



BlueCross BlueShield of Texas



Prepárese para la experiencia que le cambiará la vida

Apoyo durante el embarazo, la menopausia y la crianza para la salud de la mujer y la familia

Si está embarazada o tiene pensado quedar embarazada, debe prepararse lo más que pueda. En Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) tenemos recursos para ayudarla sin ningún costo adicional para usted.

- Las aplicaciones de **Ovia Health™** le ayudan a llevar un registro de su ciclo y de su embarazo. Al mismo tiempo, le brindan apoyo para la crianza y durante la menopausia. Las aplicaciones están disponibles en inglés y español*, y en ellas podrá encontrar videos, consejos, asesoramiento y mucho más.
 - **Ovia:** monitoree su ciclo y anticipe el momento en que tiene más probabilidades de quedar embarazada o reciba apoyo durante la menopausia cuando esta se presente.
 - **Ovia Pregnancy para el embarazo:** monitoree su embarazo y el crecimiento de su bebé cada semana hasta la fecha del parto.
 - **Ovia Parenting para la crianza:** esté al corriente del crecimiento y de las etapas de desarrollo de su hijo.
- En **Well onTarget®** encontrará cursos autodirigidos sobre el embarazo los cuales puede tomar en línea. Se abarcan temas tales como alimentos saludables, cambios en el cuerpo y el parto.

Además, si su embarazo es de alto riesgo, en BCBSTX le brindaremos el apoyo de especialistas en maternidad para ayudarla con su atención y la de su bebé. Cuando nace un bebé, todo cambia; así que utilice estos recursos para estar preparada.

Ovia Health es una compañía independiente que proporciona soluciones para el acceso a servicios de maternidad y para la familia a asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

La participación en el programa de bienestar Well onTarget es voluntaria. No es necesario completar la Evaluación de salud para participar en el programa.

*Para acceder a la versión en español de las aplicaciones Ovia, Ovia Pregnancy para el embarazo y Ovia Parenting para la crianza, debe seleccionar "Español" como idioma de preferencia en la configuración de su dispositivo o teléfono móvil.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



Descargue cualquiera de las aplicaciones Ovia Health de las tiendas virtuales

Apple App Store o Google Play. Al inscribirse, seleccione la opción "I have Ovia Health as a benefit" (Tengo Ovia Health como beneficio). Luego, seleccione BCBSTX como su aseguradora e ingrese el nombre de su empleador (esto último es opcional). También puede visitar wellontarget.com para explorar los cursos en línea. Si tiene preguntas o desea obtener más información llame al 888-421-7781.