

# Programa de bienestar

blueprint

Wellness

*Apoyamos tu búsqueda de un estilo de vida más saludable*

Cuando eliges un estilo de vida más saludable, tu plan de salud tiene herramientas y recursos para ayudarte a tener éxito.

Tu plan de salud incluye opciones de bienestar, lo que significa que tienes muchas herramientas y recursos para una vida saludable al alcance de tu mano. Y más herramientas y recursos te brindan más oportunidades para tomar mejores decisiones de estilo de vida. Pregunta al administrador de tu plan qué programas están disponibles para ti como parte del plan de salud de tu compañía.



## Portal de salud

La base para una vida saludable Usa el portal de salud para obtener más información sobre tu salud, establecer metas y hacer un seguimiento de tu camino hacia el bienestar. Tendrás acceso a una evaluación de bienestar, un plan de acción, entrenamiento virtual y muchas oportunidades de aprendizaje autoguiado. Accede al portal de salud a través de Blueprint Portal en [blueprintportal.com](https://blueprintportal.com).



## Control de enfermedades crónicas

Los especialistas en administración de casos trabajan contigo para establecer objetivos y controlar una de las siete enfermedades crónicas (si se te ha diagnosticado): asma, salud cardiovascular, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, insuficiencia cardíaca congestiva, diabetes y enfermedad renal.



## Administración de casos

Las enfermeras registradas administradoras de casos hablarán contigo sobre tu enfermedad, te ayudarán a programar una cita con el médico, gestionarán tu atención y te enseñarán a mantenerte saludable. ¡Es gratis y confidencial!



## Special Delivery

La detección temprana, la educación y el tratamiento pueden ayudar a tener un embarazo más saludable. Podrás comunicarte por teléfono con una enfermera especializada en obstetricia durante todo el embarazo. Regístrate en el Portal de Blueprint.



Arkansas  
**BlueCross BlueShield**

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



## Gestión del estilo de vida

Los entrenadores de estilo de vida tienen reuniones individuales para ayudar a las personas de mayor riesgo a comenzar su camino hacia el bienestar.



## Línea telefónica de enfermería disponible las 24 horas

Apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, cuando necesites ayuda para tomar una decisión de atención médica, como dónde o cuándo buscar atención.

¿Tienes alguna pregunta? Visita nuestro sitio para miembros, Blueprint Portal en [blueprintportal.com](https://blueprintportal.com), para obtener más información sobre tu plande salud, o llama a Nurse24 al 1-800-318-2384.



## Descuentos importantes en productos para la salud y el bienestar.

Blue365® ofrece a los miembros de Blue Cross and Blue Shield ofertas y descuentos en vida saludable.

- Inicia sesión en Blueprint Portal en [blueprintportal.com](https://blueprintportal.com)
- Elige **ofertas y descuentos** saludables en el menú (en Salud y bienestar)
- Compra equipos de entrenamiento, calzado, dispositivos portátiles, membresías en gimnasios, suscripciones a comidas y más

**Ahorra dinero y vive de manera más saludable con Blue365.**

