus dependientes). Sin embargo, debe solicitar la inscripción dentro de los 30 días posteriores a que finalice su cobertura o la de sus dependientes (o después de que el empleador deje de contribuir a la otra cobertura).

Además, si tiene un nuevo dependiente como resultado del matrimonio, nacimiento, adopción o colocación en adopción, es posible que pueda inscribirse a sí mismo y a sus dependientes, siempre que solicite la inscripción dentro de los 30 días posteriores al matrimonio, nacimiento, adopción o colocación en adopción. Para obtener más información, póngase en contacto con Recursos Humanos.

Aviso de Cobertura Acreditable de Medicamentos Recetados

El Distrito Escolar Independiente del Suroeste proporciona anualmente un "Aviso de Cobertura Acreditable de Medicamentos Recetados" a todos los participantes elegibles para Medicare. Este aviso indica que, según el plan médico del Distrito Escolar Independiente del Suroeste, usted tiene una cobertura de medicamentos recetados que es, en promedio, tan generosa como la cobertura estándar de medicamentos recetados de Medicare. Si usted o un dependiente inscrito se vuelve elegible para Medicare, recibirá este aviso para sus registros. Una copia está disponible a pedido de Recursos Humanos.

Aviso de limitación de condiciones preexistentes

Este Plan impone una limitación de condiciones preexistentes. Esto significa que si tiene una afección médica antes de venir a nuestro plan, es posible que tenga que esperar un cierto período de tiempo antes de que el plan le brinde cobertura para esa afección. Esta limitación se aplica solo a las condiciones para las cuales se recomendó o recibió asesoramiento médico, diagnóstico, atención o tratamiento dentro de un período de seis meses. Por lo general, este período de seis meses finaliza el día antes de que su cobertura entre en vigencia. Sin embargo, si estaba en un período de espera para la cobertura, el período de seis meses termina el día antes de que comience el período de espera. La limitación de condiciones preexistentes no se aplica al embarazo ni a un niño que esté inscrito en el plan dentro de los treinta días posteriores al nacimiento, adopción o colocación en adopción.

Esta limitación puede durar hasta doce meses (dieciocho meses si se inscribe tarde) a partir de su primer día de cobertura o, si estuvo en un período de espera, a partir del primer día de su período de espera. Sin embargo, puede reducir la duración de este período de exclusión por la cantidad de días de su "cobertura acreditable" anterior. La mayoría de las coberturas de salud anteriores son coberturas acreditables y se pueden usar para reducir el período de limitación preexistente si no ha experimentado una interrupción en la cobertura de al menos sesenta y tres días. Para reducir el período de limitación de doce meses (o dieciocho meses) por su cobertura acreditable, debe darnos una copia de cualquier certificado de cobertura acreditable que tenga. Si no tiene un certificado, pero tiene cobertura de salud previa, le ayudaremos a obtener uno de su plan o emisor anterior. Hay otras maneras en las que puede demostrar que tiene una cobertura acreditable. Póngase en contacto con nosotros si necesita ayuda para demostrar una cobertura acreditable.

All questions about the pre-existing condition limitation and creditable coverage should be directed to the Human Resources Department by phone, at 303-297-1815.

COLORADO - MEDICAID

Medicaid Website: <http://www.colorado.gov/>

Medicaid Phone (In state): 1-800-866-3513

Medicaid Phone (Out of state): 1-800-221-3943

Estado del plan de derechos adquiridos

El plan médico del Distrito Escolar Independiente del Suroeste cree que este plan es un "plan de salud con derechos adquiridos" según la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible (la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio). Según lo permitido por la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, un plan médico con derechos adquiridos puede preservar cierta cobertura de salud básica que ya estaba en vigor cuando se promulgó esa ley. Ser un plan de salud con derechos adquiridos significa que el plan médico del Distrito Escolar Independiente del Suroeste puede no incluir ciertas protecciones al consumidor de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio que se aplican a otros planes, por ejemplo, el requisito de la prestación de servicios de salud preventiva sin ningún costo compartido. Sin embargo, los planes de salud con derechos adquiridos deben cumplir con otras protecciones al consumidor en la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, por ejemplo, la eliminación de los límites de por vida en los beneficios.

Puede comunicarse con la Administración de Seguridad de Beneficios para Empleados, Departamento de Trabajo de EE. UU. al 1-866-444-3272 o www.dol.gov/ebsa/healthreform. Este sitio web tiene una tabla que resume qué protecciones se aplican y cuáles no se aplican a los planes de salud con derechos adquiridos.



Brown and Brown Insurance

3201 Cherry Ridge Dr. Ste D405
San Antonio, TX 78230
(210) 524-7130
www.bbinsurance.com



Southwest Independent School District

11914 Dragon Lane
San Antonio, TX 78252
(210) 622-4300
www.swisd.net

This Benefit Guide provides a brief description of plan benefits. For more information on plan benefits, exclusions, and limitations, please refer to the Plan documents or contact the carrier/administrator directly. If any conflict arises between this Guide and any plan provisions, the terms of the actual plan document or other applicable documents will govern in all cases. Benefits are subject to modification at any time.

The information provided by Brown & Brown, Inc. and/or its affiliates ("Company") in this Guidebook is advisory. Separate plan documents explain each benefit in more detail, and the various benefits are controlled by the language of the plan documents. Benefits may be modified, added, or terminated at any time, at the Company's discretion, or by the insurance company. This information is provided for general information purposes only and should not be considered legal, tax, accounting or other professional advice or opinion on any specific facts or circumstances. Readers are urged to consult their legal counsel, tax or other professional advisor concerning any legal, tax or related questions that may arise. Any tax information contained in this communication (including any attachments) is not intended to be used, and cannot be used, for purposes of (i) avoiding penalties imposed under the U. S. Internal Revenue Code or (ii) promoting, marketing or recommending to another person any tax-related matter. The Company assumes no liability whatsoever in connection with the use of such information or documents.