

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	
Teladoc	Teladoc Health (Teladoc) ofrece una atención de salud virtual conveniente, con acceso confidencial a médicos de calidad certificados por la junta de los EE. UU. Teladoc es una buena opción cuando los afiliados no pueden ver a su médico habitual. Los afiliados disponen de acceso a las citas médicas las 24 horas al día, los 7 días a la semana, desde cualquier lugar. Puede reservar una cita con un profesional de la salud del comportamiento los 7 días de la semana, de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. (hora del Pacífico). Los afiliados pueden reservar citas a través de la aplicación de Teladoc, en la página web o llamando al 800-TELADOC (835-2362) ^{1,2} . Más información sobre Teladoc Health (PDF) .
Programa para la Salud Mental de Teladoc (Digital)	El Programa de Salud Mental de Teladoc (digital) ofrece herramientas que ayudan a los usuarios a ser más felices y estar más saludables. Disponible en línea y a través de la aplicación móvil las 24 horas del día, los 7 días de la semana, este programa de autoayuda ofrece métodos comprobados para ayudar a los afiliados a lograr cambios positivos. Con este programa, los afiliados encontrarán ayuda sobre temas como estrés, sueño, depresión, ansiedad y muchos más. Las funciones del programa incluyen módulos de aprendizaje virtual fáciles, planes de acción, diarios de seguimiento, videos y consejos motivacionales para poder brindar esperanza y sanación. Los afiliados pueden inscribirse en este programa si ingresan en www.teladochealth.com .
Salud del comportamiento	Los servicios de salud del comportamiento de Health Net brindan tratamiento para los trastornos de salud mental y 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 Cigna Healthcare® PPO*. * La red Cigna Healthcare PPO hace referencia a los proveedores de atención de salud (médicos, hospitales, especialistas) contratados como parte de la organización de proveedores preferidos de Cigna Healthcare para la Administración Compartida. 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.
Programas de Bienestar y de Valor Agregado	
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. Más información sobre el programa Craving to Quit (PDF) .
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. Más información sobre el programa Eat Right Now (PDF) .
Programa Asesoramiento sobre Salud	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. 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. Más información sobre el programa Asesoramiento sobre Salud (PDF) .

Programas de Bienestar y de Valor Agregado (continuación)	
Descuentos en Salud	Logre un buen estado de salud y manténgase saludable con este programa de descuentos. Más información sobre los descuentos para los afiliados de Health Net (PDF) .
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. Más información sobre el programa RealAge (PDF) .
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. Más información sobre la prueba RealAge (PDF) .
Unwinding by Sharecare	Unwinding by Sharecare es un programa digital basado en la evidencia que utiliza la conciencia plena para ayudar a los afiliados a desarrollar la resiliencia. Pueden usarlo a lo largo del día cuando se sienten estresados para obtener una dosis rápida de calma justo cuando la necesitan. Mediante ejercicios de respiración, meditaciones, consejos para dormir mejor, relajación visual y más, reciben ayuda para iniciar una vida con menos estrés. Más información sobre Unwinding by Sharecare (PDF) .
Programa de Recompensas de Bienestar de Health Net	Este programa está diseñado para premiar a los afiliados que se ocupan de su salud de manera más activa. Los afiliados calificados ³ pueden ganar hasta \$100 en incentivos si completan estas acciones: • Realice la prueba RealAge® para ganar \$50 • Comparta los resultados con el PCP o complete 3 llamadas del programa Asesoramiento sobre Salud para ganar \$25 • Complete 2 ofrecimientos en línea de Sharecare⁴ para ganar \$25 Más información sobre el Programa de Recompensas de Bienestar de Health Net (PDF) .
Seminarios Web sobre Bienestar	En 2025, junto a Health Net, disfrute de los seminarios web mensuales sobre bienestar gratuitos, de forma sencilla y cómoda para usted. Se ofrecen a afiliados y no afiliados. Información sobre cómo registrarse para los seminarios web sobre bienestar (PDF) .
Control de las Enfermedades	
Programa Start Smart for Your Baby®	Start Smart for Your Baby (SSFYB) es un programa para embarazadas y padres primerizos que se creó con el objetivo de personalizar el apoyo que necesitan para tener un embarazo y un bebé saludables. Los afiliados tienen acceso a recursos educativos y pueden solicitar la orientación de un administrador de atención durante todo el embarazo. Esto ya forma parte de sus beneficios. Más información sobre SSFYB .
Más Programas Solo para Afiliados	
Programa Active&Fit Direct™⁵	El programa Active&Fit Direct ⁵ brinda acceso a más de 12,200 gimnasios estándar de todo el país, 9,700 videos digitales de entrenamiento y asesoramiento sobre estilo de vida por solo \$28 por mes (y una cuota de inscripción de \$28 más impuestos). Más información sobre Active&Fit (PDF) .
Thrive at Work	Health Net les ofrece a sus afiliados beneficios de valor agregado y programas de bienestar, sin costo adicional. Estos recursos están diseñados para ayudar con múltiples preocupaciones de la vida diaria, ya sea manejar la salud mental, llevar un estilo de vida saludable, obtener remisiones para ayuda legal, enfrentar desafíos relacionados con la vivienda u otros. Más información sobre Thrive at work (PDF) .
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. Más información sobre Find Help .

Para obtener más información, visite www.healthnet.com.

¹ Acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 si tiene una emergencia.

² Puede recibir servicios en persona o a través de telesalud, si está disponible, de su proveedor de atención primaria, de un especialista tratante o de otro profesional de la salud, clínica o centro de salud contratados de acuerdo con el servicio y las normas existentes de puntualidad y acceso geográfico exigidas por la legislación de California. Todos los costos compartidos por los servicios recibidos a través de Teladoc se acumularán para su desembolso máximo y deducible (si su plan tiene un deducible). Al programar una cita a través de Teladoc, usted da su consentimiento para recibir servicios de telesalud a través de Teladoc. Consulte el documento de cobertura de su plan de salud para obtener información sobre la cobertura y la definición de servicios de telesalud. Tiene derecho a acceder a sus expedientes médicos por los servicios recibidos a través de Teladoc. A menos que decida lo contrario, cualquier servicio prestado a través de Teladoc se compartirá con su proveedor de atención primaria.

³ Este programa se ofrece a cualquier afiliado de Health Net a partir de los 18 años de edad que esté inscrito en un plan participante de los aquí enumerados. Esto incluye a empleados inscritos, cónyuges, parejas domésticas, hijos a partir de los 18 años de edad, beneficiarios de la COBRA y empleados con licencia por discapacidad. Los siguientes grupos o productos forman parte del programa de incentivo: Full Network HMO, SmartCare HMO, Salud HMO y Más, planes PPO (incluidos los planes OOS PPO) y WholeCare HMO.

⁴ Complete el programa Eat Right Now, el programa para dejar de fumar Craving to Quit o participe en desafíos de salud.

⁵ Para participar los afiliados o cónyuges deben ser mayores de 18 años. Las cuotas varían según el gimnasio. Se requieren 2 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.