

Nombre del Grupo:
Washington Farm Bureau

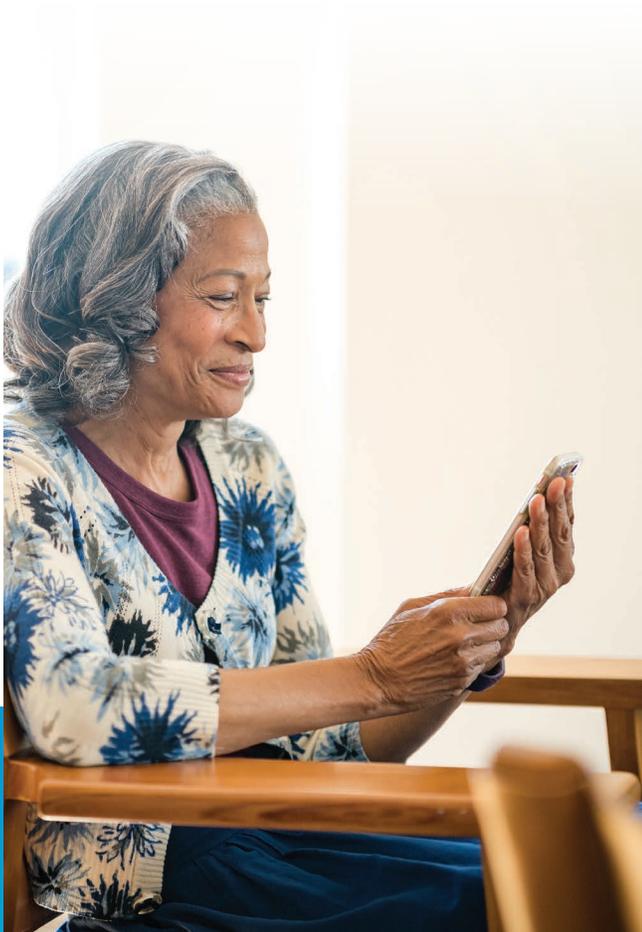
Fecha de entrada en vigencia del Plan:
October 01, 2024



Su
Washington
Farm Bureau
plan de salud

Atención médica para todas sus edades y etapas

La vida está llena de momentos e hitos significativos.



Cuando esos momentos incluyen un cambio en sus necesidades de **salud**, estará **preparado** para lo que le depare la vida, con un plan de salud galardonado, a su disposición. Puede sentirse **confiado** si sabe que tiene acceso a un cuidado de **calidad** y muchas maneras de encontrarlo.

Cuando sus necesidades cambian, puede sentirse seguro por haber elegido **el plan de salud adecuado para asistirlo mejor en todas las etapas de su vida.**

Premios y reconocimientos

- Los 10 principales filántropos empresariales en Washington (Puget Sound Business Journal, 2022).
- Premio a la innovación en el cuidado de la salud por el compromiso con el paciente otorgado por Microsoft y anunciado en HIMSS 2019.



Para obtener más información, consulte nuestro video de la marca.

Dondequiera que vaya

En su hogar, en todo el país y alrededor del mundo—**el poder de Blue está con usted.**

En el ámbito local, nuestra amplia red se basa en sólidas relaciones con proveedores, hospitales y especialistas.

En todo Estados Unidos, puede consultar a los proveedores en la red en cualquier parte del país con el programa BlueCard®.

Alrededor del mundo, puede obtener atención en casi 200 países y territorios con el programa Blue Cross Blue Shield Global Core.



Estamos a su disposición,
dondequiera que esté.



En cualquier momento que necesite atención

Nuestro propósito es mejorar la vida de los clientes a través de una atención médica que funcione mejor. Una de las principales formas de lograrlo es dándole acceso a la atención cuando y donde la necesite.

Red Con el respaldo de Blue Cross Blue Shield Association, Primera Blue Cross tiene la red de proveedores más grande del país. Más del 90 por ciento de los médicos y hospitales de todo el país están en toda nuestra red, por eso es fácil obtener atención de alta calidad al mejor precio posible.

Atención primaria En un estudio reciente, más de un tercio de los estadounidenses informaron haber tenido problemas para encontrar un médico en los últimos tres años.* Para afrontar la escasez de médicos, Primera está invirtiendo en programas educativos para aumentar el número de futuros proveedores de atención primaria.

Atención virtual A través de múltiples opciones, puede recibir tratamiento por teléfono, mensaje de texto o video dondequiera que vaya y cuando lo necesite:

Atención primaria

Atención de urgencia

Atención de salud mental

Atención especializada

Mejorar el acceso a la atención primaria

En Washington, donde Primera tiene su sede, la compañía se ha asociado con Kinwell Medical Group para expandir los servicios de atención primaria para los miembros de Primera en todo el estado.

[kinwellhealth.com](https://www.kinwellhealth.com)

*Gabrielle Redford, Editora en Jefe. "Qué caracteriza a un buen médico, y otros hallazgos de la Investigación de la opinión pública de AAMC 2019". AAMC, 27 de abril de 2020, <https://www.aamc.org/news-insights/what-makes-good-doctor-and-other-findings-2019-aamc-public-opinion-research>

Cualquier tipo de atención que necesite

Tiene muchas maneras de obtener la mejor atención.

Línea de enfermería las 24 horas (\$0)

Si tiene un problema de salud pero no está seguro de qué pasos seguir, consulte a una enfermera matriculada llamando a la línea gratuita de enfermería las 24 horas para analizar sus síntomas y obtener asesoramiento sobre la mejor manera de recibir atención. El número está disponible en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro y en la aplicación móvil de Premera.

Atención virtual

Evite la molestia, la espera y el costo de visitar a un proveedor en persona, mediante la atención de proveedores, terapeutas y otros especialistas incluidos en la red, cuando se encuentre fuera de casa o desde la comodidad de su hogar. Consulte la aplicación móvil Premera MyCare para obtener más información.

Visita al consultorio (\$)

Visite el consultorio de un proveedor para realizar exámenes, radiografías, análisis de laboratorio y obtener otros servicios médicos en persona.

Atención de urgencia (\$\$)

Las clínicas que ofrecen atención de urgencia pueden brindar atención para enfermedades como infecciones de oído, gripe, esguinces u otras lesiones menores.

Sala de emergencias (\$\$\$)

Acuda a la sala de emergencias más cercana para obtener atención inmediata para afecciones que pongan en riesgo su vida o que sean graves, como dolor abdominal intenso, dificultad para respirar, entumecimiento súbito, pérdida del conocimiento o quebraduras de huesos.

¿Es miembro actualmente? Obtenga información del plan en su teléfono.



Descargue la aplicación del plan de salud Premera para obtener acceso fácil, conveniente y constante a la información del plan médico. Disponible para iOS y Android.



Descargue Premera MyCare para acceder a todos sus proveedores de atención virtual en cualquier momento que los necesite. Disponible para iOS y Android.

Como sea que se sienta físicamente

Algunos problemas de salud no son simples.

Si siente que necesita ayuda con una afección crónica, enfermedad u hospitalización, los médicos de apoyo para la salud personal están disponibles para brindarle asistencia según sus necesidades.

Cuando trabaja con **Apoyo para la salud personal**, será más capaz de:

- Controlar una afección, como el asma, la diabetes o la enfermedad cardíaca
- Cuidarse a sí mismo o a un ser querido para evitar otra internación después de una estadía en el hospital
- Hacer las preguntas correctas sobre una enfermedad o un procedimiento

¿Es miembro actualmente? Conéctese con un médico de apoyo para la salud personal llamando al **888-742-1479**.



Conozca la profunda diferencia que experimentó Bella en su joven vida gracias a **Apoyo para la salud personal**.

Como sea que se sienta mentalmente

A veces no es una dolencia física lo que altera nuestras vidas.

Quizás no podamos deshacernos de los sentimientos de tristeza, agotamiento o enojo. Tal vez dependamos demasiado de sustancias como el alcohol, para transitar el día. De hecho, la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI) informa que 1 de cada 5 adultos estadounidenses y 1 de cada 6 jóvenes estadounidenses de 6 a 17 años experimentan enfermedades mentales cada año. Y, trágicamente, el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 34 años.*

Cada plan Premera cubre las consultas por salud mental y también la visita estándar al consultorio de su proveedor de atención primaria. No hay límites de visitas. Y tiene muchas opciones para obtener atención, de manera que pueda encontrar el tipo de atención que se adapte a su vida y a sus necesidades, ya sea una visita virtual, una cita presencial o una hospitalización.



Premera es el plan de salud oficial del equipo Seattle Kraken NHL. Nos hemos asociado para ayudar a eliminar el estigma de la salud mental y alentar a las personas a buscar asistencia. Compruébelo en premera.com/hockeytalks.

Encuentre más información sobre cómo obtener atención de salud mental o por consumo de sustancias en premera.com/visitor/mentalhealth.

*"La salud mental en cifras". NAMI, <https://www.nami.org/mhstats>

Recibirá atención preventiva sin cargo



Cuando obtenga atención preventiva de rutina de un proveedor incluido en la red, no tendrá que pagarla, su plan lo hará.

En virtud de la Ley de Atención Médica Asequible, todos los planes de salud cubren ciertos servicios preventivos sin costos de desembolso para usted, por ejemplo:

- Exámenes de rutina para su bienestar
- Pruebas y exámenes de detección
- Vacunas
- Medicamentos y suplementos
- Salud reproductiva y de la mujer

Nota: esta no es una lista completa de los servicios preventivos cubiertos. Los servicios incluidos en las categorías anteriores pueden tener requisitos de edad, riesgo y otros para ser considerados preventivos. Visite premera.com/visitor/care-essentials para obtener más información sobre atención preventiva. Los miembros actuales pueden iniciar sesión en premera.com para consultar los beneficios específicos cubiertos por su plan.



Consulte a su proveedor de atención primaria para averiguar qué servicios son adecuados para usted.

“El valor de la atención preventiva”. The Washington Post, WP Company, 26 de enero de 2022, <https://www.washingtonpost.com/brand-studio/wp/2019/11/25/feature/the-value-of-preventive-care/>

Elegir un proveedor de atención primaria



Reservar una visita de atención preventiva



Comprender las visitas de atención preventiva



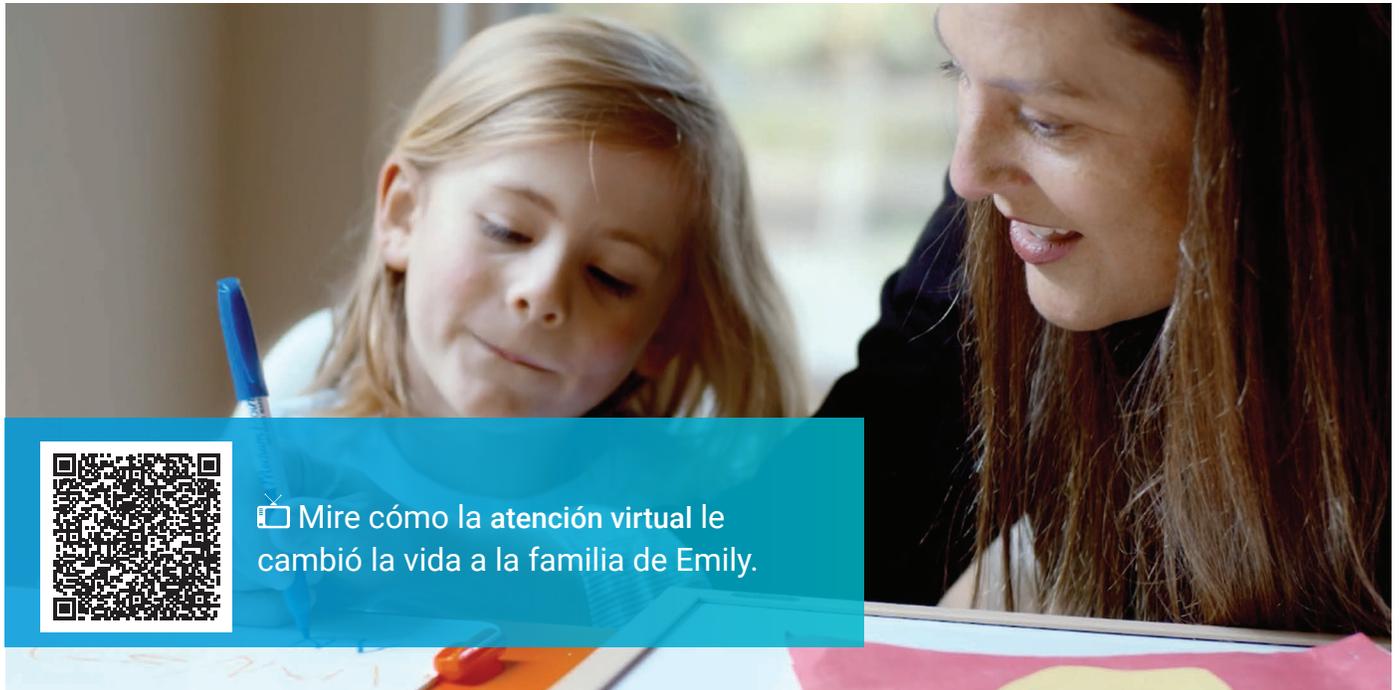
Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los servicios de atención preventiva podrían salvar más de 100,000 vidas en los Estados Unidos cada año.*

Y atención virtual de alta calidad y bajo costo

Ya sea que esté buscando atención urgente o de salud mental, nuestros servicios de atención virtual priorizan sus necesidades y brindan atención de calidad.

La enfermedad se puede presentar en cualquier momento. Entonces, ¿por qué esperar hasta el horario de atención para abordar sus inquietudes médicas? Los proveedores están a solo unos clics de distancia, listos para ofrecerle la atención que necesita. Evite la espera y el costo de la atención presencial, con una consulta de atención virtual.

Para obtener más información sobre las opciones de atención virtual disponibles para usted, inicie sesión en su cuenta en premera.com o comuníquese con su representante de RR. HH.



¿Es miembro actualmente? Descargue **Premiera MyCare** para acceder a todos los proveedores de atención virtual cuandoquiera que los necesite.



Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google Inc.

Además, hay muchas maneras fáciles de administrar su atención

Cuando su plan esté activado, tómese un par de minutos para realizar estas tareas que harán que sea lo más fácil posible administrar su atención y obtener el máximo valor de su plan.



Cree una cuenta



Cuando crea una cuenta en premera.com, puede:

- **Realizar el seguimiento de sus costos de atención** (como deducible y desembolso máximo)
- **Reabastecer o administrar sus recetas** y recibir recordatorios de dosis
- **Encontrar médicos, hospitales y farmacias** que estén en su red
- **Leer más** sobre los detalles de sus beneficios

Descargue las apps



Dos aplicaciones móviles ofrecen el acceso más rápido a la información y a la atención del plan.



La aplicación móvil Premera

garantiza que siempre tenga acceso a la información de su plan de salud, dondequiera que esté.

- Busque médicos y otros proveedores
- Haga el seguimiento de sus reclamos
- Demuestre prueba de cobertura con su tarjeta de identificación virtual

Descargue la aplicación móvil de Premera en **Android** o **iOS**.



Encuentre y reciba atención desde la aplicación Premera MyCare. Aquí podrá:

- Ver qué servicios de atención virtual están disponibles para usted
- Conectarse con los proveedores de atención virtual
- Tener visitas de atención virtual con su proveedor

Descargue la aplicación MyCare de Premera en **Android** o **iOS**.



Obtenga recordatorios por mensaje de texto



Reciba mensajes de texto ocasionales con información útil y oportuna sobre su plan de salud.

- Llame al **866-369-3496** para inscribirse hoy.
- Puede interrumpir los mensajes de texto en cualquier momento.

Llámenos



Si prefiere hablar por teléfono, llame a nuestro equipo de Servicio al Cliente al 800-722-1471. Estamos disponibles para ayudarlo de 5 a. m. a 8 p. m., hora del Pacífico, de lunes a viernes.

Comenzar con su beneficio de farmacia

Con los beneficios de farmacia de Primera Blue Cross, nuestro objetivo es garantizar que su plan sea fácil de entender y que sus medicamentos sean fáciles de administrar.

Aquí hay información para comenzar con este importante beneficio.



Encontrar un medicamento

Cada lista de medicamentos cubre miles de medicamentos recetados. Para verificar si un medicamento está cubierto por su plan y averiguar si hay alguna restricción:

- Visite premera.com/visitor/covered-drugs
- Inicie sesión en su cuenta en premera.com

¿Es miembro actualmente? Su plan de recetas se encuentra en su tarjeta de identificación o en la [aplicación móvil de Premera](#).



Encontrar una farmacia

Las farmacias en su red del plan se pueden encontrar a través de la herramienta **Buscar un médico** en premera.com.



Explore más

- ¿Alguna vez se ha preguntado cómo funcionan los precios de las recetas? [Vea este video](#) para averiguarlo.
- La [Guía de beneficios de farmacia en línea](#) tiene información adicional que debe conocer.

¿Es miembro actualmente?

Su plan de recetas se encuentra en su tarjeta de identificación o en la [aplicación móvil de Premera](#).

Términos que debe conocer

Formulario

Una lista de medicamentos recetados cubiertos por un plan de medicamentos recetados. También se llama lista de medicamentos.

Nivel

Dentro de un formulario, los medicamentos se dividen en categorías o niveles, cada uno con un copago o coseguro diferente.

Copago

Una tarifa fija que usted paga cuando surte una receta. El copago puede variar según el nivel en el que se encuentren los medicamentos.

Coseguro

Su parte del costo de los medicamentos. Por ejemplo, si su plan paga el 90 %, su coseguro (la parte que paga usted) es el 10 % restante.

PREMERA | 

BLUE CROSS

Una Licenciataria Independiente de Blue Cross Blue Shield Association

Ahorre en recetas

Mantenga más dinero en su billetera al usar estos sencillos consejos.



¿Es miembro actualmente?

Inicie sesión en su cuenta en premera.com para administrar sus recetas:

- Compare los costos en las farmacias locales
- Solicite y reabastezca recetas
- Verifique los costos y la cobertura de los medicamentos

El alto costo de los medicamentos es un factor importante en el aumento de los costos de atención médica. Trabajamos para mantener sus costos de desembolso directo lo más bajos posible con una amplia red de farmacias minoristas con tarifas competitivas.

Puede reducir aún más sus costos siguiendo estos consejos:

Elija medicamentos genéricos. Los medicamentos genéricos son lo mismo que los medicamentos de marca, pero cuestan mucho menos. Asegúrese de preguntarle a su médico si hay un medicamento genérico menos costoso disponible la próxima vez que necesite una nueva receta.

Reciba las recetas en la puerta de su domicilio. El pedido por correo es ideal para las recetas que toma regularmente. Puede ahorrar en recetas a través de la entrega a domicilio de Express Scripts, parte de su beneficio de farmacia.

Reciba una alerta cuando pueda ahorrar dinero. Rx Savings Solutions le enviará un correo electrónico o mensaje de texto cuando esté gastando demasiado en medicamentos recetados. También puede comparar los costos de los medicamentos. Acceda a su cuenta de Rx Savings Solutions en myrxss.com/premera.

PREMERA | 

BLUE CROSS

Una Licenciataria Independiente de Blue Cross Blue Shield Association

Atención virtual: en cualquier momento y en cualquier lugar

Atención primaria, urgente y de salud mental

Una enfermedad puede ocurrir en cualquier momento; entonces, ¿por qué esperar hasta el horario de atención para abordar sus inquietudes médicas?

Ya sea que se trate de atención primaria, urgente o de salud mental, la red virtual de Premera prioriza las necesidades de nuestros miembros. Los proveedores están a solo unos clics de distancia y están listos para ofrecerle la atención que necesita.



Atención primaria a pedido por mensajes de texto donde hay proveedores de medicina general y de atención primaria disponibles para responder sus preguntas. Pueden diagnosticarlo y tratarlo si está enfermo o tiene una afección crónica.



Chatee por video con un proveedor para recibir atención para los síntomas del resfriado y la gripe, atención pediátrica (mayores de 1 año), afecciones de la piel, alergias, dolores de cabeza, dieta/nutrición, administración de medicamentos y terapia de salud mental. Conéctese con Doctor On Demand a través de la **aplicación Premera MyCare**.



Acceso virtual a un terapeuta con licencia a través de mensaje de texto o video para atención de salud mental no urgente. Conéctese con Talkspace a través de la **aplicación Premera MyCare**.

*Si ya tiene las aplicaciones Doctor On Demand o Talkspace descargadas, puede continuar usándolas de esa manera. No es necesario que acceda a ellas a través de la aplicación MyCare de Premera.

98point6, Doctor On Demand y Talkspace son empresas independientes que brindan servicios de atención virtual en nombre de Premera Blue Cross.



Una Licenciataria Independiente de Blue Cross Blue Shield Association

Atención primaria de Kinwell

Servicios de atención primaria solo para miembros de Primera Blue Cross

Como miembro de Primera, usted y su familia tienen acceso a las clínicas de Kinwell, que ofrecen un nuevo estándar para la atención primaria en Washington.

La experiencia en la clínica Kinwell incluye:

- Un enfoque integral de la atención al paciente que integra la atención primaria y la salud conductual.
- Tiempos de cita más largos para establecer una mejor relación uno a uno entre el paciente y el proveedor.
- Asesoramiento de salud para pacientes establecidos sin costo adicional.
- Acceso conveniente a la atención en persona y virtual solo para los miembros de Primera.
- Disponibilidad de citas más oportunas.

**¿ES MIEMBRO
ACTUALMENTE?**

Programe una cita virtual o en persona hoy en kinwellhealth.com.



Abierto ahora

- | | | | |
|---|-------------------------------|----|-------------|
| 1 | Spokane (North Country Homes) | 9 | Poulsbo |
| 2 | Spokane Valley | 10 | Mill Creek |
| 3 | Spokane (6th & Washington) | 11 | Olympia |
| 4 | East Wenatchee | 12 | Westlake |
| 5 | Pasco | 13 | Ballard |
| 6 | Renton | 14 | Bellingham |
| 7 | Lynnwood | 15 | Redmond |
| 8 | Denny Way | 16 | Federal Way |

Kinwell Medical Group es una organización independiente que coordina a las clínicas de atención primaria que proporcionan servicios a los miembros de Primera en nombre de Primera Blue Cross.

PREMERA |

BLUE CROSS

Una Licenciataria Independiente de Blue Cross Blue Shield Association

Matchmaker™ salud conductual

Uno de cada tres adultos informa que experimenta síntomas de depresión o ansiedad en este momento.* Los cambios y la incertidumbre pueden afectar su salud mental y, sin embargo, encontrar un proveedor de salud mental que acepte nuevos pacientes puede ser difícil.



Un servicio para ayudarlo a obtener la atención adecuada para usted.

Matchmaker™ para salud conductual lo conectará con un proveedor de atención médica según su plan de salud, necesidades y preferencias. Cualquier información que comparta con nosotros es confidencial. Este servicio está disponible para todos los miembros de su plan de salud de Primera sin costo de desembolso directo.

Puede ver proveedores en la red de su plan, tanto en persona como virtualmente. Nuestros Matchmakers de salud conductual ofrecen el apoyo adicional necesario en su recorrido de atención al proporcionar una lista de proveedores de servicios ambulatorios dentro de la red que aceptan nuevos pacientes. Se aplican copagos o deducibles cuando usted ve a un proveedor.

Llame a Servicio al Cliente al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación para solicitar ayuda para encontrar un proveedor.

Cuando esté listo, visite nuestro centro de recursos en premera.com/visitor/care-essentials/mental-health para encontrar información adicional sobre sus beneficios, cómo buscar atención y más.

PREMERA | 

BLUE CROSS

Una Licenciataria Independiente de Blue Cross Blue Shield Association

Tratamiento para el consumo de sustancias

¿Depende de las sustancias más de lo que desearía? ¿O nota que el consumo de sustancias afecta negativamente su vida diaria? La recuperación es posible con estas opciones.

La geografía, el horario o el día no son barreras. Tiene acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año al tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias con el apoyo de un profesional con licencia.

7.7%

de la población de los Estados Unidos experimentó un trastorno por consumo de sustancias en 2019.¹

Boulder

Boulder es una clínica digital que ofrece apoyo a largo plazo y tratamiento de telesalud para el consumo de sustancias, incluidos los trastornos por consumo de alcohol y opioides, con un tratamiento basado en la amabilidad, el respeto y el apoyo incondicional.

Workit Health

Workit Health proporciona tratamiento personalizado a través de terapia, asesoramiento y apoyo con medicamentos, todo en la privacidad de su hogar. Recupérese en sus propios términos y en su horario, como parte de su rutina diaria.

¿Es miembro actualmente?

Descargue [Premera MyCare](#) para acceder a Boulder y Workit Health ahora.²

¹McCance-Katz, Elinore. "La Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas y Salud: 2019." Administración de servicios de salud mental y por abuso de sustancias (SAMHSA). Septiembre 2020.

²Si ya tiene las aplicaciones de Boulder Care o Workit Health descargadas, puede continuar usándolas de esa manera. No es necesario que acceda a través de la aplicación Premera MyCare.

Boulder Care y Workit Health son compañías independientes que proporcionan servicios de atención virtual para el trastorno por consumo de opioides y alcohol en nombre de Premera Blue Cross.

PREMERA | 

BLUE CROSS

Una Licenciataria Independiente de Blue Cross Blue Shield Association

Evite costosas visitas a la sala de emergencias (ER) con estas convenientes opciones de atención

OBTENGA ATENCIÓN DE CALIDAD CUANDO Y DONDE LA NECESITE

Como miembro de Primera, tiene acceso a atención médica conveniente, asequible y para ese mismo día que no requiere pagar un alto costo u esperar horas en una sala de emergencias concurrida.

Línea de enfermería las 24 horas:

Si necesita asesoramiento, respuestas rápidas o ayuda para decidir si necesita atención inmediata, llame a la línea de enfermería gratuita de Primera que está disponible las 24 horas con el número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación para hablar con personal de enfermería registrado.

Atención virtual

Obtenga atención para una variedad de necesidades de un proveedor de atención médica por teléfono, mensaje de texto o video, cuando y donde lo necesite. Descargue la aplicación MyCare de Primera en [Apple Store](#) o en [Google Play](#).

Atención de urgencia:

Utilice la herramienta "Find a doctor" (Buscar un médico) de Primera para encontrar un centro de atención de urgencia cerca de su hogar o ubicación actual. Las clínicas de atención de urgencia ofrecen atención para problemas de salud como infecciones en los oídos, síntomas de gripe o lesiones. También puede usar la herramienta "Find a doctor" (Buscar un médico) rápidamente al descargar la aplicación móvil de Primera. Descargue la aplicación ahora desde [Apple Store](#) o [Google Play](#).

DispatchHealth:

Una opción conveniente para la atención médica urgente en el hogar con el mismo costo de desembolso que una visita al centro de atención de urgencia. Un equipo de atención irá a su hogar con todo lo necesario para tratar su enfermedad o lesión, los 365 días del año de 8 a. m. a 10 p. m. Los costos compartidos se cobran en el momento de la visita.

Para saber cuáles son las condiciones de DispatchHealth y para averiguar si esta opción de atención está disponible cerca de usted, visite dispatchhealth.com o llame al 855-354-8961.

Sale de emergencias:

Las visitas a la sala de emergencias son las que tienen el costo más alto y deben usarse para emergencias, como dolor abdominal intenso, dificultad para respirar, entumecimiento súbito, pérdida del conocimiento o lesiones significativas.

Si su afección pone en riesgo su vida o discapacidad, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

PREMERA | 

BLUE CROSS

Una Licenciataria Independiente de Blue Cross Blue Shield Association

“La persona con la que hablé fue muy servicial y amable conmigo. Aprecié que se tomara el tiempo para resolver mis inquietudes por teléfono”.

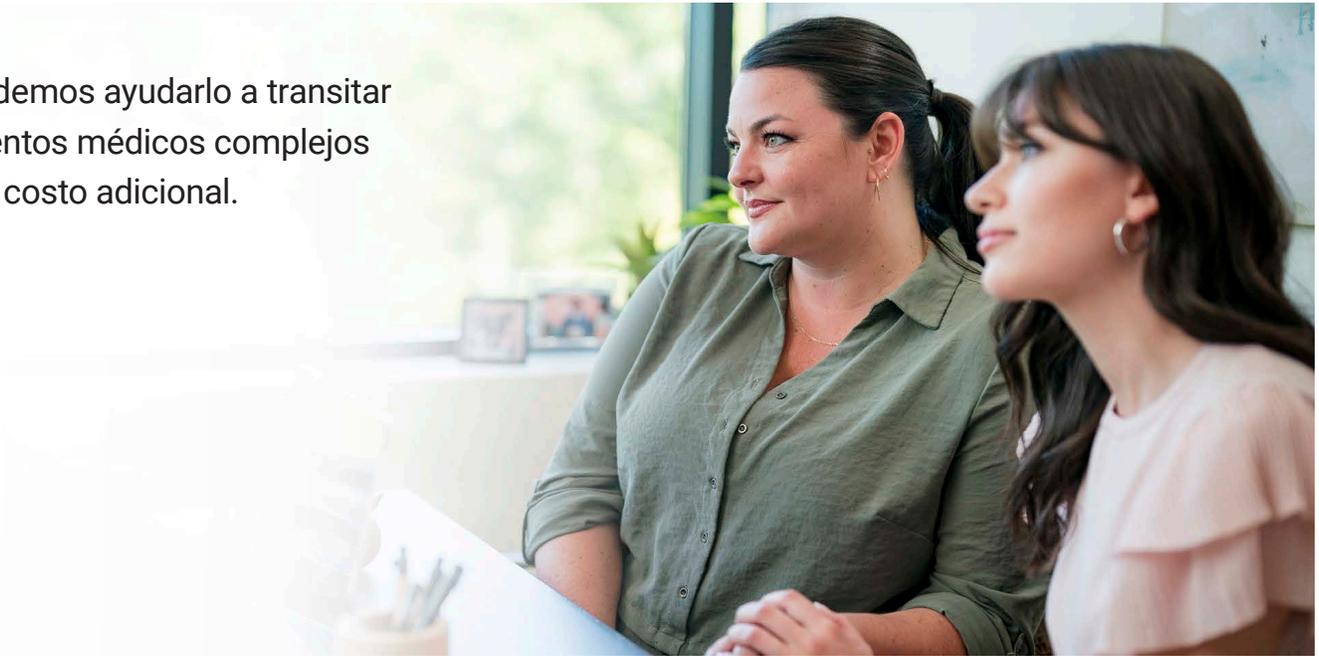
- Comentarios de PremeraLISTENS

El 88.5% de los miembros califican como excelente al Servicio al Cliente de Premera.

Cuéntenos lo que piensa en premeralistens.com. Leemos cada comentario y sus respuestas nos ayudan a servirle mejor.

Apoyo para la salud personal

Podemos ayudarlo a transitar eventos médicos complejos sin costo adicional.



No es necesario que haga esto solo

Es fácil sentirse abrumado cuando una crisis de salud le afecta. Son muchas las cosas por aprender, los recursos para buscar y los sistemas a tener en cuenta, todo en un momento en que sentirse bien es lo único que desea para usted y su ser querido.

Un profesional de atención de la salud con licencia de Primera trabajará con usted y sus proveedores de atención de la salud como un único punto de contacto para brindarle respuestas a sus preguntas y actuar como defensor en su nombre.

¿Es miembro actualmente?

Para obtener ayuda con una situación médica compleja, llame al 888-742-1479 (TTY:711) o envíe un correo electrónico a healthhelp@premera.com

Primera puede realizar lo siguiente:

- Actuar como defensor de usted y su familia.
- Ayudarlo a transitar por el sistema de salud.
- Ayudarlo a tomar decisiones informadas sobre su afección o la de un ser querido.
- Localizar recursos comunitarios y apoyo para el paciente y para usted.

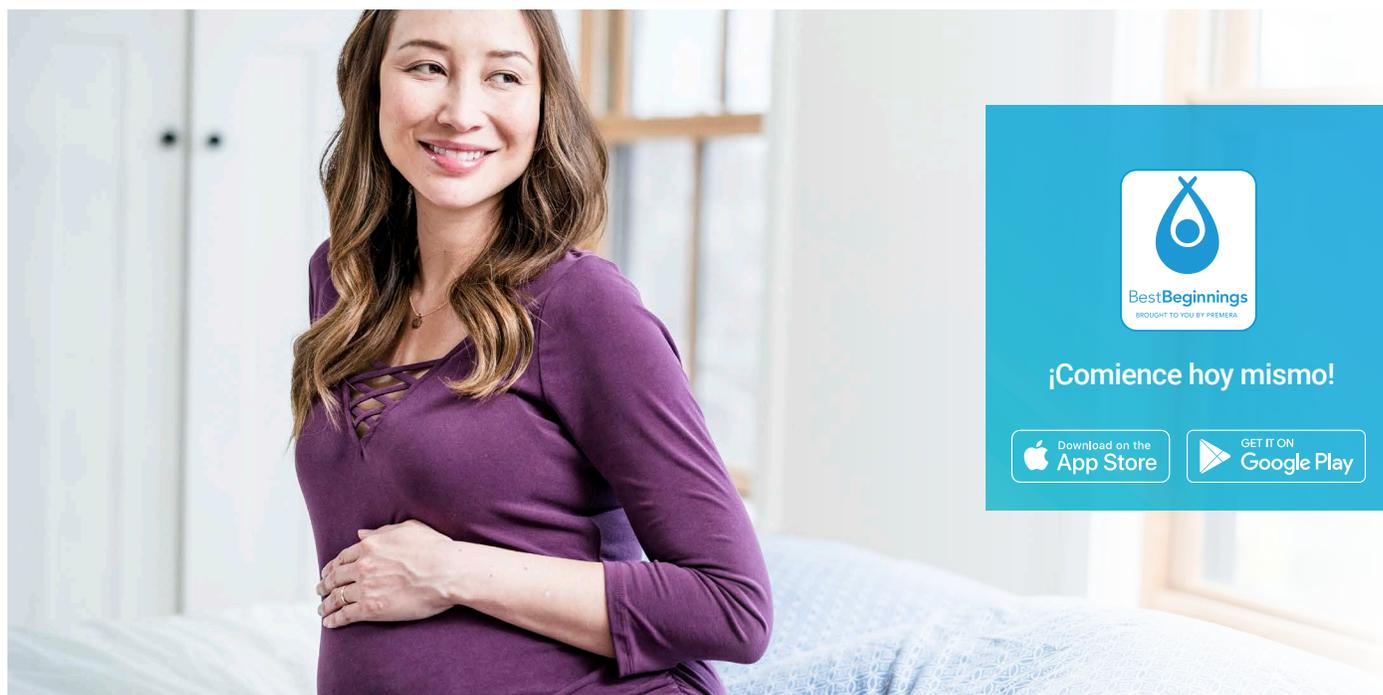
PREMERA | 

BLUE CROSS

Una Licenciataria Independiente de Blue Cross Blue Shield Association

Brindamos a las familias en crecimiento el mejor comienzo posible

BestBeginnings es un programa integral de maternidad que proporciona información y apoyo para el embarazo, el parto, la atención posparto y la atención del recién nacido.



Con BestBeginnings, usted tendrá acceso a lo siguiente:

- **La aplicación de BestBeginnings.** Registre sus logros médicos, prepárese para las visitas al médico, registre sus antecedentes de salud y resultados de pruebas, e investigue preguntas antes y después del parto, y realice un seguimiento del crecimiento del bebé. Además, la aplicación se vincula con su plan de atención de la salud, por lo que tendrá un tema menos por el que preocuparse.
- **Apoyo clínico adicional.** Los médicos de Primera Personal Health Support (PHS) están aquí para usted cuando los necesite. Su conocimiento es especialmente útil para las madres de más de 35 años o que tienen antecedentes de partos múltiples, partos prematuros, abortos espontáneos o afecciones de salud que pueden causar complicaciones. Llame al **855-756-0797** para hablar con un médico de PHS.
- **Beneficios de maternidad y para recién nacidos.*** Usted obtiene acceso a atención prenatal, atención posparto, extractores de leche y más. Visite premera.com/care-essentials/pregnancy para descubrir más sobre sus beneficios de maternidad.

*Los beneficios de su plan de salud pueden diferir, así que consulte su [folleto de beneficios](#) para obtener información sobre lo que cubre su plan de salud específico.

PREMERA | 

BLUE CROSS

Una Licenciataria Independiente de Blue Cross Blue Shield Association

“Me gustaría poder presentar la documentación solicitada en la solicitud de reclamos. Me obliga a enviarla por fax o a descargarla y enviarla por correo postal”.

- Comentarios de PremeraLISTENS

¡Lo escuchamos! Estamos mejorando el proceso de presentación digital y la experiencia del estado de los reclamos de los miembros.

Cuéntenos lo que piensa en premeralistens.com. Leemos cada comentario y sus respuestas nos ayudan a servirle mejor.



A los recién llegados,
a los jóvenes de corazón
y a todos los demás,
estamos a su disposición.

La discriminación es prohibida

Premera Blue Cross (Premera) cumple con las leyes de derechos civiles federales y del estado Washington aplicables, y no discrimina según la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el sexo, la identidad de género o la orientación sexual. Premera no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual.

Premera:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse con nosotros de manera eficiente, por ejemplo:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos para las personas cuyo idioma principal no sea el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si considera que Premera no le ha proporcionado estos servicios o se sintió discriminado de algún modo por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja formal a la siguiente dirección: Civil Rights Coordinator — Complaints and Appeals, PO Box 91102, Seattle, WA 98111, número gratuito: 855-332-4535, fax: 425-918-5592, TTY: 711, correo electrónico AppealsDepartmentInquiries@Premera.com. Puede presentar una queja formal en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el coordinador de derechos civiles está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante:

- La Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal o teléfono a la dirección y al número de teléfono indicados a continuación: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD). Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- La Oficina del Comisionado de Seguros del Estado de Washington, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina del Comisionado de Seguros, disponible en <https://www.insurance.wa.gov/file-complaint-or-check-your-complaint-status>, o por teléfono al 800-562-6900, 360-586-0241 (TDD). Los formularios de reclamos están disponibles en <https://fortress.wa.gov/oic/onlineservices/cc/pub/complaintinformation.aspx>.

Asistencia con el idioma

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 800-722-1471 (TTY: 711).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-722-1471 (TTY: 711).

注意: 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 800-722-1471 (TTY: 711)。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 800-722-1471 (TTY: 711).

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 800-722-1471 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 800-722-1471 (телетайп: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 800-722-1471 (TTY: 711).

УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки.

Телефонуйте за номером 800-722-1471 (телетайп: 711).

ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតថ្លៃគឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 800-722-1471 (TTY: 711)។

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。800-722-1471 (TTY:711) まで、お電話にてご連絡ください。

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች በነጻ ሊያገለግሉት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 800-722-1471 (መስማት ለተሳናቸው: 711)።

XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 800-722-1471 (TTY: 711).

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 800-722-1471 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 800-722-1471 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 800-722-1471 (TTY: 711).

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 800-722-1471 (TTY: 711).

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 800-722-1471 (TTY: 711).

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 800-722-1471 (ATS : 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 800-722-1471 (TTY: 711).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 800-722-1471 (TTY: 711).

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 800-722-1471 (TTY: 711).

توجہ: اگر بہ زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 800-722-1471 (TTY: 711) تماس بگیرید.

Este documento ha sido traducido del inglés. Esta traducción de ninguna manera cambia los requisitos de elegibilidad, beneficios, exclusiones, limitaciones ni otras provisiones del plan de salud o del contrato en grupo. En caso de un conflicto o diferencia entre este documento traducido y la versión en el idioma inglés, prevalecerá la versión en inglés. / This document has been translated from English. This translation in no way changes the eligibility requirements, benefits, exclusions, limitations or other provisions of the health plan or group contract. In the event of a conflict or difference between this translated document and the English language version, the English version shall prevail.

PREMERA | 

BLUE CROSS

An Independent Licensee of the Blue Cross Blue Shield Association

034306spa (09-01-2023)