

# Programas de Bienestar y de Valor Agregado de Health Net

## APOYO PARA SU ESTILO DE VIDA

Health Net se centra en ofrecer a sus afiliados las herramientas que necesitan para tener una vida más sana y productiva. Nuestros valiosos programas les ayudan a tomar decisiones para tener un estilo de vida saludable.

### Acceso a la Atención

|   |   |
|---|---|
| <b>Teladoc</b>                          | Teladoc Health (Teladoc) ofrece una atención de salud virtual conveniente, con acceso confidencial a médicos de calidad certificados por la junta de los EE. UU. Teladoc es una buena opción cuando los afiliados no pueden ver a su médico habitual. Los afiliados disponen de acceso a las citas médicas las 24 horas al día, los 7 días a la semana, desde cualquier lugar. Pueden reservar una cita con un profesional de la salud del comportamiento los 7 días de la semana, de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. (hora del Pacífico). <b>Los afiliados pueden reservar citas a través de la aplicación de Teladoc, en la página web o llamando al 1-800-TELADOC (835-2362)<sup>1,2</sup>.</b> <a href="#">Más información sobre Teladoc Health (PDF)</a> . |
| <b>Salud del Comportamiento</b>         | Los servicios de salud del comportamiento de Health Net brindan tratamiento para los trastornos de salud mental y por abuso de sustancias. Los afiliados de los planes PPO disponen de beneficios de salud del comportamiento fuera del estado a través de la red Cigna Healthcare <sup>SM</sup> PPO**, a partir del 1.º de noviembre de 2023.<br><br>*La red Cigna Healthcare PPO hace referencia a los proveedores de atención de salud (médicos, hospitales, especialistas) contratados como parte de la organización de proveedores preferidos de Cigna Healthcare para la Administración Compartida. <a href="#">Más información sobre los beneficios de salud del comportamiento (PDF)</a> .  |
| <b>Línea de Consultas de Enfermería</b> | Obtenga acceso oportuno a enfermeros registrados que responderán preguntas comunes de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pueden ofrecer ayuda a los afiliados para muchos problemas médicos. Por ejemplo, para tratar lesiones y dolencias leves, detectar cuándo está en una emergencia y contestar preguntas sobre los medicamentos.  |

### Programas de Bienestar y de Valor Agregado

|   |   |
|---|---|
| <b>Programa Craving to Quit<sup>®</sup></b> | Este programa innovador para dejar de fumar y vapear en 21 días cubre la mayoría de los tipos de tabaco, permite hablar con un asesor que brinda apoyo y ofrece un plan personalizado para dejar de fumar. <a href="#">Más información sobre el programa Craving to Quit (PDF)</a> .  |
| <b>Programa Eat Right Now</b>               | Se trata de un nuevo programa basado en la evidencia que combina herramientas de la neurociencia y la atención plena para ayudar a sus afiliados a identificar los factores que los incitan a comer y superar los antojos para cambiar sus patrones alimentarios para siempre. Con la ayuda de videos y ejercicios, los afiliados aprenderán a escuchar las señales de hambre de su cuerpo para poder diferenciar entre el hambre real y los antojos emocionales. Este programa progresivo de 28 días permite a los afiliados remodelar su forma de comer con unos 10 minutos al día. <a href="#">Más información sobre el programa Eat Right Now (PDF)</a> . |
| <b>Programa Health Coaching</b>             | <b>Programa de Health Coaching (vía telefónica):</b> Mediante el apoyo personalizado, los afiliados y su instructor de salud descubren sus motivaciones y abordan comportamientos de salud específicos que repercuten en riesgos de salud a corto plazo y también en objetivos a largo plazo.<br><b>Programa de Health Coaching (medios digitales):</b> Esto incluye varias clases relacionadas con el estrés, las estrategias para dejar de fumar, el ejercicio, el peso, las brechas en la atención, entre otros temas. <a href="#">Más información sobre el programa Health Coaching (PDF)</a> .   |

(continuación)

## Programas de Bienestar y de Valor Agregado (continuación)

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Descuentos en Salud</b>    | Logre un buen estado de salud y manténgase saludable con este programa de descuentos. <a href="#">Más información sobre los descuentos para los afiliados de Health Net (PDF)</a> .  |
| <b>Programa RealAge®</b>      | RealAge® es nuestro programa de comportamiento saludable que apunta a los cuatro mayores riesgos del estilo de vida: estrés, sueño, nutrición y ejercicio. <a href="#">Más información sobre el programa RealAge (PDF)</a> .   |
| <b>Prueba RealAge®</b>        | La prueba RealAge brinda a los afiliados un informe personalizado de sus riesgos de salud física y del comportamiento. En cuanto completan la prueba RealAge en línea, los afiliados reciben un plan de acción personalizado. <a href="#">Más información sobre la prueba RealAge (PDF)</a> .  |
| <b>Unwinding by Sharecare</b> | Unwinding by Sharecare es un programa digital basado en la evidencia que utiliza la conciencia plena para ayudar a los afiliados a desarrollar la resiliencia. Los afiliados pueden utilizarlo a lo largo del día, cuando se sienten estresados, para obtener una dosis rápida de calma. Mediante ejercicios de respiración, meditaciones, consejos para dormir mejor, relajación visual y más, reciben ayuda para iniciar una vida menos con menos estrés. <a href="#">Más información sobre Unwinding by Sharecare (PDF)</a> . |

## Control de las Enfermedades

|  |  |
|--|--|
| <b>Programa Start Smart for Your Baby®</b> | Start Smart for Your Baby (SSFYB) es un programa para embarazadas y padres primerizos que se creó con el objetivo de personalizar el apoyo que necesitan para tener un embarazo y un bebé saludables. Los afiliados tienen acceso a recursos educativos y pueden solicitar la orientación de un administrador de atención durante todo el embarazo. Esto ya forma parte de sus beneficios. |
|--|--|

## Más Programas Solo para Afiliados

|  |  |
|--|--|
| <b>Programa Active&amp;Fit Direct™<sup>3</sup></b> | El programa Active&Fit Direct <sup>3</sup> brinda acceso a más de 12,200 gimnasios estándar de todo el país, 9,300 videos digitales de entrenamiento y asesoramiento sobre estilo de vida por solo \$28 por mes (y una cuota de inscripción de \$28 más impuestos). <a href="#">Más información sobre Active&amp;Fit (PDF)</a> . |
| <b>Find Help</b>                                   | Directorio en línea gratuito de organizaciones de servicios sociales, personalizado por código postal. Find Help conecta a las personas con servicios gratuitos o descuentos, como atención médica profesional, alimentos y capacitación laboral.  |

Para obtener más información, visite [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com).

<sup>1</sup> Acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 si tiene una emergencia.

<sup>2</sup> Puede recibir servicios en persona o a través de telesalud, si está disponible, de su proveedor de atención primaria, de un especialista tratante o de otro profesional de la salud, clínica o centro de salud contratados de acuerdo con las normas de servicio y de puntualidad y acceso geográfico existentes exigidas por la legislación de California. Todos los costos compartidos por los servicios recibidos a través de Teladoc se acumularán para su desembolso máximo y deducible (si su plan tiene un deducible). Al programar una cita a través de Teladoc, usted da su consentimiento para recibir servicios de telesalud a través de Teladoc. Consulte el documento de cobertura de su plan de salud para obtener información sobre la cobertura y la definición de servicios de telesalud. Tiene derecho a acceder a sus expedientes médicos por los servicios recibidos a través de Teladoc. A menos que decida lo contrario, cualquier servicio prestado a través del Teladoc se compartirá con su proveedor de atención primaria.

<sup>3</sup> Los afiliados y sus cónyuges deben ser mayores de 18 años para participar. Las cuotas varían según el gimnasio. Se requieren dos meses de participación. El programa Active&Fit Direct se ofrece a través de American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Active&Fit Direct es una marca registrada de ASH y se utiliza con autorización en el presente documento. Es posible que no todos los servicios estén disponibles en todas las áreas y que el programa sufra modificaciones (incluidas las cuotas mensuales y de inscripción o el período introductorio) o se interrumpa en cualquier momento.

## [Aviso de No Discriminación de Health Net](#)

Los planes HMO y PPO son ofrecidos por Health Net of California, Inc. Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Managed Health Network, Inc. (MHN) es una subsidiaria de Health Net, LLC. La familia de compañías de MHN incluye a Managed Health Network, MHN Services y MHN Government Services. Health Net y Managed Health Network son marcas de servicio registradas de Health Net, LLC o de sus filiales. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.

FLY146395OSH01w (2/24)