



Lista de verificación para la consulta anual de bienestar

El bienestar comienza con el conocimiento. Esta lista de verificación le ayudará a tener una idea más clara de su salud, y servirá como guía para hablar con el profesional médico sobre los cambios que sean necesarios. Llene la lista y llévela consigo a su consulta anual de bienestar. Lista disponible también en www.BienestarBlueNM.com.

Temas a tratar con el médico	Fecha en que se completó/Apuntes
☐ Todos sus problemas médicos y tratamientos actuales	
☐ Medicamentos recetados y de venta libre	
☐ Dolores y lo que hace para mitigarlos	
☐ Dificultad para realizar actividades cotidianas	
☐ Nivel de actividad física	
☐ Problemas de equilibrio o caídas recientes 💰	
☐ Dificultades con el control de la vejiga	
☐ Problemas de sueño o pérdida de la memoria	
☐ Consumo de tabaco, alcohol o drogas	
☐ Consultas en el hospital o sala de emergencias en los últimos 90 días	
Complete estos exámenes básicos	Fecha en que se completó/Apuntes
☐ Presión arterial	
☐ Estatura, peso e índice de masa corporal (BMI, en inglés)	
☐ Glucosa en la sangre y examen ocular examen ocular de retina (de ser necesario) 💰	
Revise sus exámenes preventivos y vacunas	Fecha en que se completó/Apuntes
☐ Vacuna anual contra la influenza (gripe) 💰	
☐ Prueba de densidad ósea 💰	
☐ Examen de detección de cáncer colorrectal 💰	
☐ Mamografía 💰	
☐ Vacuna contra la neumonía	

¡Programa su consulta anual de bienestar hoy mismo y reciba un crédito de \$25 por llevar a cabo Actividades en favor de su salud a través de nuestro Programa de Recompensas e Incentivos*!

Por el simple hecho de completar una consulta anual de bienestar y pruebas preventivas (indicadas con el símbolo 💰), el programa le permite obtener fácilmente hasta \$100 en tarjetas de regalo de tiendas reconocidas a nivel local y nacional.

Regístrese en www.BlueRewardsNM.com.

Registro de medicamentos recetados y de venta libre

Blue Access for MembersSM

Todo lo que necesita saber sobre su cobertura médica en un solo lugar.

Consulte el historial de sus reclamaciones médicas y más información a través del portal protegido para asegurados Blue Access for Members (BAMSM). BAM le permite consultar los detalles de sus beneficios y servicios médicos, encontrar un médico, solicitar o imprimir su tarjeta de asegurado e indicarnos cómo prefiere que nos comuniquemos con usted, entre otras funciones.

Comenzar es fácil

Inicie sesión en BAM desde el sitio web para asegurados. O bien, use su teléfono inteligente y su tarjeta de asegurado para enviar** **BCBSNMAPP** por mensaje de texto al **33633** y usar la aplicación móvil BAM donde quiera que se encuentre.



- * Participación sujeta a inscripción. Visite www.BlueRewardsNM.com para registrarse y consultar las Actividades en favor de la salud. Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicio al Cliente al número en su tarjeta de asegurado. Límite de \$100 de recompensa en tarjetas de regalo al año. Una recompensa por cada Actividad en favor de la salud (Healthy Action) al año. Las fechas de servicio de las Actividades deberán coincidir con el año de cobertura en curso. Las Actividades en favor de la salud elegibles para recompensas están sujetas a cambios.
- ** Podrían aplicarse cobros por mensajería de texto y transmisión de datos.

Healthy Activity Portal es un sitio web cuya propiedad y administración corresponden a HealthMine, Inc., una compañía independiente que proporciona herramientas y servicios digitales de interacción clínica personal y para el cuidado de la salud para los asegurados con cobertura Blue Cross Medicare Advantage. Si tiene alguna otra duda o inquietud, comuníquese al número en su tarjeta de asegurado.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company (HCSC), ofrece las coberturas HMO y PPO. HCSC Insurance Services Company (HISC), ofrece las coberturas PPO. HCSC y HISC son licenciatarias independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. HCSC y HISC son organizaciones Medicare Advantage que tienen contrato con Medicare. La posibilidad de solicitar cobertura de estas pólizas depende de la renovación de los contratos.