

# Componentes especiales del Plan Médico

El Plan Médico que ofrece la Junta de Pensiones contiene componentes especiales y programas para ayudarlo a mantener y mejorar su salud y bienestar, además de proporcionarle beneficios cuando se encuentra enfermo o lesionado.

Su cobertura también incluye apoyo personalizado a través de la navegación del cuidado. La navegación del cuidado lo ayuda a usted y a los miembros de su familia con cobertura a navegar por el complejo sistema de salud actual y a aprovechar al máximo sus beneficios médicos.

## ATENCIÓN PREVENTIVA

La atención preventiva lo ayuda a mantenerse bien y detectar problemas en las primeras etapas, cuando es más fácil tratarlos.

Cuando use un proveedor de la red, no pagará nada por los servicios que aparecen en el Preventive Schedule (Programa Preventivo) que podrá ver en [pensions.org/medical](https://pensions.org/medical). Las sugerencias en este programa se basan en su edad, sexo, salud y antecedentes familiares, y consisten en:

- Exámenes anuales de atención preventiva para adultos y niños
- Pruebas de detección para la salud
- Inmunizaciones
- Examen de salud preventivo para la mujer

## NAVEGACIÓN DEL CUIDADO

La navegación del cuidado, que se ofrece en colaboración con Quantum Health, aporta un valor adicional a su cobertura médica ayudándolo a usted y a los miembros de su familia con cobertura a navegar por el complicado sistema de salud actual.

Quantum Health es su principal punto de contacto si tiene preguntas sobre sus beneficios médicos o de medicamentos recetados, o si necesita ayuda para saber cómo utilizarlos. Como su equipo dedicado de enfermeras, expertos en beneficios y especialistas en reclamos, los coordinadores de cuidado de Quantum Health pueden ayudarlo con lo que necesite para facilitar el proceso de atención médica, que incluye:

- verificar los servicios cubiertos;
- encontrar proveedores de la red;
- responder a preguntas sobre reclamos o facturas de proveedores;

También puede ahorrar dinero en ciertos medicamentos recetados que son sumamente eficaces para prevenir o tratar enfermedades crónicas. Para obtener más información, visite [pensions.org/medical](https://pensions.org/medical) y haga clic en "Prescription drug benefits" (Beneficios de medicamentos recetados) en el recuadro "See Also" (Vea También).

## BENEFICIOS DE TELEMEDICINA A TRAVÉS DE TELADOC

Teladoc es una opción conveniente y económica cuando no le resulte práctico acudir al consultorio de su médico, por ejemplo, cuando está de viaje o en medio de la noche.

Los médicos de Teladoc están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, por teléfono, video o en una aplicación móvil, para diagnosticar y tratar (además de recetar medicamentos, cuando sea adecuado) muchos problemas médicos agudos:

- Problemas de sinusitis
- Infecciones de oído
- Alergias
- Síntomas del resfriado y la gripe
- Infecciones respiratorias

Si está inscrito en el plan PPO o EPO, solo pagará un copago de \$10 por cada consulta de Teladoc.

- pedir el reemplazo de las tarjetas de identificación;
- ayudarlo a controlar una afección de salud; y
- ser su defensor dentro del sistema de salud.

Puede comunicarse con su coordinador de cuidado de tres maneras convenientes:

1. Llame al 855-497-1237, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 10p.m. ET.
2. Inicie sesión en [myqhealthpcusa.org](https://myqhealthpcusa.org) (es necesario registrarse).
3. Utilice la aplicación móvil MyQHealth - Care Coordinators.

Para obtener más detalles e instrucciones sobre cómo registrarse, visite [pensions.org/care-navigation](https://pensions.org/care-navigation).

# Componentes especiales del Plan Médico

Si está inscrito en el plan HDHP, su costo para una consulta de Teladoc es de \$55 hasta que satisfaga el deducible anual. (Una vez que satisfaga el deducible, el plan paga el 80 por ciento y usted paga el 20 por ciento, hasta que alcance el desembolso máximo anual de su propio bolsillo).

Antes de que use Teladoc por primera vez, deberá configurar una cuenta. Visite [pensions.org/medical](https://pensions.org/medical) para obtener detalles e instrucciones.

## LLAMADO A LA SALUD

El Llamado a la Salud, la iniciativa de bienestar de la Junta, lo ayuda a lograr el mejor estado de salud posible por medio de las cuatro dimensiones de la totalidad humana: espiritual, salud, financiera y vocacional.

Para responder al Llamado a la Salud, debe completar actividades, algunas de las cuales son obligatorias y otras que usted mismo las elige, para ganar puntos y alcanzar los diversos niveles.

Cuando alcance niveles específicos, podrá reducir sus deducibles médicos para el año siguiente hasta en un tercio, y ganar tarjetas de regalo.

Si es una persona casada, su cónyuge cubierto también puede participar y ganar una tarjeta de regalo.

Visite [pensions.org/calltohealth](https://pensions.org/calltohealth) para obtener todos los detalles, luego regístrese en [calltohealth.org](https://calltohealth.org).

## PLAN DE ASISTENCIA PARA EMPLEADOS (EAP)

El Plan de Asistencia para Empleados (EAP), administrado por Cigna, es un servicio gratuito y confidencial que tienen disponible usted, su familia y cualquier persona que viva con usted.

Cuando necesite ayuda con los desafíos de la vida, los representantes del EAP están disponibles por teléfono las 24 horas, los 7 días de la semana, para ayudar a guiarlo hacia una solución. Comuníquese con ellos para problemas como los siguientes:

- estrés, ansiedad, depresión o abuso de sustancias;
- problemas con relaciones personales o familiares;
- conflictos laborales; o
- maneras de lidiar con una crisis.

Podrá recibir hasta seis sesiones de asesoramiento gratuitas en persona o por video con un proveedor de la red de EAP por problema al año, así como consultas gratuitas legales y financieras, remisiones para el cuidado de niños y adultos mayores, y mucho más.

Tiene la opción de utilizar un terapeuta de la red Talkspace para sus seis sesiones gratuitas. Talkspace es otra opción de atención virtual que le permite recibir soporte día y noche desde la comodidad de su dispositivo. Dependiendo de dónde viva, es posible que haya opciones adicionales de atención virtual disponibles.

Para usar el EAP, llame al 866-640-2772 para hablar con un representante del EAP. O bien, visite [mycigna.com](https://mycigna.com) > Coverage (Cobertura) > Employee Assistance Program (Programa de Asistencia para Empleados, EAP) para hablar por medio de un "chat" en vivo con un representante, obtener un código del EAP para las visitas personales y encontrar recursos dirigidos a mantener en equilibrio el trabajo y la vida. (Se requiere inscribirse en una sola ocasión; visite [pensions.org/eap](https://pensions.org/eap) para obtener instrucciones paso a paso).

## BENEFICIO DE EXÁMENES DE LA VISTA

Usted y su familia quedarán inscritos automáticamente en el beneficio de exámenes de la vista de VSP, que cubre exámenes de la vista de rutina anuales, además de exámenes de seguimiento y pruebas de detección relacionadas con ciertos problemas médicos.

Cuando use un proveedor de la red VSP, pagará un copago fijo (sin deducible) por los siguientes servicios cubiertos:

- Copago de \$25 para un examen de la vista de rutina anual
- Copago de \$20 para un examen de seguimiento para una enfermedad de la vista relacionada con la diabetes, glaucoma o degeneración macular relacionada con la edad (AMD)
- Copago de \$20 para un examen de la retina si tiene diabetes

No tiene que tener una tarjeta de identificación para usar este beneficio. Simplemente dígame a su proveedor de la red VSP que tiene cobertura para un examen de la vista anual con VSP y proporcione los últimos cuatro dígitos de su número de Seguro Social.

# Componentes especiales del Plan Médico

Recibirá también descuentos de 15 a 20 por ciento de proveedores de la red para:

- lentes y armazones (monturas) para anteojos;
- exámenes para lentes de contacto (pero no los lentes de contacto);
- opciones de lentes (como progresivos y con recubrimiento antirreflector); y
- corrección de la vista con láser.

Visite [vsp.com](http://vsp.com) o llame a VSP al 800-877-7195 para encontrar proveedores de la red VSP.

Puede maximizar sus beneficios al usar las ubicaciones de VSP Premier Edge, que incluyen médicos de práctica privada y tiendas minoristas de Visionworks.

Si usa a un proveedor fuera de la red, pagará el costo completo del examen de la vista de rutina anual por adelantado. Puede luego enviar una reclamación a VSP y le reembolsarán hasta \$45 después de que se deduzca su copago.

## CENTROS DE EXCELENCIA

Los Centros de Excelencia pueden mejorar los resultados médicos y reducir los costos si está por someterse a una cirugía mayor. Los Centros de Excelencia son hospitales, proveedores o grupos que cumplen ciertas normas de alta calidad para ciertos servicios.

Cuando se haga ciertos procedimientos en las siguientes cuatro áreas en un Centro de Excelencia, el plan pagará el 100 por ciento de los cargos permitidos después de alcanzar el deducible anual:

- Cirugía bariátrica
- Trasplantes
- Reemplazos de rodilla y cadera
- Cirugía de la columna

Además, si tiene que viajar más de 100 millas a un Centro de Excelencia, calificará para un beneficio de viaje de hasta \$10,000 para cubrir los gastos para usted y un acompañante.

Para obtener más información, visite [pensions.org/medical](http://pensions.org/medical). Para localizar los Centros de Excelencia, llame a Quantum Health al 855-497-1237 o visite [myqhealthpcusa.org](http://myqhealthpcusa.org).

## PROGRAMA LIVONGO PARA LA DIABETES

El programa Livongo para la diabetes combina la tecnología más reciente con asesoramiento de expertos para ayudar a las personas que viven con diabetes a tratar este problema médico.

Cuando se inscriba en Livongo, recibirá lo siguiente sin costo alguno para usted:

- Un medidor y cargador para la glucosa en la sangre
- Un dispositivo de punción
- Lancetas ilimitadas y tiras de prueba

Otros beneficios de Livongo son:

- acceso las 24 horas, los 7 días de la semana, a asesoramiento para la diabetes por teléfono, correo electrónico, texto o aplicación móvil;
- consejos personalizados con cada lectura de glucosa en la sangre;
- asistencia en tiempo real si una lectura está fuera de rango;
- capacidad para enviar datos desde su medidor directamente a su médico, y
- alertas opcionales para la familia.

Para inscribirse, visite [join.livongo.com/bop/register](http://join.livongo.com/bop/register), o llame a la línea de apoyo de Livongo para los miembros al 800-945-4355 y mencione el código BOP.

## ATENCIÓN MÉDICA INTERNACIONAL

### BCBS Global

Usted y los miembros cubiertos de su familia pueden usar BCBS Global para la atención médica durante un viaje internacional. El programa ofrece acceso a lo siguiente:

- atención hospitalaria como paciente internado (se requiere autorización previa);
- atención hospitalaria como paciente ambulatorio y servicios de médicos, y
- ayuda para encontrar hospitales y médicos recomendados.



# Componentes especiales del Plan Médico

Para usar BCBS Global, ingrese en [bcbsglobalcore.com](http://bcbsglobalcore.com), descargue la aplicación móvil de Blue Cross Blue Shield Global Core, o llame al Centro de Servicio de BCBS Global al 804-673-1177.

## **International SOS**

Cuando viaje al extranjero, usted y sus familiares cubiertos son elegibles para recibir ayuda de International SOS (ISOS). La ayuda de ISOS consiste en la siguiente:

- Acceso las 24 horas a los médicos de ISOS para emergencias y consejos médicos de rutina
- Acceso las 24 horas a los Centros Internacionales de Alarma para obtener información médica, remisiones y ayuda de emergencia
- Acceso a especialistas multilingües que pueden ayudarlo a comunicarse con proveedores de atención médica
- Remisiones médicas y dentales
- Ayuda con evacuaciones médicas de emergencia

Para aprovechar estos servicios, llame al centro de asistencia de ISOS más cercano y proporcione el número de miembro 11BCMA000136, o simplemente diga que tiene cobertura con la Junta de Pensiones. Visite [pensions.org/medical](http://pensions.org/medical) para ver un listado de centros de asistencia y números de teléfono y descargar una tarjeta de referencia con información de contacto.

También hay una práctica aplicación móvil que ofrece información médica y de seguridad por país. Para descargar la aplicación, abra App Store para Apple o Play Store para Google y busque la aplicación de asistencia International SOS.

## **OBTENGA MÁS INFORMACIÓN**

Para obtener más información, inicie sesión en [myqhealthpcusa.org](http://myqhealthpcusa.org) o visite [pensions.org/medical](http://pensions.org/medical). Si tiene preguntas, llame a Quantum Health al 855-497-1237 o a la Junta al 800-773-7752 (800-PRESPLAN) (TTY: 711).



### **Una sensación de integridad**

Las características especiales de la cobertura médica pueden marcar la diferencia en su salud y bienestar general.



### **Valor agregado**

Estos beneficios se incluyen automáticamente en la cobertura médica.  
No hay ningún costo adicional para participar.



### **Atención familiar**

Su cónyuge e hijos que están inscritos en la cobertura médica también pueden aprovechar estas características.

*Esta no es una descripción completa de los beneficios y limitaciones del plan. Si existe alguna diferencia entre la información presentada aquí y las disposiciones del Plan de Beneficios de la Iglesia Presbiteriana (E.U.A.), prevalecerán los términos del plan. Visite [pensions.org](http://pensions.org) o llame a la Junta al 800-773-7752 (800-PRESPLAN) (TTY: 711) para obtener una copia del documento del plan.*



**THE BOARD OF PENSIONS**  
OF THE PRESBYTERIAN CHURCH (U.S.A.)

2000 Market Street | Philadelphia, PA 19103-3298 | 800-773-7752 (800-PRESPLAN) (TTY: 711) [pensions.org](http://pensions.org)