



Kansas City

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

Atención, cobertura y apoyo

Gracias por la oportunidad de brindarle apoyo para su salud y bienestar. Nos enorgullece servirle y nos comprometemos a ayudarle a usted y a su familia a aprovechar al máximo su cobertura de Blue KC.

Esta guía de referencia rápida está diseñada para ayudarlo a tomar decisiones informadas sobre a dónde acudir para recibir atención y para comprender los demás programas y servicios disponibles para usted. Nuestro objetivo es hacer que su experiencia de atención de la salud sea más fácil, conveniente y empoderadora.

Gracias por permitir que Blue KC sea un socio en su experiencia de atención de la salud.

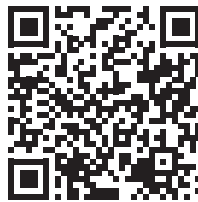


Salud conductual

La vida nos trae muchas situaciones imprevistas. Cuando se vuelve abrumador, le brindamos respaldo mediante apoyo y herramientas reales de salud conductual para su bienestar mental.

Pedir ayuda es difícil. Podemos facilitarlo.

Para conocer más sobre los servicios de salud conductual incluidos en su plan de salud, visite BlueKC.com/BH o escanee el código QR.



Líneas directas para crisis y atención de emergencia:

Lifeline 988: línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para hablar o comunicarse con un asesor de crisis capacitado para cualquier necesidad de salud conductual, incluidos pensamientos suicidas, consumo de sustancias o angustia emocional. El chat también está disponible en 988lifeline.org/chat.

Asistencia de emergencias

Llame al **911** en caso de una situación de emergencia que requiera asistencia inmediata de la policía, el departamento de bomberos o la ambulancia.

Violencia doméstica

Llame al **1-800-799-SAFE (7233)** o envíe un mensaje de texto con la palabra **"START"** al **88788** para obtener información e intervención en situaciones de crisis para víctimas de violencia doméstica y quienes llamen en su nombre.

*38 millones de estadounidenses: gis.cdc.gov/grasp/diabetes/diabetesatlas-statsreport.html; Formas de reducir el riesgo: www.cdc.gov/diabetes/prevention-type-2/index.html; Señales comunes: www.cdc.gov/diabetes/signs-symptoms/index.html

¿Necesita hablar con alguien?

Comuníquese con uno de nuestros representantes de Mindful las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al **833-302-MIND (6463)** y diga "Mindful" cuando le pregunten el motivo de su llamada. O bien, llame al número de salud conductual que figura en su tarjeta de identificación.

Si está experimentando una crisis, llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis: 988.



Apoyo para la diabetes

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC), la diabetes afecta a más de 38 millones de estadounidenses* y uno de cada cinco no sabe que tiene diabetes; uno de cada tres adultos tiene prediabetes.

Tiene acceso a especialistas en atención de la diabetes para ayudar a prevenir o controlar un diagnóstico de diabetes.

Formas de disminuir el riesgo*

Comidas equilibradas, control del peso, actividad, buen sueño y reducción del estrés.

Signos comunes*

Fatiga y sed, visión borrosa, micción frecuente y cortes de cicatrización lenta.



Para obtener apoyo adicional del equipo de atención de Blue KC, descargue la aplicación Blue KC Care Management. Consulte los detalles en el interior de esta tarjeta postal.



Sepa dónde ir para recibir atención

Atención primaria \$

Cuándo usar: Asma leve, lesiones leves, dolores de cabeza, esguinces/torceduras, cortes/raspados, náuseas/vómitos/diarrea, ardor al orinar, tos/dolor de garganta, dolor de oído/dolor sinusal, hinchazón de los ojos, reacciones alérgicas, fiebre/resfrío, quemaduras leves, vacunas, dolor de espalda, radiografías, mordeduras de animales, puntos y erupciones.

Atención virtual de Blue KC \$

Visitas por video las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para necesidades médicas o de salud conductual a través de un teléfono inteligente, tableta o computadora. Comience por descargar la **aplicación MyBlueKC** o visitar **BlueKCVirtualCare.com**.

Cuándo usar: Para enfermedades, lesiones o infecciones leves o menores, como infecciones de las vías respiratorias superiores, dolor sinusal, conjuntivitis, asma leve, erupción, dolores de cabeza, dolor de espalda y más.

Clínica de salud minorista \$\$

Se encuentra en tiendas minoristas y cuenta con profesionales de enfermería o médicos asistentes. Es ideal para problemas menores que no son urgentes.

Cuándo usar: Afecciones menores como fiebre, rasguños, dolor sinusal, resfríos, infecciones de las vías respiratorias superiores, erupción, dolores de cabeza y más.

Atención urgente \$\$

Para necesidades inmediatas, pero que no pongan en riesgo la vida, con horario extendido con tiempos de espera más cortos que una sala de emergencia.

Cuándo usar: Para afecciones menores como puntos de sutura, dolor sinusal, diarrea, infecciones de las vías respiratorias superiores, náuseas, dolor e irritación ocular, infecciones del tracto urinario y más.

Sala de emergencia \$\$\$

Para emergencias potencialmente mortales. Llame al 911 si su salud está en peligro.

Cuándo usar: Sangrado no controlado, dificultad para respirar, pérdida del conocimiento, dolor en el pecho, síntomas de accidente cerebrovascular, fiebre grave con rigidez en el cuello, confusión, vómitos/tos con sangre, lesiones graves, posibles fracturas y más.

Los hospitales comunitarios, a menudo, cobran tarifas de sala de emergencia por todas las visitas.

Atención virtual

Atención rápida y práctica en cualquier momento con su teléfono, tableta o computadora.

Tratamiento de afecciones comunes: Resfríos, gripe, COVID-19, erupciones, quemaduras leves, conjuntivitis, dolores de cabeza, náuseas, fiebre leve y lesiones leves.

Salud conductual: Terapia y asesoramiento para la ansiedad, la depresión, el estrés, el duelo, el TEPT, el TOC y el trastorno bipolar.

Tiempos de espera cortos, seguro/cumple con la ley HIPAA, proveedores certificados por la junta y, a menudo, un menor costo que la sala de emergencia.

Escanee el código QR para acceder a la atención virtual a través de la **aplicación móvil MyBlueKC** o inicie sesión en **MyBlueKC.com** desde su navegador y haga clic en "Find Care (Buscar atención)".



Aplicación de administración de la atención

Comuníquese directamente con su equipo de atención local de Blue KC.

Su equipo está compuesto por enfermeros titulados, trabajadores sociales y trabajadores de la salud comunitaria para ayudarle a controlar la diabetes, el asma, el cáncer, el dolor crónico, las necesidades de la salud materna, los cambios en el estilo de vida o los objetivos de salud generales.

Características de la aplicación:

- Seguimiento del progreso (medicamentos, peso, objetivos para dejar de fumar)
- Listas de verificación de salud diarias personalizadas
- Mensajes seguros
- Artículos y videos clínicos

Escanee el código QR para descargar la aplicación de administración de la atención y use el código de acceso **khealth**.



¹ Su cobertura de salud a través de cualquiera de los planes de salud de Blue KC no puede utilizarse para una lesión o enfermedad relacionada con el trabajo o en el lugar de trabajo.

² La disponibilidad de citas varía según la demanda y la capacidad en cada centro de atención en un día determinado.