

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	
Atención alternativa	Health Net ofrece beneficios sólidos de atención alternativa que incluyen masajes, servicios quiroprácticos, acupuntura y naturopatía con límites máximos generosos de consultas a través de American Specialty Health. Aunque los afiliados pueden consultar a su médico de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP), no necesitan una remisión para ver a un proveedor participante. Con este programa, los afiliados pueden obtener atención autorremitiéndose a un proveedor participante. Para obtener más información, llame a Health Net, al 888-802-7001, opción 2.
Salud del comportamiento	Los beneficios de salud del comportamiento ofrecen tratamiento para problemas de salud mental y para trastornos 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 de proveedores de First Health. Obtenga 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. Los afiliados pueden llamar a la Línea de Consultas de Enfermería al 800-893-5597.
Teladoc Health	Teladoc Health ¹ brinda servicios de telesalud suplementarios para aquellos afiliados que no pueden ver a su médico habitual. Al programar una consulta con uno de los médicos de Teladoc Health certificados por la Junta de los EE. UU., los afiliados pueden recibir un diagnóstico, tratamiento y recetas para medicamentos, si es necesario. Teladoc Health está disponible para condiciones que no son de emergencia, como gripe, alergias, infecciones y mucho más. Los afiliados también tienen acceso a terapeutas y psiquiatras por teléfono o video a través de Teladoc Health. Visite teladochealth.com para obtener más información.
Programa para la Salud Mental de Teladoc Health (Digital)	El programa digital para la Salud Mental de Teladoc Health es un programa en línea que ofrece apoyo y herramientas para tratar el estrés, la depresión, el sueño y más; todo personalizado para satisfacer las necesidades de cada persona. El programa brinda un plan personalizado con contenido y actividades sugeridas. Los usuarios pueden acceder a los recursos adaptados a sus necesidades, como herramientas que ayudan a calmarse, cambiar pensamientos, motivarse y sentirse más optimista. Visite Teladochealth.com/peace para tener acceso al programa digital para la Salud Mental de Teladoc Health.

(continúa)

Programas de Bienestar y de Valor Agregado

(Para obtener más información,  visite healthnetoregon.sharecare.com)

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.
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.
Programa Asesoramiento sobre Salud	<p>Programa Asesoramiento sobre Salud (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. Los afiliados pueden llamar al 855-430-5277 para programar un llamado con Asesoramiento sobre Salud.</p> <p>Programa Asesoramiento sobre Salud (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.</p>
Descuentos en Salud	Logre un buen estado de salud y manténgase saludable con este programa de descuentos.
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.
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.
Programa Unwinding	Unwinding 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 con menos estrés.

Más Programas Solo para Afiliados

Programa Active&Fit Direct™	El programa Active&Fit Direct ² brinda acceso a más de 12,200 gimnasios estándar de todo el país por solo \$28 por mes (y una cuota de inscripción de \$28 más impuestos).
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.healthnetoregon.com.

¹ Copago de \$0 por consulta, sin deducible excepto para planes HDHP. Los afiliados deben consultar su Programa o Contrato del plan para obtener detalles sobre los beneficios.

² 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.

English

No Cost Language Services. You can get an interpreter. You can get documents read to you and some sent to you in your language. For help, call the Customer Contact Center at the number on your ID card or call 1-888-802-7001 (TTY: 711).

Amharic

ለቋንቋ አገልግሎት ምንም ክፍያ የለውም። አስተርጓሚ ማግኘት ይችላሉ። የተሰጠልዎትን እና የተወሰኑ በቋንቋዎ የተላኩልዎትን ሰነዶች ማግኘት ይችላሉ። ለእርዳታ፣ ለደንበኞች ግንኙነት ማዕከል በሙታወቂያ ካርድዎ ላይ ያለውን ቁጥር ይደውሉ ወይም በ 1-888-802-7001 (TTY: 711) ይደውሉ።

Arabic

الخدمات اللغوية المجانية. يمكنك الاستعانة بمترجم فوري، كما يمكنك طلب قراءة المستندات عليك وإرسال بعض منها إليك بلغتك. للحصول على المساعدة، يمكنك الاتصال بمركز اتصالات العملاء على الرقم الموجود على بطاقة معرف العضوية الخاصة بك أو الاتصال على 1-888-802-7001 (TTY: 711).

Chinese

免費語言服務。您可以取得口譯服務。我們可以把文件朗讀給您聽，也可以把部分翻譯成您語言的文件寄送給您。如需協助，請撥打會員卡上的電話號碼聯絡客戶聯絡中心，或撥打電話 1-888-802-7001 (聽障專線 (TTY) : 711)。

Cushite (Oromo)

Tajajailla afaaniif kaffaltii hin qabu. Turjubaana argachuu ni dandeessu. Sanadii isiniif dubbifamee fi afaan keessaniin muraasaan isniif ergame argachuu ni dandeessu. Gargaarsaaf, Wiirtuu Qunnamtii Maamilaa tiif lakkoofsicha kaardii enyummaa keessan irra jirutti bilbilaa ykn 1-888-802-7001 (TTY: 711) itti bilbilaa.

German

Es stehen Ihnen kostenlose Sprachdienstleistungen zur Verfügung. Sie können einen Dolmetscher hinzuziehen. Die Dokumente können Ihnen vorgelesen werden und einige sind in Ihrer Muttersprache erhältlich. Für Unterstützung rufen Sie bitte unser Kundendienstzentrum unter der auf Ihrer Versicherungskarte angegebenen Nummer oder unter der Rufnummer 1-888-802-7001 (TTY: 711) an.

Japanese

無料の言語支援サービス。通訳をご利用いただけます。日本語で文書を読み上げたり、文書によっては日本語版をお届けすることも可能です。支援をご希望の方は、IDカードに記載の番号にてカスタマーコンタクトセンターまでお電話いただくか、1-888-802-7001 (TTY: 711)までお電話ください。

Korean

무료 언어 서비스. 귀하는 통역사를 이용하실 수 있습니다. 귀하에게 편한 언어로 서류 낭독 서비스 및 번역 서비스를 받으실 수 있습니다. 도움이 받으시려면 본인의 ID 카드에 기재된 고객 서비스 센터 안내번호 또는 1-888-802-7001 (TTY: 711)번으로 전화해주세요.

Cambodian (Khmer)

សេវាកម្មភាសាខ្មែរឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចទទួលបានសេវាបកប្រែប្រាស់ និងអ្នកអាចឲ្យគេអានឯកសារជូនអ្នក និងផ្ញើឯកសារខ្លះជូនអ្នក ជាភាសាសំខ្មែរ។ សំរាប់ជំនួយ ទូរស័ព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងអតិថិជន តាមលេខនៅលើកាត D របស់អ្នក ឬហៅលេខ 1-888-802-7001 (TTY: 711)។

Laotian

ການບໍລິການດ້ານພາສາທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍນາຍແປພາສາ. ທ່ານສາມາດອ່ານເອກະສານ ແລະ ຈຳນວນໜຶ່ງໄດ້ຮັ່ງໃຫ້ທ່ານເປັນພາສາຂອງທ່ານແລ້ວ. ເພື່ອຂໍຄວາມ ຊ່ວຍເຫຼືອ, ໂທຫາສູນຕິດຕໍ່ລູກຄ້າໄດ້ທີ່ເລກໜາຍຢູ່ເທິງບັດ ID ຂອງທ່ານ ຫຼື ໂທ 1-888-802-7001 (TTY: 711).

Punjabi

ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੇ ਗਏ ਹਨ। ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ID ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-888-802-7001 (TTY: 711)।

Russian

Бесплатные услуги перевода. Вы можете воспользоваться услугами переводчика. Вам могут прочесть документы на русском языке и выслать переводы некоторых из них. Если вам требуется помощь, звоните в Центр обслуживания клиентов по номеру, указанному на вашей идентификационной карте, или по номеру 1-888-802-7001 (линия TTY: 711).

Spanish

Servicios de Idiomas Sin Costo. Usted puede solicitar un intérprete. Puede solicitar que se le lean los documentos y que algunos de ellos se le envíen en su idioma. Para obtener ayuda, llame al Centro de Comunicación con el Cliente al número que se encuentra en su tarjeta de identificación o llame al 1-888-802-7001 (TTY: 711).

Tagalog

Mga Walang Bayad na Serbisyo sa Wika. Maaari kayong kumuha ng tagasaling-wika (interpreter). Maaaring basahin sa inyo ang mga dokumento at ipadala sa inyo ang ilan nang nakasalin sa inyong wika. Para sa tulong, tumawag sa Customer Contact Center sa numero sa inyong ID card o tumawag sa 1-888-802-7001 (TTY: 711).

Ukrainian

Безкоштовні послуги перекладу. Ви можете скористатися послугами перекладача. Вам можуть прочитати документи на українській мові та надіслати переклади деяких із них. Якщо вам потрібна допомога, телефонуйте у Центр обслуговування клієнтів за номером, вказаним на вашій ідентифікаційній карті, або за номером 1-888-802-7001 (лінія TTY: 711).

Vietnamese

Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí. Quý vị có thể yêu cầu phiên dịch viên. Quý vị có thể yêu cầu đọc các tài liệu và gửi một số tài liệu cho quý vị bằng ngôn ngữ của quý vị. Để được trợ giúp, hãy gọi đến Trung tâm Liên lạc Hội viên theo số điện thoại trên thẻ nhận dạng của quý vị hoặc gọi đến số 1-888-802-7001 (TTY: 711).