



Blue Care  
Network  
of Michigan

Confidence comes with every card.®

# Healthy *Blue Living*<sup>SM</sup> HMO



## ¿Quiere obtener más información sobre su salud?

## ¿Quiere pagar menos dinero por coseguros y copagos y tener un deducible más bajo?

Logre estas metas inscribiéndose en este plan de bienestar y completando las tareas de su lista de cosas por hacer de Healthy Blue Living durante los plazos previstos. Si no lo hace, aún tendrá cobertura, pero pagará más por su parte de los costos de ciertos servicios de salud y recetas.

Su contrato con Blue Living puede estar a dos niveles:

### Nivel mejorado

menores gastos a cargo del miembro, como copagos, deducibles y coseguros

### Nivel estándar

mayores gastos a cargo del miembro

Cuando se inscriba, comenzará en el nivel mejorado. Para permanecer en ese nivel, complete las tareas de esta lista de cosas por hacer de Healthy Blue Living:

Tiene los primeros 90 días del plan anual para completar los [pasos 1 y 2](#).



### PASO 01

Visite a su médico para que le realice una evaluación de salud para verificar lo siguiente:

- a. Índice de masa corporal
- b. Consumo de tabaco (se requiere una prueba de cotinina)
- c. Colesterol
- d. Presión arterial
- e. Niveles de azúcar en la sangre
- f. Depresión

Luego de la cita, díglele a su médico que le envíe los resultados electrónicamente en un *formulario de calificación de Blue Care Network*.



## PASO 02

Inicie sesión en su cuenta en [bcbsm.com](http://bcbsm.com) para completar una evaluación personal de salud de 10 minutos. Si no tiene acceso a Internet, puede solicitar una copia en papel.

Tiene los primeros 120 días del plan anual para inscribirse en los programas y completar los **pasos 3 y 4**, si es necesario.

Es posible que haya pasos adicionales. Si su formulario de calificación indica que:

## PASO 03

Su IMC es de 30 o superior, inscríbese y participe en un programa de control de peso auspiciado por BCN.

## PASO 04

Consuma tabaco (a partir de una prueba de cotinina en sangre u orina), inscríbese y participe en nuestro programa para dejar de consumir tabaco.

Para permanecer en el nivel mejorado, participe en estos programas hasta que su médico envíe un formulario de calificación nuevo que indique que su IMC no supera los 30 puntos y que ya no consume tabaco. Si le corresponde realizar los pasos 3 o 4, BCN le enviará por correo los detalles sobre los programas, con instrucciones para inscribirse.

## Sus fechas límites estarán publicadas en su cuenta de [bcbsm.com](http://bcbsm.com).

*Todos los miembros de Blue Care Network tienen acceso a una cuenta con información útil sobre su plan. Los miembros inscritos en Healthy Blue Living pueden ver su lista de cosas por hacer específica para ellos y sus fechas límites personales.*



**Blue Care  
Network**  
of Michigan

