



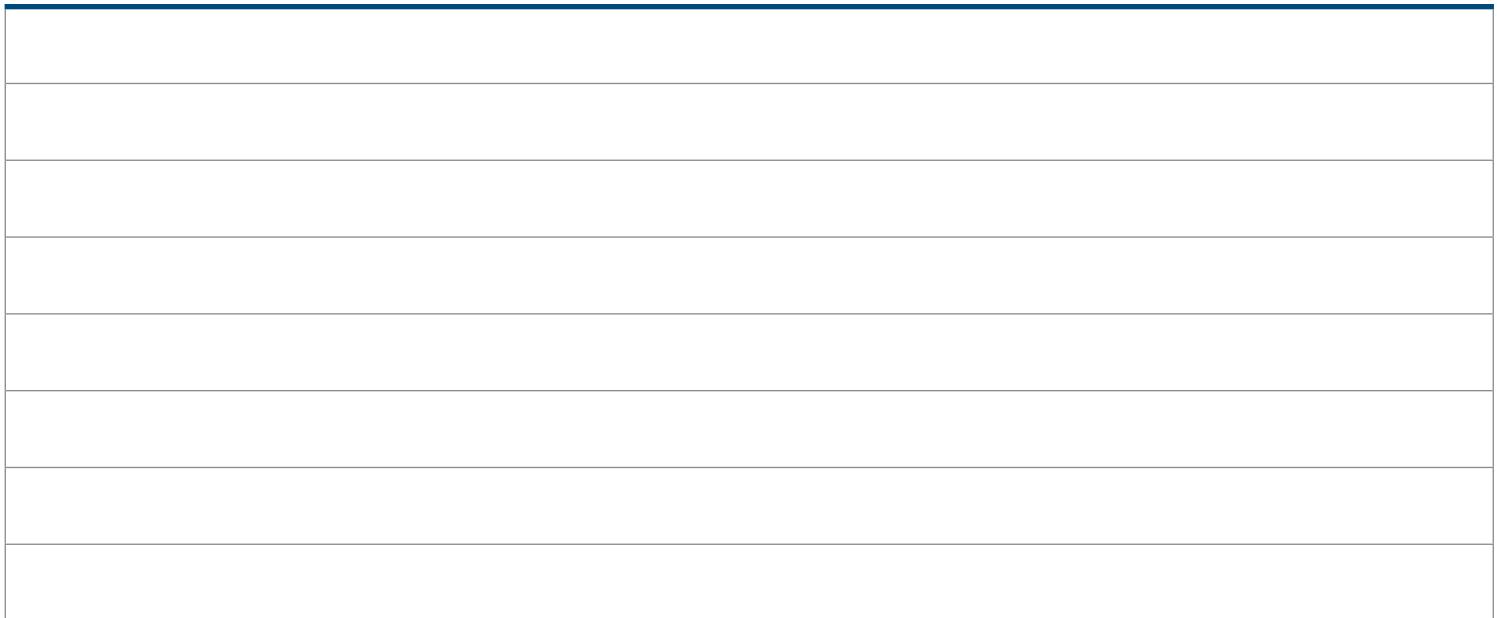
## Lista de verificación para la consulta anual de bienestar

### 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.

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

# Registro de medicamentos recetados y de venta libre



## Blue Access for Members<sup>SM</sup>

### 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. 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.

\*\* Podrían aplicarse cobros por mensajería de texto y transmisión de datos.

Para resolver cualquier otra duda o inquietud, comuníquese al número en su tarjeta de asegurado.

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