

Explore recursos para una vida sana

Herramientas para ayudarle a vivir bien



Escanee el código QR o visite
kp.org/calpers (en inglés) para obtener más información.

 KAISER PERMANENTE®

Administre su atención en línea

Compruebe lo fácil que es estar al tanto de su atención. Cuando se registre en **kp.org/espanol**, aprovechará al máximo su membresía y podrá administrar todo lo relacionado con su salud en cualquier momento y desde cualquier lugar.



Tome las riendas de su atención

Con un solo clic en **kp.org/espanol** puede acceder a lo que necesita a fin de mantenerse sano y recibir atención médica excelente. Cuando se registre para crear una cuenta en línea, podrá acceder a muchas herramientas para ahorrar tiempo así como obtener consejos para llevar un estilo de vida saludable. Ingrese a **kp.org/espanol** en cualquier momento y desde cualquier lugar y haga lo siguiente:

- Consulte la mayoría de los resultados de pruebas de laboratorio
- Vuelva a surtir la mayoría de sus medicamentos recetados
- Elija un médico con base en sus necesidades o cámbielo en cualquier momento
- Envíe correos electrónicos al consultorio de su médico de Kaiser Permanente con preguntas que no sean urgentes
- Programe y cancele citas de rutina
- Imprima los registros de vacunación para fines escolares, actividades deportivas y campamentos
- Administre la salud de un miembro de la familia¹



Regístrese ahora, es muy fácil

Puede inscribirse en línea en **kp.org/espanol** o en la aplicación móvil de Kaiser Permanente. Solo siga las instrucciones de registro. Necesitará su número de historia clínica, que se encuentra en su tarjeta de identificación de Kaiser Permanente.

kp.org/register

kp.org/registreseahora (en español)



Descargue la aplicación de Kaiser Permanente

También puede usar la aplicación móvil de Kaiser Permanente para registrarse y obtener una cuenta en línea, enviar un mensaje al consultorio de su médico con preguntas que no sean urgentes, buscar médicos y centros de atención, ver las próximas citas y mucho más.

kp.org/mobile

kp.org/movil (en español)



Elija cómo obtener atención

Obtenga atención en el lugar, en el momento y de la manera que usted desee. Además de consultas presenciales, tiene más opciones para estar al tanto de su salud:

- **Teléfono:** ¿Tiene una enfermedad que no necesita un examen en persona? Ahórrese el viaje al consultorio programando una cita por teléfono.²
- **Video:** ¿Le gustaría contar con una opción cómoda y segura para consultar a un profesional de la salud esté donde esté? Realice una consulta cara a cara en línea. Llámenos o envíe un correo electrónico al consultorio del médico para ver si las consultas por video están disponibles.²



Es fácil hacer el cambio para recibir atención excelente

¿Es usted nuevo en Kaiser Permanente? ¿Tiene pensado inscribirse? Es fácil comenzar a usar su nuevo plan y estamos aquí para orientarlo. Empiece a usar los servicios de Kaiser Permanente en **kp.org/easyswitch** (haga clic en "Español").

1. Las funciones en línea cambian cuando los niños cumplen 12 años. Los adolescentes tienen derecho a contar con protección de privacidad adicional conforme a las leyes del estado. Cuando su hijo cumpla 12 años, usted podrá seguir administrando su atención, pero con un acceso modificado a ciertas funciones.
2. Cuando sea apropiado y esté disponible. 3. Tenga en cuenta que el programa ChooseHealthy no es un seguro. Debe revisar los beneficios de la cobertura de salud antes de usar este programa de descuentos, ya que estos podrían tener un menor costo que los de ChooseHealthy. El programa ChooseHealthy le ofrece descuentos por parte de proveedores de atención médica participantes. Usted está obligado a pagar todos los servicios de esos proveedores, pero recibirá un descuento de esos proveedores participantes por los servicios incluidos en el programa. El programa ChooseHealthy también brinda acceso al programa Active & Fit Direct, que ofrece acceso con descuento a centros de acondicionamiento físico. El programa ChooseHealthy no realiza ningún pago directamente 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.

Reciba apoyo para el bienestar

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



Inscríbase en programas para un estilo de vida saludable

Con nuestros programas para el bienestar en línea, recibirá consejos, apoyo y herramientas que le ayudan a generar cambios positivos en su vida. El objetivo de estos programas sin costo es ayudarle a:

- Bajar de peso
- Elegir alimentos más saludables
- Deje de fumar
- Reducir el estrés
- Manejar enfermedades crónicas, como la diabetes o la depresión

Comience con una Evaluación de salud integral, una encuesta en línea sencilla que le ofrece un panorama completo de su salud. También puede compartir y analizar los resultados con su médico.

kp.org/healthylifestyles

kp.org/vidasana (en español)



Obtenga un asesor de bienestar

Si necesita un poco de apoyo adicional, ofrecemos asesoría de bienestar por teléfono sin costo. Trabjará de manera individual con su asesor personal para desarrollar un plan que le permita alcanzar sus objetivos de salud.

kp.org/wellnesscoach (haga clic en "Español")



Obtenga ayuda para prevenir la diabetes tipo 2

Reduzca el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 con un programa en el hogar de Omada. Con herramientas para el seguimiento de la pérdida de peso, asesoría profesional y apoyo entre compañeros, el programa puede ayudarle a comer de forma más saludable, impulsar la actividad y reducir el estrés.

go.omadahealth.com/deployments/kaisercalpers



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 algunas tengan un costo.

kp.org/classes

kp.org/clases (en español)



Disfrute de atención complementaria y de precios reducidos

Pague precios reducidos en una variedad de productos y servicios relacionados con la salud a través del programa ChooseHealthy™.³ Los descuentos incluyen:

• Atención complementaria

Como un miembro de CalPERS, su beneficio de acupuntura y quiropraxia incluye 20 consultas combinadas por año calendario con un copago de \$15 por consulta cuando elige un proveedor participante. Visite ashlink.com/ash/kp para obtener una lista de proveedores o llame al **1-800-678-9133**.

Aparte de la cobertura de su plan, a través de ChooseHealthy, si acude a proveedores participantes también puede ahorrar un 25 % en los costos normales por acupuntura, atención quiropráctica y masaje terapéutico.

Para obtener más información, visite kp.org/choosehealthy (haga clic en "Español") o llame al **1-877-335-2746**.

• Membresías de centros de acondicionamiento físico

El programa Active&Fit Direct™ ofrece una red de más de 11,000 gimnasios participantes por \$25 al mes (más una tarifa única de inscripción de \$25 e impuestos aplicables).

Para obtener más información visite kp.org/choosehealthy (haga clic en "Español") o llame al **1-877-335-2746** para obtener más información.

(Nota al pie de página 3, continuación) Los programas descritos anteriormente son proporcionados por ChooseHealthy, Inc. y por American Specialty Health Fitness, Inc., subsidiarias de American Specialty Health Incorporated (ASH). ChooseHealthy y Active&Fit Direct son marcas registradas de ASH y se usan en este documento con el permiso correspondiente. Es posible que otros nombres y logotipos sean marcas comerciales de sus respectivos dueños. Es posible que no todos los servicios estén disponibles en todas las áreas, y que el programa se modifique (lo que incluye las tarifas mensuales y de inscripción y/o el período de introducción) o se interrumpa en cualquier momento.

Obtenga más información sobre su salud

Más información con un solo clic. Use estas herramientas interactivas y guías de referencia para encontrar respuestas a sus preguntas de salud y ayudarle a tomar decisiones sobre su atención.

Enciclopedia de medicamentos	Busque las descripciones detalladas de miles de medicamentos, incluidos los posibles efectos secundarios. kp.org/medications kp.org/medicamentos (en español)
Enciclopedia de la salud	Explore más de 40,000 páginas de información detallada sobre enfermedades, síntomas relacionados y opciones de tratamiento. kp.org/health kp.org/salud (en español)
Guías de salud	Manténgase informado sobre los temas de salud más buscados o descubra algo nuevo a través de las guías de vida sana disponibles en español y en inglés. kp.org/livehealthy kp.org/vidasaludable (en español)
Calculadoras y herramientas interactivas	Responda un cuestionario interactivo o ingrese su información en una de nuestras calculadoras para obtener más información sobre su salud. kp.org/calculators (haga clic en "Español")
Directorio de pruebas médicas	Obtenga más información sobre sus opciones para pruebas y procedimientos comunes, junto con sus riesgos y beneficios. kp.org/healthdecisions (haga clic en "Español")
Natural Medicines Comprehensive Database® (Base de datos completa de medicinas naturales)	Encuentre respuestas a sus preguntas sobre suplementos alimenticios, vitaminas, minerales y otros productos naturales. kp.org/naturalmedicines kp.org/medicinasnaturales (en español)
Recetas de cocina	Inspírese para preparar platillos deliciosos y saludables. Busque recetas por categoría (como sopas, comidas vegetarianas o postres) o por productos de temporada. kp.org/foodforhealth (en inglés)
Verificador de síntomas	Use la herramienta visual interactiva para evaluar sus síntomas. Haga clic en la parte del cuerpo que le molesta y averigüe qué hacer después. kp.org/symptoms kp.org/sintomas (en español)
Videos y podcasts	Vea, escuche y aprenda con contenido sobre salud y bienestar. Vea videos o descargue podcasts relacionados con salud y meditaciones guiadas. kp.org/video (haga clic en "Español") kp.org/podcasts (haga clic en "Español")