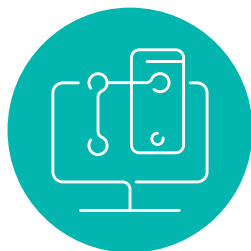




Siéntete lo mejor posible

El siguiente paso en su viaje hacia la salud



Atención virtual

Una atención rápida, cómoda y de calidad con un médico titulado está disponible a través de su teléfono o ordenador y suele costar menos que una visita en persona.

[Más información](#)



Entrenamiento de estilo de vida y descuentos en fitness

¿Quiere volver a ponerse en forma?
¿O gestionar mejor el estrés? Es posible que tenga acceso a programas de bienestar o descuentos en gimnasios que pueden ayudarle a perder peso, dejar de fumar, reducir el estrés y hacer más ejercicio.

[Más información](#)



Apoyo a la salud mental

¿Estás cuidando de ti mismo? La salud mental es crucial para tu bienestar general, por eso los servicios virtuales y presenciales están cubiertos por tu seguro médico.

[Más información](#)

Atención de calidad desde cualquier lugar

¿Busca una forma rápida y barata de hablar con un médico titulado? Puede saltarse las abarrotadas salas de espera y obtener una atención de calidad (e incluso una receta) chateando con un médico a través del teléfono o el ordenador.

Muchas aseguradoras se han asociado con los mejores proveedores de atención virtual para ampliar sus servicios de atención virtual (también llamados "telemedicina").

La atención virtual suele funcionar mejor en situaciones sencillas y no urgentes, como un resfriado o la gripe. Durante una videoconsulta, el médico puede diagnosticar, recetar (si es necesario) y repasar los pasos a seguir. Las aseguradoras pueden incluir servicios ampliados de atención virtual para atención primaria, dermatología, salud mental, etc.

El coste de la atención virtual a través de un proveedor de la aseguradora suele ser inferior al de una visita médica en persona. Algunas aseguradoras pueden reducir o eliminar los copagos de los servicios virtuales, pero las prestaciones y la disponibilidad varían según el estado y la aseguradora.

Más información

- **Una vez inscrito**, conéctese al sitio web para afiliados de su compañía o llame al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación médica.

	Aetna	Himno	Cigna	Decano/ Prevea 360	Geisinger	Red de Salud	Kaiser Permanente	Mutua Médica	Salud prioritaria	United Healthcare	UPMC Plan de salud
	1.855.496.6289	1.844.404.2165	1.855.694.9638	1.877.232.9375	1.844.390.8332	1.888.926.1692	1.877.580.6125	1.800.677.8028	1.833.207.3211	1.888.297.0878	1.844.252.0690
Socio	CVS Virtual Care	AmWell KHealth/ KMD	MDLIVE	Atención virtual disponible a través de en la red doctor	Teladoc	Teladoc	Atención virtual disponible a través de en la red doctor	Atención virtual disponible a través de en la red doctor	Corewell Health MDLIVE	Teladoc, Doctor on Demand, AmWell, Optum	AmWell

Servicios disponibles y coste por visita para planes elegibles para HSA (Nota: Para planes no elegibles para HSA, se aplicará un copago).¹

Consulta general	\$0/\$55 ²	\$55 - \$125	\$105 - \$160	Los servicios virtuales pueden variar según el médico de cada red	\$5 /\$49 ³	\$49	Los servicios virtuales pueden variar según el médico de cada red	Los servicios virtuales pueden variar según el médico de cada red	\$0/\$82 ²	\$0/\$49 - \$54 ²	-
Vídeo	✓	✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓
Teléfono	-	✓	✓		✓	✓			✓	✓	-
Correo electrónico	-	-	-		-	-			-	✓	-
Texto (aplicación móvil)	-	✓	-		-	-			-	✓	-
Dermatología	\$55 - \$144	\$95	\$90		-	-			\$0/\$100 ²	-	\$0 - \$75 (sólo por correo electrónico)
Salud mental	\$85 - \$215	\$80 - \$175	\$62 - \$104		\$5 ³ /\$85 - \$200	\$15 - \$215			\$0/\$50 - \$300 ²	Transportista de contacto	\$59 - \$67
Atención primaria	\$0/\$99 - \$144 ²	\$55 - \$125	\$105 - \$160		-	-			-	\$99	\$31 - \$205

Atención urgente	\$55	\$55 - \$125	\$63		-	\$49			\$0/\$82 ²	\$0/\$49 - \$54 ²	\$5 ³ - \$67
------------------	------	--------------	------	--	---	------	--	--	-----------------------	------------------------------	-------------------------

¹Los costes están sujetos a cambios. Si tiene alguna duda, póngase en contacto con su transportista.

²Coste de los planes de copago/coste de los planes elegibles para HSA hasta que alcance su deducible. Una vez que alcance su deducible, pagará el coste del copago.

³Coste si está inscrito en un plan de copago.

✓

Servicio/programa disponible

- El servicio/programa no está disponible

Sus objetivos, hacia adelante

¿Quiere volver a ponerse en forma? ¿O gestionar mejor el estrés? Su empresa y su compañía de seguros médicos pueden ofrecerle programas de bienestar que le ayuden a alcanzar sus objetivos.

Los programas de coaching de estilo de vida de los transportistas abarcan desde portales de bienestar en línea autogestionados hasta asistentes de salud digitales que pueden ayudarle a perder peso, dejar de fumar, reducir el estrés y hacer más ejercicio.

Estos programas también ofrecen herramientas diseñadas para mantenerle motivado, como retos de bienestar y rastreadores de dieta, ejercicio, tensión arterial y estado de ánimo. Algunas compañías ofrecen incluso descuentos en gimnasios e incentivos por realizar determinadas tareas, como perder peso.

Más información

- **Una vez inscrito**, conéctese al sitio web para afiliados de su compañía o llame al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación médica.

	Aetna	Himno	Cigna	Decano/ Prevea 360	Geisinger	Red de Salud	Kaiser Permanente	Mutua Médica	Salud prioritaria	United Healthcare	UPMC Plan de salud
	1.855.496.6289	1.844.404.2165	1.855.694.9638	1.877.232.9375	1.844.390.8332	1.888.926.1692	1.877.580.6125	1.800.677.8028	1.833.207.3211	1.888.297.0878	1.844.252.0690
Servicios disponibles											
Gestión del estrés	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dejar de fumar	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓
Gestión del peso	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Control biométrico	-	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	-
Portal del bienestar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Afiliación al gimnasio											
Descuentos disponibles	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nombre del programa	Programa de descuentos de Aetna/Husk	Ofertas especiales Programa de descuentos	Active & Fit Direct de Virgin Pulse	Ventajas para socios	Active & Fit de American Specialty Health	Active & Fit Direct	Choose Healthy y ClassPass	Programa de descuentos en fitness	Active&Fit Direct	Pase único Select	Active & Fit Direct
Cuota de inscripción por persona (\$)¹	\$0	\$0	\$28	\$0	\$28	\$28	\$28	\$0	\$28	\$29	\$28

¹Los costes están sujetos a cambios. Si tiene alguna duda, póngase en contacto con su transportista.

Calma en la tormenta

¿Cuida de sí mismo? El bienestar general es mucho más que la salud física, y por eso los servicios de salud mental están cubiertos por el seguro médico. Ser fuerte y resistente ante los retos de la vida no siempre es fácil, y eso está bien. Sean cuales sean los retos a los que se enfrenten usted y los miembros de su familia cubiertos por su seguro, sepa que su compañía de seguros puede ayudarle.

De hecho, las aseguradoras médicas han establecido asociaciones de salud mental sin coste alguno para usted, y buscan continuamente asociarse con los mejores proveedores. Atienden una amplia gama de necesidades y la mayoría de ellos están disponibles virtualmente para que puedan adaptarse a su horario:



Aplicaciones autogestionadas que a menudo incluyen recomendaciones de cuidados personalizados para ayudarle a gestionar mejor su estrés mediante prácticas como la meditación.



Entrenamiento que puede ayudarle a superar problemas emocionales para mejorar su rendimiento físico, emocional, profesional y social.



Terapia para la identificación y resolución de enfermedades mentales



Centros de Excelencia (COE) para quienes se enfrentan a problemas agudos de salud mental, como la adicción y el abuso de sustancias.

Aunque creas que no lo necesitas, siempre hay margen para crear hábitos más saludables, sentirte más tranquilo, con más poder y más realizado en tu vida. Las asociaciones de salud mental de Carrier pueden ayudarte a reducir el estrés y la ansiedad y darte las herramientas necesarias para recuperar la paz.

Importante: Hay muchos servicios disponibles para su cónyuge/pareja y las personas a su cargo.



Más información

- **Una vez inscrito**, conéctese al sitio web para afiliados de su compañía o llame al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación médica.

Manténgase al día con su proveedor/compañía de seguridad

Muchas compañías de seguros médicos tienen aplicaciones para ayudarle a llevar un seguimiento de su cobertura y el uso de sus prestaciones. Estas aplicaciones también incluyen programas de bienestar y apoyo a la salud mental. Descarga la aplicación de tu operador en Apple App Store o Google Play.

Aseguradora Socios de Salud Mental

Todas las aseguradoras tienen programas y recursos de salud mental para ayudarte a encontrar el tipo y el lugar de atención adecuados. Además, muchas aseguradoras colaboran con proveedores externos para ofrecer servicios adicionales, como aplicaciones de meditación y asesoramiento virtual. Para más información, ponte en contacto con tu aseguradora a través de los números de teléfono que aparecen a continuación.

	Aetna	Himno	Cigna	Decano/ Prevea 360	Geisinger	Red de Salud	Kaiser Permanente	Mutua Médica	Salud prioritaria	United Healthcare	UPMC Plan de salud
	1.855.496.6289	1.844.404.2165	1.855.694.9638	1.877.232.9375	1.844.390.8332	1.888.926.1692	1.877.580.6125	1.800.677.8028	1.833.207.3211	1.888.297.0878	1.844.252.0690
Socios de salud mental¹											
Preventivo/ Superación personal	Brightline (pediátrica), Meru Health	Aprender a vivir	Happify, iPrevail	Virgin Pulse	miFuerza	Teladoc Salud mental	Calma, Whil App de Magellan Ascend	Salud Lark	Teladoc Salud mental	Autocu idado AbleTo	RxWell
Coaching	AbleTo, Brightline (pediátrica), Grow Therapy, Meru Health	LiveHealth en línea	Bend, Brightline (pediátrica), Headspace Care	Programa interno disponible en el transportist a	miFuerza	Desenrollar por Sharecare	Headspace Cuidado	Salud Lark	Teladoc Salud mental	Coaching conductua l virtual AbleTo	Programa interno disponible en el transportist a
Terapia	AbleTo, Alma Therapy, Array at Home, Brightline (pediátrico), Brightside, Equip Health (trastorno de la conducta alimentaria), Grow Therapy, MDLive, Meru Health, NOCD (trastorno obsesivo compulsivo), Talkiatry, Talkspace, Telemynd, Teladoc	LiveHealth en línea	Alma Health, Bend, Brightline (pediátrica), Brightside, Headspace Care, MDLive, Meru Health, NOCD (trastorno obsesivo compulsivo) , Talkspace	Programa interno disponible en el transportist a	miFuerza, Teladoc	Programa interno disponible en el transportist a	Programa interno disponible en el transportist a	Programa interno disponible en el transportist a	Teladoc Salud mental	Terapia conductua l virtual AbleTo	Programa interno disponible en el transportist a

¹Las compañías de salud mental asociadas están sujetas a cambios. Si tiene alguna duda, póngase en contacto con su compañía.