

Explore los recursos de salud y bienestar

Para todo lo que es usted



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



Para su salud física

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



Mejore su salud con estos recursos útiles

Con nuestros recursos para el bienestar, conseguirá herramientas, consejos e información que le ayudarán a generar cambios positivos en su vida.¹ Nuestros recursos complementarios pueden ayudarle a:

- comer más saludable
- dejar de fumar
- reducir el estrés
- controlar afecciones crónicas, como la diabetes o la depresión

kp.org/health-wellness kp.org/salud-bienestar



Hable con un asesor de bienestar

Si necesita más apoyo, ofrecemos Asesoría de bienestar por teléfono sin costo alguno.¹ Trabjará individualmente con su asesor personal para elaborar un plan que le ayude a 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 física y reducir el estrés.

go.omadahealth.com/deployments/kaisercalpers



Inscríbase en clases de salud

Con todo tipo de clases de salud y grupos de apoyo que se ofrecen en nuestras instalaciones, hay algo para todos.¹ Las clases varían según el centro de atención y algunas pueden requerir una tarifa.

kp.org/classes



Disfrute de atención complementaria y de precios reducidos

Con el programa ChooseHealthy®, pagará menos por una variedad de productos y servicios relacionados con la salud.²

Los descuentos incluyen lo siguiente:

• Atención complementaria

Como 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 ver una lista de proveedores o llame al **1-800-678-9133**.

Aparte de la cobertura de su plan, a través de ChooseHealthy, también puede ahorrar un 25 % de descuento en las tarifas regulares de los proveedores participantes para 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 para centros de acondicionamiento físico

El programa Active&Fit Direct™ ofrece una red de más de 12,200 gimnasios participantes por \$28 al mes (más una tarifa única de inscripción de \$28 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.

Para su bienestar mental

Acceda sin costo a aplicaciones que ayudan a reducir el estrés, dormir mejor y controlar el bienestar mental en general.^{3,4}



La aplicación número uno para dormir y meditar; diseñada para ayudarle a reducir el estrés, la ansiedad y 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



Cree 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 más
- cientos de actividades, artículos y videos de cuidado personal



Hable con un asesor de apoyo emocional a través de mensajes de texto a cualquier hora y en cualquier lugar.⁵ El apoyo está a solo un mensaje de distancia.

- 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 planes de acción personales
- recomendaciones de cuidado personal basadas en sus necesidades



1. Los servicios mencionados anteriormente no son beneficios de su plan de salud ni están sujetos a los términos establecidos en su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage) u otros documentos del plan. Estos servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin previo aviso. **2.** Tenga en cuenta que el programa ChooseHealthy no es un seguro. Debe revisar los beneficios de su plan antes de usar este programa de descuentos, ya que dichos beneficios podrían tener costos menores que los de este programa de descuentos. El programa ChooseHealthy le ofrece descuentos por parte de proveedores de atención médica especializados participantes. Usted tiene la responsabilidad de pagar todos los servicios que reciba de estos proveedores, pero obtendrá un descuento de los proveedores participantes para los servicios incluidos en el programa. El programa ChooseHealthy también le brinda acceso 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 conocer la disponibilidad actual. La ley del estado 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. **3.** 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 u otros documentos del plan. Las aplicaciones y los servicios pueden suspenderse en cualquier momento. **4.** Los miembros de 13 años o más pueden usar Calm y myStrength. La aplicación y los servicios de Ginger no están disponibles para miembros menores de 18 años. **5.** Los miembros elegibles de Kaiser Permanente pueden enviar mensajes de texto a un asesor mediante la aplicación Ginger durante 90 días al 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.

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
Enciclopedia de la salud	Explore más de 40,000 páginas de información detallada sobre condiciones médicas, síntomas relacionados y opciones de tratamiento. kp.org/health kp.org/salud
Guías de salud	Manténgase al día 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
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®	Encuentre respuestas a sus preguntas sobre suplementos alimenticios, vitaminas, minerales y otros productos naturales. kp.org/naturalmedicines kp.org/medicinasnaturales
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. kp.org/foodforhealth
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
Videos y podcasts	Vea, escuche y aprenda con contenido sobre salud y bienestar. Veamos videos o descargue podcasts relacionados con salud y meditaciones guiadas. kp.org/videosenespanol kp.org/podcasts (haga clic en "Español")