



Conservar la salud significa ganar recompensas
con nuestro programa de recompensas de salud
Healthy Rewards.



www.myhealthybluela.com

Bienvenido al programa de recompensas de salud Healthy Rewards. Ahora puede ganar \$5, \$10, \$15, \$20, \$25 o \$50 por intentar mantenerse sano.

Es muy sencillo. Cada vez que complete una de las actividades saludables, le agregarán dólares a su tarjeta Healthy Rewards.



Se puede gastar estos dólares de Healthy Rewards en tiendas Dollar General, Family Dollar, Fred's Super Dollar, Rite Aid y Walmart cerca de usted en una variedad de artículos aprobados necesarios para conservar la salud.

Cómo calificar para una recompensa

Repase la lista para ver para cuáles actividades saludables califica:

Actividad	Quién puede ganar	Recompensa	Límite
Chequeos médicos de rutina para bebés	Desde el nacimiento hasta 12 meses de edad	Hasta \$20	Las 5 consultas deben hacerse en los primeros 12 meses de vida
Chequeos médicos infantiles de rutina	De 13 meses a 9 años de edad	\$20	Una vez cada 12 meses
Chequeos médicos de rutina para adolescentes	De 10-20 años de edad	\$30	Una vez cada 12 meses
Chequeos médicos de rutina para adultos	Mayores de 20 años de edad	\$15	Una vez cada 12 meses
Prueba A1c para diabéticos	Todos los miembros con diagnóstico de diabetes	\$10	Una vez cada 11 meses
Examen de nefropatía diabética	Todos los miembros con diagnóstico de diabetes	\$10	Una vez cada 11 meses
Exámenes de los ojos para diabéticos	Todos los miembros con diagnóstico de diabetes	\$10	Una vez cada 11 meses

Actividad	Quién puede ganar	Recompensa	Límite
Abastecimiento de medicamento para la hipertensión arterial	Todos los miembros con diagnóstico de hipertensión	\$10	3 veces cada 12 meses
Seguimiento después de un alta de salud conductual	Los miembros de 6 años o más que hayan sido dados de alta de un centro de salud conductual	\$10	4 veces cada 12 meses
Prueba de infecciones de transmisión sexual	Mayores de 16 años de edad	\$15	Una vez cada 12 meses
Vacuna contra la gripe	6 meses o más de edad	\$5	Una vez cada 12 meses
Consulta de atención prenatal	Consulta de atención prenatal en el primer trimestre o dentro de los 42 días de la inscripción	\$25	Una vez por embarazo
Chequeo posparto	Complete su chequeo posparto entre 21 y 56 días después del parto. Si le hicieron una cesárea, su consulta postoperatoria con su doctor, 1 o 2 semanas después del parto, no se considera una consulta posparto.	\$50	Una vez por embarazo



¿Dónde puede comenzar?

El primer paso es llamar a su proveedor y hacer una cita. Luego vaya a que le hagan el chequeo o prueba de detección y avísenos que lo hizo.

Nos puede avisar de cuatro maneras diferentes:

1. Inicie sesión en www.myhealthybluela.com/HealthyRewards.
2. Llámenos al 1-877-868-2004 (TTY 711) de lunes a jueves de 8 a.m. a 7 p.m. y viernes de 8 a.m. a 6 p.m.
3. Envíenos la tarjeta de actividades por correo.
4. Envíenos la tarjeta de actividades por fax al 1-800-507-8575.



Necesitaremos:

- Su nombre
- Su número de identificación de Healthy Blue (se indica en su tarjeta de identificación de Healthy Blue)
- Su dirección postal
- Su número de teléfono
- Su dirección de correo electrónico
- La fecha del servicio
- El nombre del proveedor
- La actividad que completó



¿Cómo puede usar sus recompensas?

La primera vez que nos diga que completó una actividad de salud, depositaremos la recompensa en su cuenta.

Le enviaremos por correo su tarjeta Healthy Rewards después de recibir su solicitud de recompensa y de confirmar que califica para la recompensa.



Conserve su tarjeta, incluso después de utilizar la recompensa, porque la misma tarjeta se utilizará para recompensas futuras.

Cada vez que complete una nueva actividad de salud y nos avise, agregaremos dólares a su cuenta. El dinero será depositado después de recibir su solicitud de recompensa y de confirmar que califica para la recompensa. También le informaremos cuándo puede usar la recompensa. Simplemente lleve su tarjeta a una de estas tiendas aprobadas:

- Dollar General
- Family Dollar
- Fred's Super Dollar
- Rite Aid
- Walmart

Puede elegir los productos que desea comprar de la lista completa de productos incluida al final de este folleto. Puede elegir artículos para una variedad de necesidades como, por ejemplo:

- Alivio del dolor
- Salud digestiva
- Cuidado del bebé
- Resfriados y alergias
- Desodorantes
- Atención de la diabetes
- Alimentos nutricionales y para el control del peso
- Elásticos y tratamientos para atletismo
- Belleza
- Cuidado de los ojos y de los oídos
- Planificación familiar
- Higiene femenina
- Primeros auxilios
- Cuidado de los pies
- Cuidado del cabello
- Productos homeopáticos
- Terapia alternativa
- Productos de aseo y afeitado para hombres
- Cuidado bucal
- Cuidado de la piel
- Disuasivos para fumadores
- Protección solar
- Vitaminas y suplementos
- Atención médica en el hogar
- Productos alimenticios (limitados)

Una vez que haya elegido los artículos que desee comprar, páguelos usando su tarjeta de débito Healthy Rewards. ¡Funciona igual que una tarjeta bancaria!

Si desea comprar artículos que no están en la lista aprobada, los tendrá que pagar por separado.

Visite www.myhealthybluela.com/HealthyRewards o llámenos al 1-877-868-2004 (TTY 711) de lunes a jueves de 8 a.m. a 7 p.m. y viernes de 8 a.m. a 6 p.m. para:

- Encontrar una tienda cerca de usted*
- Obtener la lista completa de los artículos aprobados que puede comprar con los dólares de recompensas*
- Revisar el saldo de su tarjeta Healthy Rewards
- Solicitar una tarjeta nueva si se le extravió la suya o se la robaron

*La lista de artículos y tiendas aprobados está sujeta a cambios. Para una lista actualizada de tiendas y artículos aprobados, consulte en línea en www.myhealthybluela.com/HealthyRewards o llámenos al 1-877-868-2004 (TTY 711).

¿Cuáles son las reglas del programa?

- Usted tiene que estar inscrito en el programa Healthy Rewards para recibir recompensas.
- Las recompensas sólo se pueden usar en tiendas selectas para comprar artículos de la lista aprobada.
- Las recompensas no se pueden usar para comprar artículos en línea.
- Las recompensas no se pueden usar para comprar productos de alcohol ni tabaco.
- En cualquier momento podremos verificar las actividades que reporta.
- Todas las actividades de salud están sujetas a limitaciones (una vez por año, por embarazo, etc.)
- Para poder ganar una recompensa, usted debe ser miembro de Healthy Blue en el momento de completar la actividad.
- Si ya no es miembro de Healthy Blue, puede utilizar sus fondos **durante 90 días** después de la cancelación de su inscripción.
- Usted debe informarnos que completó sus actividades saludables dentro de los primeros 60 días de la cancelación de su inscripción.
- Healthy Blue tiene el derecho de cancelar el programa Healthy Rewards en cualquier momento, previo aviso de 30 días.

Lista de artículos aprobados

(Incluye productos de marca y productos genéricos)

Alivio del dolor (productos de venta sin receta)

- Medicamentos para el dolor — acetaminofeno, ibuprofeno, aspirina y combinaciones
- Para reducir la fiebre
- Antiinflamatorios
- Productos de uso externo para dolor de cabeza

- Parches, almohadillas, ungüentos y líquidos de uso externo para aliviar el dolor de articulaciones/músculos
- Auxiliares para el sueño y sedantes
- Estimulantes
- Productos para el mareo
- Tratamientos para las piernas inquietas

Salud digestiva

- Antiácidos
- Controladores de ácido



- Productos de fibra
- Enemas
- Laxantes
- Ablandadores de heces
- Productos para la intolerancia a la lactosa
- Auxiliares digestivos
- Prebióticos y probióticos
- Productos para combatir el gas intestinal
- Tratamientos para las hemorroides

Cuidado del bebé

- Comida y fórmula para bebés
- Asientos para bebés/asientos de seguridad para el automóvil
- Ropa para bebés
- Toallas y paños para bebés
- Artículos para la salud, belleza y bienestar del bebé
- Artículos para el baño y cuidado del cabello del bebé
- Electrolitos
- Productos terapéuticos para la piel del bebé (incluso para rozaduras o irritación del pañal)
- Dolor bucal y dentición del bebé
- Ropa de cama para bebés
- Extractores de leche y accesorios para amamantar (incluye protectores y cremas para lactancia)
- Biberones, chupones, accesorios y juegos para biberones
- Chupetes y mordedores

- Accesorios para la alimentación (incluye utensilios, tazas, baberos, etc.)
- Pañales, toallitas y toallitas desechables en el excusado
- Bolsos, seguros y tinas/baldes para pañales
- Calzoncillos para entrenamiento y para nadar
- Calzoncillos para la noche
- Productos para el aseo del bebé
- Accesorios para la habitación del bebé y para enseñarlo a ir al baño (asientos para el excusado, etc.)
- Dispositivos de seguridad para el bebé
- Carriolas/cochecitos, cargadores de bebé, asientos de seguridad para automóvil y accesorios
- Juguetes para bebé, cosas para jugar y juegos de regalo

Resfriados y alergias

- Medicamentos para la tos, los resfriados y la gripe
- Preventivos/reductores de síntomas de resfriado y gripe
- Alivio del dolor de la garganta
- Pastillas para la garganta y la tos
- Alergias, sinusitis y combinación
- Aerosoles, gotas e inhaladores nasales
- Enjuagues y productos para hidratación nasal
- Tiras nasales y alivios para ronquidos



- Tratamientos labiales medicados
- Humectantes de labios
- Preparados para el asma
- Productos para vapor (incluye vaporizadores sin agua)
- Vaporizadores, humidificadores y accesorios
- Tratamientos respiratorios

Desodorantes

- Sólidos, sprays, en aplicador de bola y geles

Atención de la diabetes



- Monitores de glucosa en la sangre
- Tiras reactivas y controles
- Lancetas y dispositivos para lancetas
- Accesorios para pruebas de glucosa en la sangre
- Accesorios para el cuidado de la diabetes
- Toallitas con alcohol
- Tabletas, geles de glucosa, etc.
- Dulces y alimentos para la diabetes
- Suplementos para la diabetes
- Cuidado de la piel para diabéticos
- Tos, resfriados y alergias en el diabético
- Medias de compresión
- Hemoglobina C y suministros para la diabetes
- Suministros para pruebas de orina
- Insulina

- Jeringas
- Autoinyectores, plumas, juegos para inyecciones, agujas, etc.
- Bombas

Alimentos para el control del peso/nutricionales

- Sustitutos del azúcar y la sal
- Alimentos, líquidos, barras y polvos para el control del peso
- Básculas para alimentos
- Pastillas, cápsulas, etc., para el control del peso
- Líquidos, polvos y barras nutricionales
- Líquidos, polvos, tabletas, cápsulas y barras para deportes/energía
- Diuréticos
- Limpias para bajar de peso y para desintoxicación



Elásticos/tratamientos para atletismo

- Vendajes elásticos
- Dispositivos de protección
- Coquillas y suspensorios deportivos
- Cintas y vendas deportivas
- Calentadores de articulaciones y productos para la artritis
- Aparatos ortopédicos
- Terapia caliente/fría
- Almohadillas eléctricas para calentar
- Fajas abdominales
- Fajas dorsales
- Fajas y suspensorios para hernia

- Cabestrillos y collarines cervicales
- Vendajes ortopédicos y quirúrgicos
- Accesorios y medias de compresión
- Calcetines deportivos de compresión
- Tratamientos para linfedema (mangas, medias, bombas, etc.)
- Medias de alta compresión para mujer (tallas grandes y para maternidad)

Cuidado de los ojos y de los oídos



- Cuidado de lentes de contacto
- Productos para alivio de los ojos
- Colirios
- Preparados oculares (incluye mascarillas para dormir)
- Accesorios para gafas y lentes
- Lentes para leer
- Lupas
- Gotas y jeringas para los oídos
- Tapones para los oídos
- Lentes para sol

Planificación familiar



- Anticonceptivos femeninos
- Condones (preservativos)
- Pruebas de embarazo
- Pruebas de ovulación/fertilidad
- Lubricantes íntimos

Higiene femenina

- Toallas femeninas
- Tampones
- Pantiprotectores
- Productos antimicóticos femeninos
- Desodorantes y talcos
- Productos contra la picazón
- Productos hidratantes femeninos
- Irrigadores femeninos
- Toallitas y lavados

Primeros auxilios

- Botiquines y suministros de primeros auxilios
- Vendajes y apósitos
- Cintas y adhesivos de primeros auxilios
- Antisépticos, antibióticos y productos medicinales (incluye alcohol, agua oxigenada, sales de Epsom, etc.)
- Tratamientos para quemaduras y cicatrices
- Protectores de la piel (incluye vaselina)
- Productos para la limpieza de heridas (incluye solución salina)
- Pijicidas y accesorios
- Tratamientos antiparasíticos y accesorios
- Guantes de hule
- Máscaras (respiratorias, de barrera, etc.)
- Productos de hidrocortisona
- Tratamientos contra la picazón

Cuidado de los pies



- Cremas hidratantes y exfoliantes para pies
- Alivio del dolor de pies
- Talones y arcos
- Plantillas, insertos y mini plantillas
- Protección de callos y juanetes
- Eliminadores de callos
- Tratamientos contra el olor y la sudoración
- Tratamientos antimicóticos
- Eliminadores de verrugas

Cuidado del cabello

- Champús
- Acondicionadores
- Tratamientos del cuero cabelludo
- Tratamientos para el cabello
- Productos para el peinado (espuma, gel, laca, pomada y cera)
- Accesorios para peinados
- Permanentes y rolitos
- Juegos para rizos
- Relajantes químicos
- Colorantes de cabello temporales y permanentes
- Productos para crecimiento del cabello

Terapia alternativa

- Acupresión
- Aromaterapia
- Terapia magnética
- Remedios homeopáticos

Depilación

- Navajas y repuestos
- Cremas y lociones de afeitar
- Productos para depilación
- Colorante de cabello



Cuidado bucal

- Pasta dental
- Cepillos de dientes
- Cepillos de dientes eléctricos y repuestos
- Adhesivos, limpiadores y accesorios para dentaduras postizas
- Reparación y alivio del dolor de dentaduras postizas
- Enjuagues bucales
- Hilo dental e instrumentos para hilo dental
- Cuidado de las encías
- Chicle dental
- Refrescantes del aliento (incluye tiras)
- Tratamientos respiratorios terapéuticos
- Alivio de llagas y dolor bucal
- Productos para resequedad de la boca
- Reparación dental temporal
- Tratamientos de fluoruro

Cuidado de la piel

- Tratamientos para el acné
- Limpiadores, jabones, exfoliantes y mascarillas
- Hidratantes

- Jabones medicados y especiales
- Astringentes, tónicos, algodones y toallitas
- Tiras para limpiar los poros
- Esponjas faciales
- Limpiaaquillaje
- Jabones líquidos y geles para el cuerpo
- Desinfectantes de manos instantáneos
- Algodones y almohadillas de algodón quitamaquillaje
- Productos para depilación
- Ceras faciales y para el cuerpo
- Blanqueadores para el vello facial y corporal
- Productos para el baño (esponjas, baños de espuma, talcos, etc.)
- Tratamientos para los ojos
- Tratamientos para los labios

Disuasivos para fumadores

- Parches de nicotina
- Chicle de nicotina

Protección solar

- Bloqueador solar
- Cuidado de la piel expuesta al sol
- Productos para bronceado sin sol

Suministros para viajeros

- Envases para viajar
- Bolsas y organizadores para viajeros

Vitaminas y suplementos alimenticios

- Multivitaminas o polivitaminas
- Equinácea
- Ajo
- Ginkgo biloba
- Ginseng
- Hierba de San Juan (St. John's wort)
- Hierbas y botánicos
- Condroitina glucosamina
- Soja
- Enzimas, aminoácidos y hormonas
- Ácidos grasos esenciales (aceite de pescado, lino, GLA, etc.)
- Calcio
- Hierro
- Suplementos minerales



Atención médica en el hogar

- Artículos y accesorios para seguridad en la bañera
- Sujetadores y pasamanos para el excusado
- Asientos de excusado elevados
- Barras de sujeción
- Baños de asiento
- Ducha de mano
- Monitores de apnea
- Termómetros, tiras para medir la fiebre y accesorios
- Monitores de presión arterial y accesorios
- Pruebas caseras
- Almohadillas/colchones y bombas de presión variable

- Cojines y cuñas para cama
- Básculas
- Equipos para ejercicio
- Ropa de cama, colchones y protectores de colchón
- Excusados y piezas de excusados
- Orinales y bacinillas
- Ayudas para elevar al paciente (incluye sillas elevadoras, barras de trapecio, etc.)
- Suministros misceláneos para habitación de hospital (incluye desinfectantes/limpiadores)
- Calzoncillos, protectores y ropa interior desechables
- Prendas reutilizables y empapadores
- Colectores de goteo
- Desodorantes
- Productos para la incontinencia
- Tobilleras, muñequeras y coderas especiales
- Rodilleras e inmovilizadores especiales
- Almohadillas metatarsianas especiales
- Apoyos/soportes ortopédicos especiales
- Respaldos, almohadas cervicales, soportes lumbares y ayudas posturales
- Calentadores de articulaciones
- Ayudas ortopédicas
- Botas para yeso y protectores de vendaje

- férulas y accesorios (incluye materiales mullidos)
- Equipos para tracción (correas, cabestros para puerta y cama)
- Adhesivos y eliminadores de adhesivos
- Productos para irrigación
- Equipos para drenaje nocturno
- Productos para ostomía
- Bolsas colectoras para estoma
- Mini bolsas
- Bolsas drenables
- Bolsas pediátricas
- Bolsas para urostomía
- Ayudas para la vida diaria del paciente
- Ayudas para comer y beber
- Ayudas para el aseo y para vestirse
- Identificadores de alerta médica
- Goteros, cucharas, pastilleros, etc.
- Alcanzadores, pinzas y ascensores
- Ayudas para lectura, escritura y teléfonos
- Sostenes y ropa para mastectomía
- Hidromasaje para bañera
- Baños de vapor e hidrocoladores
- Máquinas de movimiento pasivo continuo
- Baños de pies
- Lámparas de calor
- Aparatos para masaje y mesas de tratamiento
- Terapia física
- Equipos para transporte y sistemas de sujeción
- Purificadores de aire y filtros

- Aspiradores y aparatos de succión
- Máquinas de presión positiva intermitente de respiración (IPPB), presión de aire positiva continua (CPAP) y presión de aire positiva de dos niveles (BiPAP)
- Nebulizadores (incluye por ultrasonido y atomizadores)
- Compresores de aire, concentradores de oxígeno, sistemas para emergencias, portátiles, líquidos y tanques
- Unidades Tens
- Gorras y batas
- Instrumentos y limpiadores para irrigación
- Bolsas de recogida, bolsas de drenaje y bolsas para pierna

- Ayudas y accesorios para caminar
- Rampas y ascensores para sillas de ruedas
- Sillas de ruedas y accesorios
- Sillas eléctricas
- Scooters
- Alginato de calcio
- Gránulos/polvos
- Apósitos
- Curación de heridas

Productos alimenticios

- Productos lácteos
- Agua/agua con vitaminas
- Cereales
- Jugos
- Barras de granola
- Pan



¿Cómo empiezo a ganar recompensas Healthy Rewards?

Inscríbese hoy mismo en nuestro programa Healthy Rewards para empezar a recibir dólares por recobrar la salud.

Para obtener más información, llame al 1-877-868-2004 (TTY 711) de lunes a jueves de 8 a.m. a 7 p.m. y los viernes de 8 a.m. a 6 p.m. o visítenos en línea en www.myhealthybluela.com/HealthyRewards.





Healthy Blue

¿Necesita ayuda con su atención médica?
¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o
para hablar con nosotros? Llámenos al número
gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir
esta información sin costo en otros idiomas
o formatos.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

LA-HRPB-PC-0318-SP CMAP HLA-BO-0002-17