



OREGON

PLANES PARA LOS GRUPOS LARGOS

Regence



**Together
We Health**

Una guía de su plan de salud

Cómo comenzar, qué incluye, encontrar atención médica y más

Hola. Nos alegra que esté aquí.

Su primer paso



Una vez que haya recibido su tarjeta de identificación de miembro por correo, tenga a mano y cree una cuenta a [regence.com](https://www.regence.com) o en la aplicación de Regence. De esta manera, puede acceder fácilmente a todas las herramientas y recursos que vienen con su plan de salud.



Obtenga la aplicación de Regence para [iPhone](#) o [Android](#).

¿Necesita apoyo de inmediato?

Llámenos al 1-888-367-2116 (TTY: 711)

Lunes–viernes, 5 a.m.–8 p.m. PT
Sábado, 8 a.m.–4:30 p.m. PT

Herramientas que lo hacen fácil



“Me encanta la herramienta de chat en línea. Es perfecto cuando viajas en transporte público y no quieres hablar por teléfono.”

—Miembro de Regence

El cuidado de salud no debe ser un dolor de cabeza. Por eso tenemos herramientas fáciles de usar para ayudarle hacer las cosas que necesita sin complicaciones.

Busque un nuevo médico, compruebe su deducible, saque su tarjeta de identificación de miembro en su teléfono. Incluso puede chatear con nosotros cuando tenga alguna pregunta. Lo mejor de todo es que todas sus herramientas están personalizadas para usted en base a sus beneficios de salud. Lo único que tiene que hacer es iniciar sesión en su cuenta de [regence.com](https://www.regence.com) o en la aplicación.

Busque médicos en su red

Utilice el [search tool](#) para localizar proveedores dentro de su red. Encuentre la atención adecuada con filtros para género, lenguajes hablados y opciones de cuidados virtuales.

Obtenga apoyo para medicamentos y opciones de farmacia

Investigue los costos y efectos secundarios para encontrar medicamentos seguros, efectivos y económicos que cubre su plan de salud. Chatee con un farmacéutico para todas sus preguntas sobre medicamentos. Regístrese para una entrega a domicilio conveniente o busque una farmacia cercana dentro de la red. Usted puede acceder a más de 65,000 farmacias independientes y cadenas nacionales a través del país.

Verifique su cobertura y realice un seguimiento de los costos

Vea qué servicios cubre su plan. Vigile sus gastos de atención médica, como su deducible y su desembolso máximo.

Vea su historial de salud

Acceda fácilmente una lista cronológica de visitas médicas anteriores, análisis de laboratorio y rellenos de medicamentos para usted y su familia en su plan.

Obtenga recordatorios personalizados

Manténgase al tanto de su salud con mensajes y alertas personalizadas, como notificaciones sobre sus medicamentos y recordatorios para vacunarse contra la gripe y exámenes preventivos.

Atención bajo demanda



No se siente bien y el consultorio de su proveedor está cerrado. ¿Debería ir a atención de urgencias? ¿A una sala de emergencia? ¿Esperar? Es difícil saber qué hacer. Conozca sus opciones, para que pueda planificar con anticipación para la próxima vez que necesite atención médica de inmediato.

	 Asesoramiento de enfermería	 Atención virtual	 Atención de urgencias	 Atención médica urgente en el hogar	 Sala de emergencia
Descripción	Si tiene preguntas sobre problemas de salud comunes y si debe consultar a un médico, llame a Advice24. Enfermeras le ayudarán a decidir qué hacer, y las llamadas son gratuitas y confidenciales.	Su plan de salud incluye proveedores de atención virtual, lo que hace que sea fácil tener una cita con un médico desde la comodidad de su casa. Incluso reciba una receta enviada a su farmacia.	Elija un centro de atención de urgencias si necesita más atención inmediata, en persona, especialmente después del horario de atención. Además, la atención de urgencias cuesta mucho menos que la sala de emergencia.	Tener un equipo de profesionales médicos capacitados de DispatchHealth llegar directamente a usted. Disponibilidad depende de su plan de salud y del lugar donde vive.	Si usted está experimentando síntomas potencialmente mortales, vaya a la sala de emergencia. Los médicos están especialmente capacitados para tratar necesidades críticas de salud.
Disponibilidad	24/7	24/7	Las horas varían según la ubicación	Las horas varían según la ubicación	24/7
Tiempo de espera promedio	Corto	Corto	Moderado	Moderado	Largo
Costo promedio	Ninguno	Bajo	Moderado	Moderado	Alto
Considere para	Resfriado y gripe, fiebre, quemaduras menores y lesiones	Alergias, ansiedad y depresión, resfriado y gripe, Infección urinaria	Dolores estomacales, migrañas, torceduras, forzamientos y cortadas	Cortadas y laceraciones, infecciones, náusea, vómito, torceduras y forzamientos	Dolor de pecho, quemaduras graves y lesiones, dificultad para respirar, sangrado incontrolable

Para ver las opciones de atención disponible para usted, inicie sesión en [regence.com](https://www.regence.com) y seleccione **Find care**.



Apoyo de salud mental

Todo el mundo podría utilizar un poco de ayuda a veces.

Si se siente débil o necesita asistencia, podemos ayudarle a encontrar la atención adecuada. Muchos terapeutas y psiquiatras ofrecen citas tanto en persona como virtuales, para que pueda obtener atención tal como la necesite. Su plan también puede incluir opciones virtuales adicionales para la terapia y el tratamiento del trastorno por uso de sustancias.

Vaya a [regence.com/member/behavioral-health](https://www.regence.com/member/behavioral-health) e inicie sesión para ver todas sus opciones.

Puede ser difícil encontrar un proveedor de salud mental. Además, los tiempos de espera pueden ser largos. Pero estamos aquí para ayudarle a encontrar a alguien que pueda verle pronto. Soló tiene que chatear con nosotros en línea o llamar al número detrás de su tarjeta de identificación de miembro.

Seguro de salud 101

Necesita ayuda para comprender el seguro de salud?

Comenzaremos por el principio.

Aprenda todo lo que se necesita saber sobre el seguro médico, incluido la terminología, como funciona el seguro, quién paga que y la importancia de las redes. Comience en: regence.com/member/health-insurance-101



Echa un vistazo a nuestra serie de videos

[Míralo en YouTube](#)

Encuentre la serie de videos en: regence.com/member/health-insurance-101

Ahorros en la red

Una red es un grupo de médicos, dentistas, hospitales y farmacias que forman parte de su plan de seguro médico. Hemos contratado con estas redes de proveedores para garantizar que reciba atención segura de calidad a precios más bajos que hemos negociado para usted. **Al recibir atención de los proveedores dentro de su red ahorrara dinero y evitará facturas médicas sorpresas. Algunos planes ofrecen una cobertura limitada si se encuentra fuera de la red, por lo que usted podría ser responsable de una gran parte del costo de su cuidado.**

Inicie sesión en regence.com para utilizar [doctor search tool](#) para encontrar a proveedores dentro de su red.

Cobertura que viaja con usted

Puede estar tranquilo mientras está de viaje—[BlueCard](#)® le cubre a precios dentro de la red en todo el país para atención de urgencias y emergencia. Cuando viaje, recuerde que la atención virtual también puede ser una opción cómoda y conveniente. Inicie sesión en regence.com para encontrar atención donde quiera que se encuentre o para acceder a la atención virtual.

“Estábamos de vacaciones en medio de la nada. Esta opción me ahorró un viaje de ida y vuelta de dos horas a la sala de emergencias. Eso me habría costado una fortuna. Muy agradecido por esta opción.”

—Miembro de Regence



Su plan de salud incluye Regence Empower®, un programa de bienestar en línea y una aplicación que le ayuda a tomar medidas simples hacia una mejor salud.

Ya sea que quiera comenzar una nueva rutina de ejercicios, mejorar sus hábitos de sueño o practicar consciencia, hay un programa para usted. Y porque trabajar en su salud es más divertido juntos, su pareja o cónyuge* puede ganar los mismos incentivos que usted! Empiece hoy—cuando comience su viaje por el bienestar completando la Evaluación de Salud de Regence Empower en línea, obtendrá su primer premio.

Muchos servicios de atención preventiva dentro de la red—como su chequeo anual, vacuna de la gripe y examen de detección—están cubiertos sin costo alguno para usted.

Para ver qué servicios preventivos cubre su plan, inicie sesión en [regence.com](https://www.regence.com) y busque **Preventive care** en su pantalla de inicio.

Tome medidas para mejorar la salud y gane hasta \$100



Para comenzar, inicie sesión en [regence.com](https://www.regence.com) o en la aplicación y busque **Regence Empower**.

Paso 1

Realice la evaluación de salud en línea y obtenga una tarjeta de regalo electrónica de \$15

Paso 2

Explore y complete otras actividades saludables, como hacerse una revisión anual, para recibir más recompensas

Paso 3

Solicite sus recompensas en tarjetas de regalo electrónicas



*Pareja doméstica elegible.

Apoyo y recursos adicionales

Los siguientes programas no son seguros, pero se ofrecen junto con su plan médico sin cargo adicional para ayudarle a obtener información y apoyo cuando lo necesite.

Descuentos exclusivos para miembros

Con Regence Advantages, puede ahorrar en atención alternativa, dispositivos de fitness, LASIK, audífonos, comidas saludables y mucho más, además de obtener un 20% de descuento en los artículos de salud y bienestar de la marca Walgreens. Obtenga más información en: regence.com/member/resources/advantages-discounts

Asesoramiento de enfermería las 24 horas los 7 días

De día o de noche, puede llamar a Advice24 para hablar con una enfermera sobre lesiones y enfermedades menores como resfriados, gripe, cortadas y dolor de espalda. También pueden guiarle al autocuidado, al consultorio del un médico, la atención de urgencias o atención virtual. Obtenga más información en: regence.com/member/programs/health-support-services/advice24

Programa de embarazo

Obtenga apoyo de profesionales de la atención durante su embarazo con nuestro programa de control de maternidad. Una enfermera reforzará la atención de su médico o partera y responderá a las preguntas 24 horas del día los 7 días de la semana. Obtenga más información en: regence.com/member/programs/health-support-services/maternity

Manejo de caso médico

Si tiene una situación médica difícil, nuestros administradores de cuidados con experiencia están aquí para darle apoyo uno a uno que necesite. Le ayudarán a navegar el sistema de atención médica y responder sus preguntas. Obtenga más información en: regence.com/member/programs/health-support-services/regence-case-management

Manejo de Utilización

Algunos cuidados requieren la aprobación de Regence antes de estar cubierto. Le ayudaremos a comprender las opciones y los riesgos relacionados, evitar tratamientos que no sean necesarios y ahorrar en costos de bolsillo.

Apoyo virtual para los músculos y las articulaciones

Obtenga ayuda para controlar la movilidad y el dolor en las articulaciones, la columna y los músculos con un programa de ejercicio virtual personalizado.



“Nuestro administrador de cuidados ha sido nuestro ángel guardián, ayudándonos cuando parecía que estábamos solos en el trato con el comienzo de este viaje. Estoy muy impresionada con ella y su capacidad para proporcionar respuestas y obtener la ayuda necesaria en una situación de crisis.”

—Regence member

Nosotros creemos

Nosotros creemos que todos deben tener acceso a una atención médica de calidad y económica. Por eso estamos trabajando para crear un sistema de atención de salud que prioriza la diversidad, equidad y la inclusión— desde abordar la alfabetización en salud hasta ampliar el acceso a la atención para las personas que más lo necesitan.



Regence BlueCross BlueShield of Oregon
is an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Regence BlueCross BlueShield of Oregon
200 SW Market Street, 11th Floor | Portland, OR 97201

REG-OR-1345892-24/09-LG SP
© 2024 Regence BlueCross BlueShield of Oregon

Regence complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-344-6347 (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 1-888-344-6347 (TTY: 711).