

Explore los recursos de salud y bienestar

Cuidado para todo lo que es usted



Para su bienestar mental

Acceda sin costo a aplicaciones que ayudan a reducir el estrés, dormir mejor y controlar el bienestar mental en general.^{1,2}



Calm

Es una de las aplicaciones principales para conciliar el sueño y meditar. Se diseñó para ayudar a disminuir el estrés, reducir la ansiedad y mucho más.

- Más de 100 meditaciones guiadas.
- Audios que le ayudarán a dormir y a conseguir un sueño más profundo y reparador.
- Música exclusiva para concentrarse, relajarse y dormirse.



Ginger

Intercambie mensajes de texto con un asesor individual de apoyo emocional en cualquier momento y lugar.³ Reciba apoyo con tan solo un mensaje.

- Asesor de apoyo emocional disponible las 24 horas, los 7 días de la semana por mensaje de texto.
- Apoyo para alcanzar metas, enfrentar desafíos y cumplir con planes de acción personales.
- Recomendaciones de cuidado personal basadas en sus necesidades.



myStrength

Elabore un plan para contar con el apoyo emocional adecuado cuando y donde lo necesite.

- Plan de apoyo personalizado.
- Herramientas para controlar el estrés y la depresión, dormir mejor y mucho más.
- Cientos de actividades, artículos y videos de cuidado personal.



1. Las aplicaciones y los servicios mencionados anteriormente no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud ni por Medicare y tampoco están sujetos a los términos establecidos en su *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)* u otros documentos del plan. Las aplicaciones y los servicios pueden suspenderse en cualquier momento. **2.** Solo los miembros mayores de 13 años pueden usar las aplicaciones Calm y myStrength. La aplicación Ginger y sus servicios no están disponibles para miembros menores de 18 años. **3.** Los miembros elegibles de Kaiser Permanente pueden comunicarse por mensaje de texto con un asesor a través de la aplicación Ginger durante 90 días por año. Una vez que hayan pasado los 90 días, los miembros podrán seguir accediendo a los demás servicios que están disponibles en la aplicación Ginger durante el resto del año sin costo alguno. **4.** Este servicio de valor agregado es un servicio adicional proporcionado por entidades distintas a Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS), y no se ofrece ni garantiza bajo ningún contrato de KFHP-MAS. Esta entidad puede cambiar o dejar de ofrecer este servicio en cualquier momento. KFHP-MAS no se hace responsable de los servicios proporcionados por esta entidad. **5.** Tenga en cuenta que el programa ChooseHealthy no es un seguro. Debe revisar los beneficios de su cobertura de salud antes de usar este programa de descuentos, ya que estos podrían tener costos menores que los de este programa. El programa ChooseHealthy ofrece descuentos para proveedores de atención médica especializados participantes. Si bien debe pagar todos los servicios de estos proveedores, recibirá un descuento de los proveedores participantes para los servicios incluidos en el programa. El programa ChooseHealthy también permite ingresar al programa Active&Fit Direct, que ofrece acceso con descuento a centros de acondicionamiento físico. El programa ChooseHealthy no hace ningún pago directo a los proveedores participantes ni al programa Active&Fit Direct. El programa ChooseHealthy no es responsable de proporcionar o garantizar servicios, y no asume ninguna responsabilidad por la calidad de los servicios brindados. Los descuentos en productos y servicios disponibles a través del programa ChooseHealthy están sujetos a cambios; consulte el sitio web para ver la disponibilidad vigente. La ley estatal de Colorado exige que esté disponible un plan de acceso que describa la red de servicios de proveedores de Kaiser Foundation Health Plan of Colorado. Para obtener una copia, llame a Servicio a los Miembros o visite kp.org/espanol.

Los servicios cubiertos por su plan de salud se proporcionan o coordinan a través de los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057

Para su salud física

Aproveche estos beneficios convenientes, desde asesoramiento de salud hasta descuentos en terapias médicas alternativas.



Mejore su salud con estos recursos útiles⁴

Con los recursos para el bienestar, conseguirá herramientas, consejos e información que le ayudarán a generar cambios positivos en su vida. Le ofrecemos recursos sin costo que le ayudarán a lograr lo siguiente:

- Comer más sano.
- Dejar de fumar.
- Reducir el estrés.
- Controlar condiciones crónicas, como la diabetes o la depresión.

kp.org/salud-bienestar (en español)

kp.org/health-wellness (en inglés)



Hable con un asesor de bienestar

Si necesita ayuda adicional, ofrecemos Wellness Coaching by Phone (asesoría de bienestar por teléfono) sin costo. Un asesor personal le ayudará a elaborar un plan que le permita alcanzar sus metas de salud.

kp.org/wellnesscoach (en inglés)



Inscríbase en clases de salud

En nuestros centros de atención ofrecemos todo tipo de clases de salud y grupos de apoyo, de forma que hay algo para todos. Las clases varían en cada centro y es posible que tenga que pagar por algunas de ellas.

kp.org/clases (en español)

kp.org/classes (en inglés)



Aproveche las tarifas más bajas

Con el programa ChooseHealthy®, pagará menos por una variedad de productos y servicios relacionados con la salud.⁵ Los descuentos incluyen lo siguiente:

- Usted y su cónyuge pueden acceder a más de 12,200 gimnasios en todo EE. UU. y a más de 9,300 videos disponibles al instante.
- Acupuntura, atención quiropráctica y terapia de masajes.

kp.org/choosehealthy (en inglés)

Es fácil hacer el cambio para recibir atención médica excelente

¿Es nuevo en Kaiser Permanente? ¿Está considerando hacerse miembro? Es fácil comenzar con su plan nuevo, y estamos aquí para guiarlo.

Empiece con Kaiser Permanente en kp.org/miembrosnuevos.



Obtenga más información sobre su salud

Use estas herramientas interactivas y guías de referencia para encontrar respuestas a sus preguntas sobre salud y para que le ayuden en las decisiones con su equipo de atención.

Recursos de salud integral y bienestar	Tome el control de su salud integral con servicios de salud mental, recursos para el tratamiento de adicciones y la recuperación, aplicaciones de cuidado personal, recursos comunitarios y guías para una vida saludable. kp.org/vidasaludable (en español) kp.org/livehealthy (en inglés)
Videos de cuidado personal	Vea una amplia variedad de clases en video que le ayudarán a controlar condiciones crónicas y a mantener una buena salud física y mental. kp.org/videosenespanol
Temas de salud	Explore más de 4,000 temas de salud y obtenga información básica sobre condiciones médicas, síntomas y opciones de tratamiento. Además, evalúe sus problemas de salud con un verificador de síntomas interactivo. kp.org/salud (en español) kp.org/health (en inglés)
Recetas de cocina	Inspírese para preparar comidas sanas y deliciosas. Busque recetas por categoría (como sopas, comidas vegetarianas o postres) o por productos de temporada. foodforhealth.kp.org (en inglés)
Enciclopedia de medicamentos	Obtenga información sobre medicamentos recetados y de venta libre: cómo actúan, cuáles son los posibles efectos secundarios y más. kp.org/medicamentos (en español) kp.org/medications (en inglés)