



Explore los recursos de salud y bienestar

Usted merece apoyo para su salud integral: mente, cuerpo y espíritu. Estos recursos pueden ayudarle a lograr sus objetivos de salud y a mejorar su bienestar en general. Es atención simplificada que está diseñada para ayudarle a sentirse bien y vivir bien.

Para su bienestar mental

Los miembros pueden obtener ayuda con la depresión, la ansiedad, las adicciones y la salud mental o emocional sin necesidad de un referido para recibir atención de salud mental dentro de Kaiser Permanente.

 **Acceda a recursos que le ayuden a sentirse lo mejor posible**

Comparta sus inquietudes en cualquier momento con un miembro de su equipo de atención, quien le ayudará a acceder al apoyo que necesita; esto incluye:

- terapia individual o grupal;
- medicamentos;
- recursos de cuidado personal;
- aplicaciones para el bienestar mental.¹

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



Para su salud física

Aproveche estos convenientes beneficios: desde asesoramiento personal en materia de salud hasta tarifas reducidas en terapias médicas alternativas.



Mejore su salud con recursos útiles²

Obtenga herramientas, consejos e información que le ayudarán a hacer cambios positivos en su vida. Nuestros recursos gratuitos pueden ayudarle a lo siguiente:

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

kp.org/health-wellness (en inglés)

kp.org/salud-bienestar



Hable con un asesor de bienestar

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

kp.org/wellnesscoach (en inglés)



Inscríbese en clases de salud

Al ofrecer todo tipo de clases de salud y grupos de apoyo en nuestras instalaciones, hay una opción para todas las personas. Las clases varían según la ubicación, y podría ser necesario pagar por algunas.

kp.org/classes (en inglés)

kp.org/clases



Logre sus objetivos de acondicionamiento físico

Reciba ayuda para lograr sus objetivos de acondicionamiento físico con una membresía de One Pass Select Affinity de Optum¹. Elija un plan y obtenga acceso ilimitado a una gran red de gimnasios y estudios boutique a nivel nacional.

También tendrá acceso al programa de cuidado musculoesquelético Affinity de Optum.

Disfrute de un 20 % de descuento en servicios de quiropráctica, acupuntura y masajes terapéuticos con proveedores participantes.

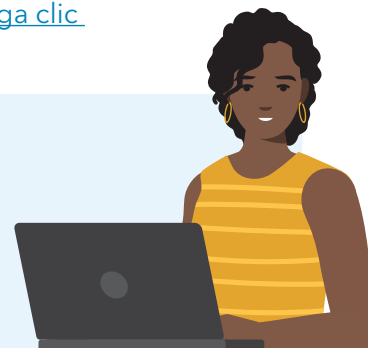
kp.org/exercise (haga clic en "Español")

Es fácil recibir atención excelente

¿Es nuevo en Kaiser Permanente? ¿Está considerando inscribirse?

Es sencillo empezar con su nuevo plan.

Comience por hacerse miembro de Kaiser Permanente en kp.org/nuevosmiembros.



1. Los servicios descritos previamente no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud y no están sujetos a los términos establecidos en su *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)* o en otros documentos del plan. Estos servicios podrían suspenderse en cualquier momento sin previo aviso. 2. Este servicio de valor agregado es un servicio adicional que no proporciona Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS), sino otras entidades, y no se ofrece ni está garantizado de conformidad con ningún contrato de KFHP-MAS. Esta entidad puede cambiar o dejar de ofrecer este servicio en cualquier momento. KFHP-MAS niega cualquier responsabilidad por el servicio que proporciona esta entidad.

La ley del estado de Colorado exige que se cuente con un plan de acceso que describa los servicios de la red de proveedores de Kaiser Foundation Health Plan of Colorado. Para obtener una copia, por favor, llame a Servicio a los Miembros o visite kp.org/espanol.

Los servicios cubiertos por su plan de salud son proporcionados u organizados por los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y el Sur de California y en Hawái. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD, 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057