

Southwest Independent School District



2025 – 2026

Guía de Beneficios Médicos para Empleados

Septiembre 1, 2025 – Agosto 31, 2026

Se adjunta información importante



Tabla de Contenidos

| | |
|-------------------------------|----|
| Elegibilidad | 2 |
| Planes médicos | 3 |
| Buscar un proveedor | 4 |
| BCBS TX App | 5 |
| Visita Virtual | 6 |
| Donde Ir Para Atencion Medica | 8 |
| Salud Conductual | 10 |
| Well On Target | 12 |

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 | \$120.78 | \$89.61 | \$144.00 | \$136.48 | \$208.25 |
| Empleado + Cónyuge | \$641.54 | \$579.19 | \$687.99 | \$672.95 | \$816.48 |
| Empleado + Hijo(s) | \$589.47 | \$530.24 | \$633.60 | \$619.31 | \$755.67 |
| Empleado + Familia | \$1,266.4 | \$1,159.80 | \$1,340.78 | \$1,316.72 | \$1,546.36 |



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.

¡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.

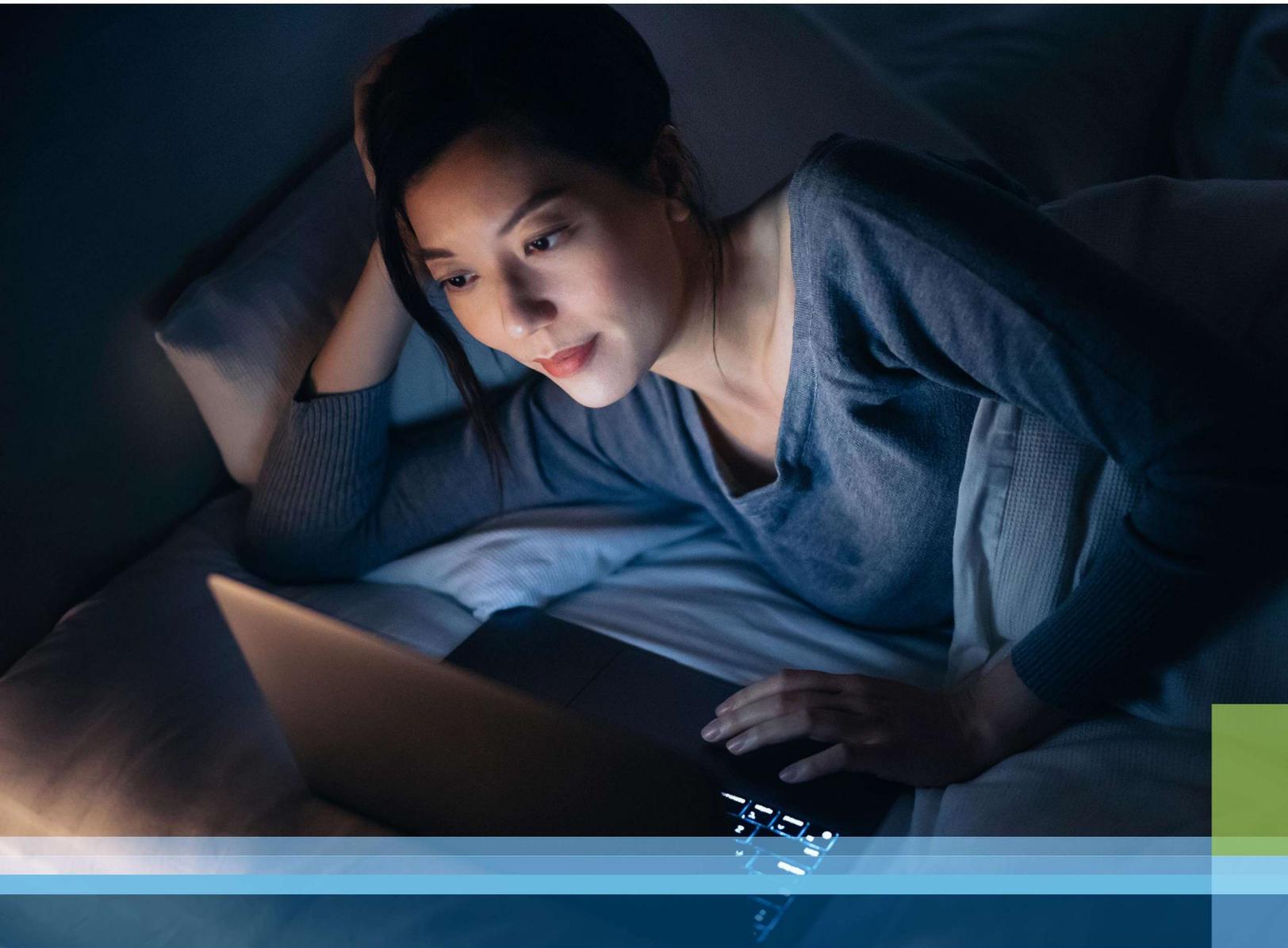
*Actualmente solo disponible en iPhone®. iPhone es una marca registrada de Apple, Inc.
** Puede haber tarifas aplicables por mensajería de texto y datos.



Disponible en inglés



espanol.bcbstx.com/mobile



Consultas virtuales: reciba atención médica las 24 horas el día, los siete días de la semana a un precio módico

Con el servicio de consultas virtuales Virtual Visits de MDLIVE® que ofrece Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX), un médico siempre está disponible. Este servicio con cobertura de Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) le da acceso a la atención médica, que no sea de emergencia, por parte de un médico o terapeuta avalados por la junta de especialidades, las 24 horas del día, los siete días de la semana, ya sea por teléfono, video en línea o a través de la aplicación móvil, desde casi cualquier lugar.

Evite facturas elevadas por recibir atención médica inmediata y largos tiempos de espera si puede hablar con un médico en cuestión de minutos mediante las consultas virtuales.

Estos servicios están disponibles en inglés y español. También se ofrecen servicios de traducción en otros idiomas.

¿Qué ofrecen las consultas virtuales?

- Atención médica las 24 horas del día, los siete días de la semana, por parte de médicos o terapeutas contratados independientemente y avalados por la junta de especialidades.
- Acceso a las consultas virtuales por teléfono, video en línea o aplicación móvil desde casi cualquier lugar.
- Aproximadamente el tiempo de espera es menos de 20 minutos.
- Los médicos pueden enviar sus recetas médicas electrónicamente a una farmacia en su área.

El servicio de consultas virtuales es una alternativa conveniente para atender más de 80 problemas médicos que no sean de emergencia, como los siguientes:

- alergias
- resfriados o gripe,
- fiebre,
- dolores de cabeza,
- náusea,
- sinusitis.

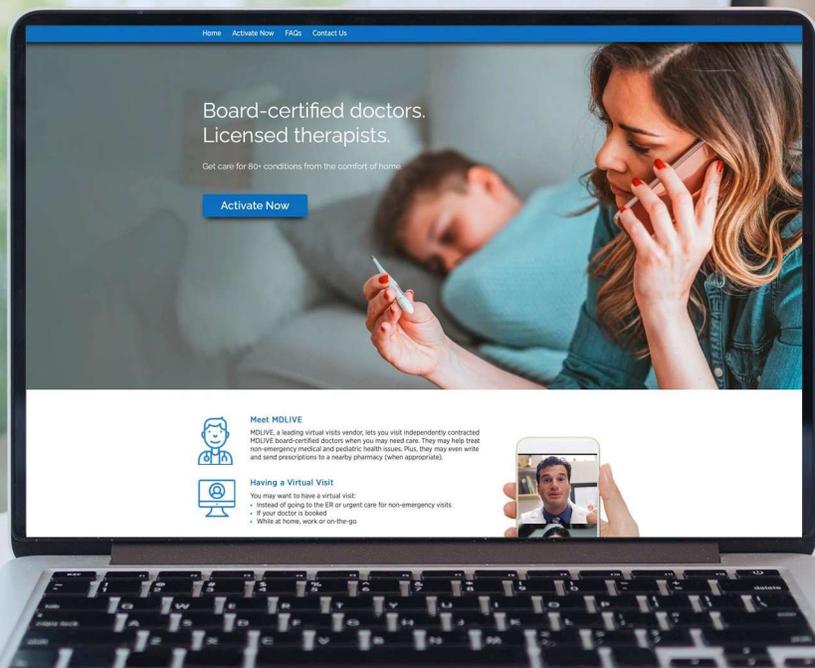
Las consultas virtuales con terapeutas con licencia en salud mental están disponibles con cita previa. Reciba atención virtual para los siguientes casos:

- depresión,
- trastornos de la alimentación,
- trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD, en inglés),
- abuso de sustancias,
- trauma y trastorno de estrés postraumático (PTSD, en inglés),
- trastorno del espectro autista.

Comuníquese primeramente con el consultorio médico. Es probable que también ofrezcan servicios en modalidad de telesalud, ya sea por teléfono o video en línea. Si tiene preguntas respecto a este u otro beneficio de BCBSTX, llame al número en su tarjeta de asegurado.

Active su cuenta hoy mismo:

- Llame a MDLIVE al 680-8646.
- Visite MDLIVE.com/bcbstx.
- Envíe BCBSTX por mensaje de texto al 635-483.
- Descargue la aplicación.



No todas las coberturas ofrecen el servicio de consultas virtuales. El servicio de atención médica inmediata está limitado a video interactivo en línea para los prestadores de servicios médicos con licencia en Nuevo México y en el Distrito de Columbia. El servicio de consultas de salud mental requiere video para la consulta inicial; posteriormente, puede usarse video o audio para las consultas de seguimiento según el criterio clínico del profesional médico. No todas las coberturas ofrecen el servicio de salud mental.

MDLIVE es una compañía aparte que opera y administra consultas virtuales para Blue Cross and Blue Shield of Texas. MDLIVE es el único responsable de su funcionamiento y del de sus profesionales médicos contratados. MDLIVE® y el logotipo de MDLIVE son marcas registradas de MDLIVE, Inc., y queda prohibido su uso sin autorización por escrito.

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.



¿No sabe bien dónde atenderse?



¿Qué hace si su jugador favorito se fractura un brazo en el gran partido? ¿O si usted se lastima un dedo mientras pica verduras? ¿O tiene dolor estomacal después de salir a cenar sushi? A menudo, no hay duda de qué opción elegir. Si tiene signos de un ataque al corazón, lo mejor es que acuda a la sala de emergencias. Pero ¿sabe qué hacer si tiene dolor de garganta o un fuerte dolor de espalda en el área lumbar?

Saber a dónde ir a atenderse puede suponer una gran diferencia en el costo de la atención médica, sobre todo si acude a profesionales de la red.

Facilitamos la búsqueda de profesionales médicos de la red, independientemente contratados, cerca de usted:

- Visite espanol.bcbstx.com y haga clic en **Buscar atención médica**.
- Para obtener resultados de búsqueda personalizados, inicie sesión o regístrese en espanol.bcbstx.com y haga una búsqueda en el portal protegido para asegurados Blue Access for MembersSM.
- Comuníquese con Servicio al Cliente al número en su tarjeta de asegurado.

Médico de atención primaria (PCP, en inglés)

¿Tiene la presión alta? ¿La alergia lo hace sentir mal? ¿No puede dormir? Acudir a su profesional médico de confianza es un buen lugar donde empezar. Algunos incluso ofrecen servicios de telemedicina. Si necesita consultar a un especialista, su médico se lo dirá.

Opción útil para: exámenes médicos, vacunas, tos, dolor de garganta

Tiempo de espera: verificar con el consultorio

Costo: \$ en la red, \$\$ fuera de la red



Clínicas en locales comerciales*

¿Necesita vacunarse contra la gripe? ¿Tiene náuseas? ¿Tiene dolor de oído o sarpullido? Muchos supermercados y farmacias tienen clínicas médicas. Algunos incluso atienden a pacientes por las tardes, los fines de semana y los días festivos.

Opción útil para: dolor de cabeza, dolor de estómago, dolor de cabeza por sinusitis

Tiempo de espera: verificar con la clínica

Costo: \$ en la red, \$\$ fuera de la red



Centro de atención médica inmediata*

¿Se torció el tobillo? ¿Tiene una migraña horrorosa? ¿No puede dejar de toser? Estos centros ofrecen atención médica que no es de emergencia cuando el consultorio de su médico no está abierto por las tardes, los fines de semana o los días festivos. Algunos podrían ofrecer la posibilidad de programar citas en línea.

Opción útil para: dolor de espalda, vómito, mordeduras de animales, asma

Tiempo de espera: a menudo menos que en la sala de emergencias

Costo: \$\$ en la red, \$\$\$ fuera de la red



Sala de emergencias de un hospital

¿Cree que está teniendo un ataque al corazón? ¿Perdió el conocimiento después de una caída grave? Los médicos y el personal de la sala de emergencias están capacitados para tratar problemas de salud graves que podrían ser mortales, las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Comuníquese con su PCP tan pronto le sea posible para continuar recibiendo atención médica.

Opción útil para: dolor de pecho, sangrado, huesos rotos

Tiempo de espera: varía

Costo: \$\$\$\$



Conozca las diferencias:

Sala de emergencias independiente o centro de atención médica inmediata

Las salas de emergencias independientes se parecen mucho a los centros de atención médica inmediata, pero quizá no estén afiliadas a un hospital de la red. Esto significa que usted podría terminar pagando una o varias facturas muy costosas. ¡Puede que incluso lo envíen a la sala de emergencias de un hospital para que lo atiendan! Estas son algunas formas de identificar una sala de emergencias independiente:

1. Busque la palabra "Emergency" (Emergencias) en la parte exterior del edificio.
2. Verifique el horario de atención. Si está abierta las 24 horas, los 7 días de la semana, es una sala de emergencias independiente. Los centros de atención médica inmediata cierran por la noche.
3. Confirme que no esté conectada a un hospital.
4. Pregunte si la sala sigue el modelo de pago de copago, coseguro y deducible.

Si necesita atención médica de emergencia, llame al 911 o solicite la ayuda de un médico u hospital de inmediato.

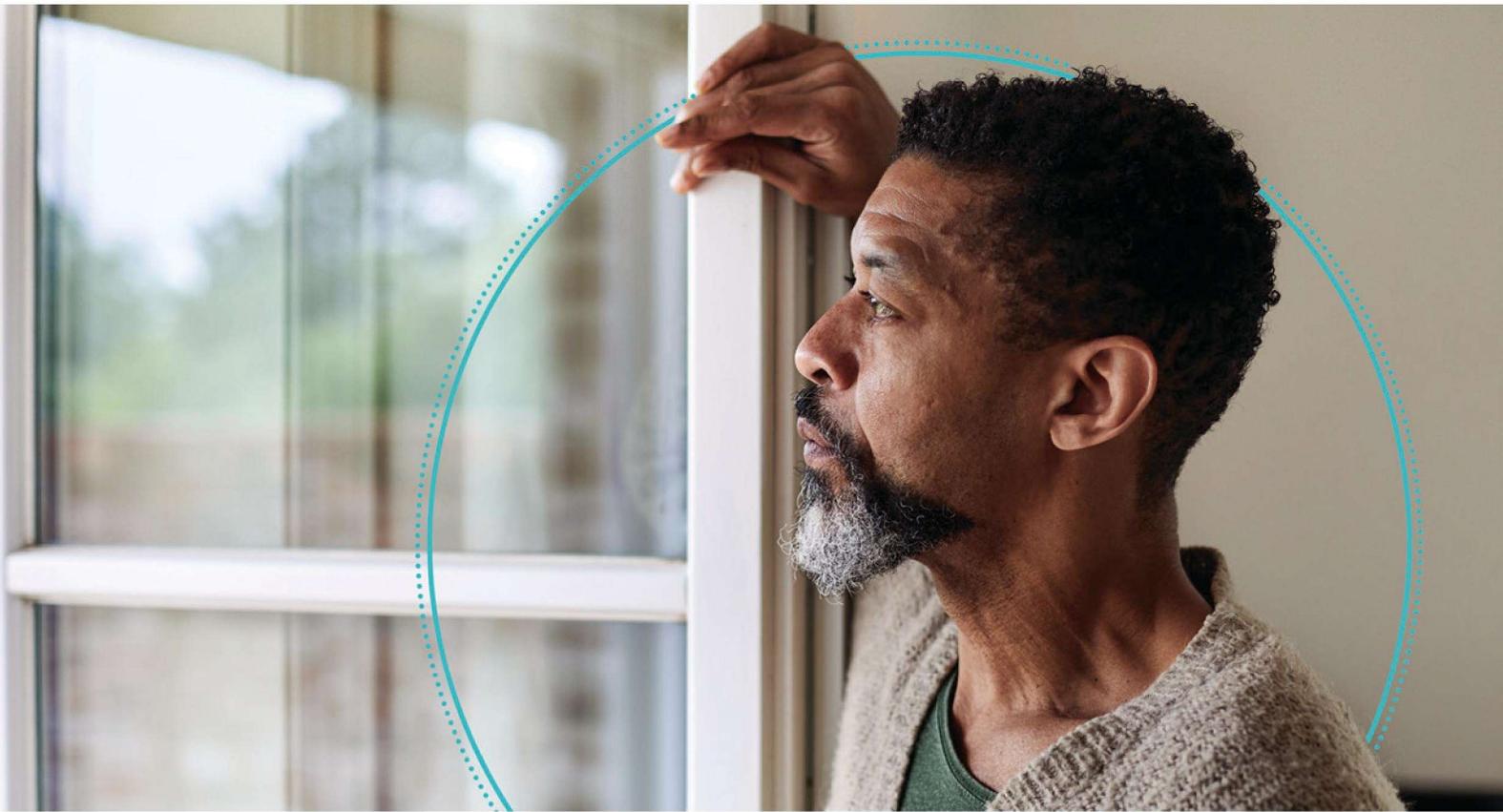
Aviso: Muchos prestadores de servicios médicos ofrecen citas de telesalud. Pregunte a su prestador de servicios médicos de preferencia si ese es el caso y si eso sería adecuado para sus problemas médicos.

***Asegurados con cobertura HMO:** Siempre debe intentar consultar primero a su PCP (el médico que mejor lo conoce) para recibir servicios médicos incluidos en la cobertura HMO. Los servicios en clínicas en locales comerciales o en centros de atención médica inmediata NO tendrán cobertura para los asegurados con una cobertura HMO si no tienen un referido de su médico, a menos que sean considerados médicamente necesarios. Antes de obtener estos servicios, consulte a su grupo médico para averiguar si se puede referir a sí mismo o si necesita el referido o la aprobación de su PCP. Asegúrese de consultar Provider Finder®, nuestro directorio en línea, para comprobar que el centro al que acuda participe en la red.

Se exhorta a los asegurados a buscar y a verificar si el prestador de servicios médicos o centro de salud participan en la red antes de recibir atención médica para evitar cobros inesperados. La participación en la red está sujeta a cambios y es responsabilidad del asegurado confirmar si el prestador de servicios médicos participa en la red al momento de recibir el servicio.

Los ejemplos mencionados anteriormente para cada caso de atención médica no pretenden ser una lista exhaustiva. Usted podría recibir atención médica y tratamiento para otras condiciones de salud o enfermedades distintas a las citadas como ejemplo.

La información proporcionada en este folleto no pretende ser asesoramiento médico profesional ni sustituir el juicio médico individual de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su médico para recibir un asesoramiento individualizado sobre la información que se ofrece. La cobertura puede variar según su cobertura y si la atención la recibe de los profesionales médicos de la red. Si tiene alguna pregunta, llame al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado.



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:

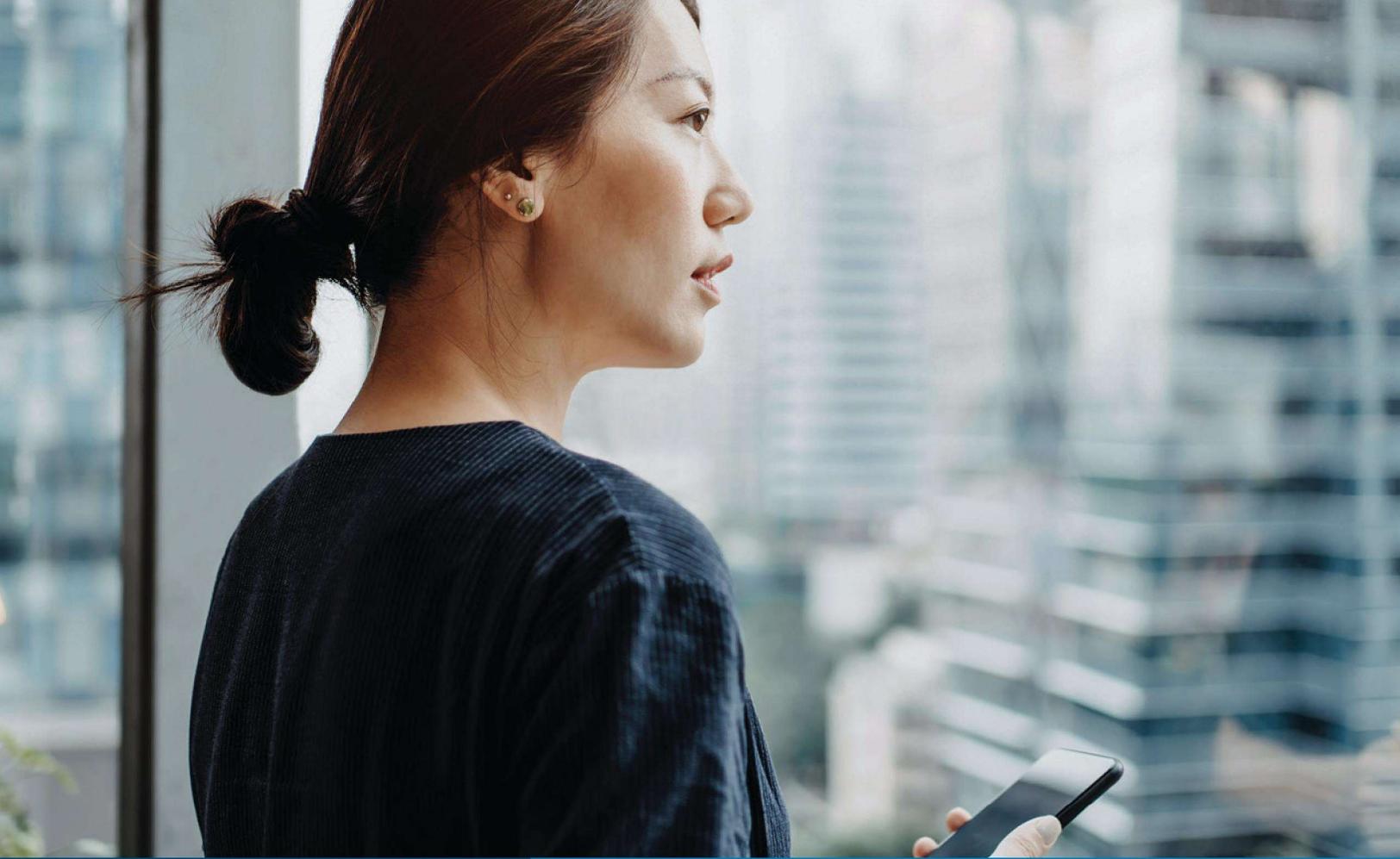
- depresión;
- ansiedad y ataques de pánico;
- abuso de sustancias;
- déficit de atención (ADHD/ADD, en inglés);
- autismo;
- trastorno bipolar;
- trastornos de la alimentación.

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



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.