

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

Teladoc	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). Los afiliados pueden reservar citas a través de la aplicación de Teladoc, en la página web o llamando al 1-800-TELADOC (835-2362) ^{1,2} . Más información sobre Teladoc Health (PDF) .
Salud del comportamiento	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 SM PPO*. * 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. Más información sobre los beneficios de salud del comportamiento (PDF) .
Línea de Consultas de Enfermería	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

Programa Craving to Quit[®]	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. Más información sobre el programa Craving to Quit (PDF) .
Programa Eat Right Now	Se trata de un nuevo programa basado en 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. Más información sobre el programa Eat Right Now (PDF) .
Programa Health Coaching	Programa Health Coaching (atención telefónica): mediante el apoyo personalizado, los afiliados y un 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. Programa Health Coaching (atención digital): 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. Más información sobre el programa Health Coaching (PDF) .

(continúa)

Programas de Bienestar y de Valor Agregado (continuación)

Descuentos en Salud	Logre un buen estado de salud y manténgase saludable con este programa de descuentos. Más información sobre los descuentos para los afiliados de Health Net (PDF) .
Programa RealAge®	RealAge® es nuestro programa de comportamiento saludable que apunta a los cuatro mayores riesgos del estilo de vida: estrés, sueño, nutrición y ejercicio. Más información sobre el programa RealAge (PDF) .
Prueba RealAge®	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. Más información sobre la prueba RealAge (PDF) .
Unwinding by Sharecare	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. Más información sobre Unwinding by Sharecare (PDF) .

Control de las Enfermedades

Programa Start Smart for Your Baby®	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

Programa Active&Fit Direct™³	El programa Active&Fit Direct ³ 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). Más información sobre Active&Fit (PDF) .
Find Help	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.

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

² 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 el servicio y las normas existentes de puntualidad y acceso geográfico 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 de Teladoc se compartirá con su proveedor de atención primaria.

³ 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](#)