

Health Net of California, Inc. (Health Net)



# Descubra Maneras de Sentirse Mejor y Disfrutar de Un Estilo de Vida Más Saludable

DESCUBRA LOS PROGRAMAS DE APOYO DE HEALTH NET PARA MEJORAR SU SALUD INTEGRAL



[HealthNet.com](https://www.healthnet.com)

***Health Net se preocupa por su salud y por que reciba la atención adecuada en el momento oportuno. Con ese fin, ofrecemos servicios específicos para brindarles apoyo a usted y a su salud física. Nuestros programas pueden ayudarle a mantenerse saludable y a detectar problemas de salud antes de que se agraven. A continuación, encontrará un resumen de nuestros programas y de cómo pueden ayudarle a vivir de la manera más saludable posible.***



Obtenga más información sobre la atención para le EPOC y la búsqueda de tratamiento en la **biblioteca sobre temas de salud de Krames**, en el título **"COPD" (EPOC)**

## Asma y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

Obtenga ayuda y apoyo. Nuestro Programa de Manejo del Asma y la EPOC le brinda información sobre cómo controlar mejor su condición para llevar una vida más normal y saludable.

El programa pone a su disposición un administrador de atención o un farmacéutico clínico que trabajará con usted y con su médico por teléfono para elaborar un plan de acción con los siguientes objetivos:

- Ayudarle a mantenerse saludable
- Identificar los factores que desencadenan su asma o EPOC Brindarle información sobre sus medicamentos
- Enseñarle a llevar un control de sus síntomas
- Saber cuándo llamar al médico para recibir apoyo adicional

A través del Programa de Asma y EPOC, puede recibir materiales educativos relevantes, así como llamadas y mensajes de seguimiento.

Si desea más información, [American Lung Association](#) ofrece:

- Folletos informativos útiles
- Una comunidad de apoyo en línea
- Una red de cuidadores de pacientes

Además, cuentan con una Línea de Ayuda para Enfermedades Pulmonares con personal de enfermería y terapeutas de la respiración para responder sus preguntas. También puede unirse al [Better Breathers Club](#). El club ofrece reuniones presenciales o virtuales, grupos de apoyo y otras herramientas que puede utilizar para mantenerse saludable y en actividad.

Aprenda sobre los distintos tipos de medicamentos contra el asma y cómo utilizarlos en la [biblioteca sobre temas de salud de Krames](#), en el título ["Asthma" \(Asma\)](#)

### Cómo ayuda Health Net

Para inscribirse en el Programa de Asma o EPOC, puede realizar la autorremisión llamando al número de Servicios al Afiliado que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net. También puede solicitar a su médico que nos envíe por correo electrónico o fax un **formulario de remisión (PDF)** .

Para obtener más información, llame sin cargo a Educación para la salud de Health Net al **800-804-6074 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Pacífico También puede visitar la página de Health Net sobre **asma y EPOC**.



## Cáncer

**Estamos a u disposición para brindarle apoyo.** Nuestro equipo de Administración de la Atención Integrada y los farmacéuticos clínicos están a su disposición para brindarle apoyo en este momento difícil. Los miembros de nuestro equipo trabajarán con usted y le proporcionarán información sobre los siguientes asuntos:

- Medicamentos
- Efectos secundarios de los medicamentos
- Cómo mejorar las sesiones de quimioterapia

Un miembro del equipo también puede ofrecerse a comunicarse con su médico si usted tiene dificultades para gestionar su medicación. Además, un miembro del equipo puede ayudarle si tiene dificultades para seguir el plan de tratamiento. En conjunto con usted y su médico, diseñaremos un plan de atención que se adapte mejor a sus necesidades.

También, si enfrenta problemas de vivienda u otros asuntos financieros que afecten su atención, puede ayudarle a conectarse con recursos útiles.

Para inscribirse en el programa, puede realizar la autorremisión llamando al número de Servicios al Afiliado que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado. También puede solicitar a su médico que nos envíe por correo electrónico o fax un [formulario de remisión \(PDF\)](#).



### Más información

[La Sociedad Americana contra el Cáncer](#) (ACS) tiene programas y servicios para ayudar a los pacientes durante y después del tratamiento contra el cáncer. También pueden ayudarle a encontrar otros recursos gratuitos o de bajo costo.

- **Línea de Ayuda contra el Cáncer, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.** Este servicio le conecta con un especialista capacitado para ayudarle a responder las preguntas que pueda tener. Llame al **800-227-2345**. También puede programar un chat de video.
- **Extended Stay America.** Si necesita alojamiento durante el tratamiento, la ACS se asocia con Extended Stay America para ofrecer habitaciones de hotel a tarifas muy reducidas. Llame al **800-227-2345** para conocer las opciones de alojamiento. También puede descargar la [aplicación American Cancer Society CARES](#) para obtener acceso a más servicios y recursos de apoyo.
- **Se ofrece** apoyo para el cáncer de seno. Converse con una persona que ha sobrevivido y que comprende por lo que está pasando, quien le brindará apoyo confidencial.
- **Ayuda con el transporte.** Para programar un traslado al centro de tratamiento contra el cáncer, llame al **800-227-2345**. Comuníquese con ellos para conocer la disponibilidad en su zona.
- **Productos para mastectomía.** Acceda a productos para la pérdida del cabello disponibles para la compra en el sitio web de [Ever You](#)<sup>®</sup>.



## Ataque Cardíaco y Derrame Cerebral

¿Está en riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral? El riesgo aumenta en los siguientes casos:

- Tiene presión arterial alta (hipertensión)
- Padece diabetes
- Tiene un alto contenido de lípidos en la sangre (grasa en la sangre)
- Lleva una dieta poco saludable

### Administradores de Atención

Los administradores de atención están disponibles para hablar con usted sobre lo siguiente:

- Consumir alimentos más saludables
- Perder peso
- Hacer más ejercicio
- Esforzarse por tener un estilo de vida más saludable

Puede recibir asesoramiento sobre si se beneficiaría de un programa de pérdida de peso, ejercicio o abandono del tabaquismo, y ayuda para establecer metas de salud y a hacer un seguimiento de su progreso.

También corre riesgo si tiene sobrepeso, fuma y/o no realiza actividad física. Nuestro Programa de Enfermedades Cardíacas y Derrame Cerebral está diseñado para ayudarle a reducir su riesgo de ataque cardíaco.

Si padece diabetes, enfermedades cardíacas o presión arterial alta, nuestro farmacéutico clínico revisa los informes de los medicamentos que está tomando. Pueden comunicarse con usted o con su médico para obtener más información y sugerir medicamentos que puedan ayudarle.

Para inscribirse en el programa de administración de la atención, puede realizar la autorremisión llamando al número de Servicios al Afiliado que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado. También puede solicitar a su médico que nos envíe por correo electrónico o fax un [formulario de remisión \(PDF\)](#).

Para obtener más información sobre cómo reducir su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral, visite el [sitio web del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) para acceder a información, apoyo y recursos disponibles.

**Cómo ayuda Health Net:** [Visite "Your Heart's Health is Key to a Healthy Life"](#) (La salud de su corazón es clave para una vida saludable) para acceder a una amplia gama de información sobre la salud cardíaca.





## Presión Arterial Alta

¿Tiene presión arterial alta (hipertensión)? A menudo, los síntomas de la presión arterial alta pasan desapercibidos y no se tratan. A medida que esto ocurre, su riesgo de padecer enfermedades cardíacas graves o un derrame cerebral puede aumentar.

La mejor manera de prevenir la presión arterial alta es conocer los valores de su presión arterial y tomar medidas para mantenerla bajo control. Visite "[Health Net: Controlling Your Blood Pressure](#)" (Health Net: Cómo Controlar Su Presión Arterial) para aprender sobre lo siguiente:

- Qué significan los valores de presión arterial
- Cómo medir su presión arterial
- Cómo registrar rutinariamente sus valores de presión arterial
- Qué preguntas debe hacerle al médico

### **Programas y beneficios para afiliados comerciales**

- Para [obtener más consejos útiles que le ayuden a bajar la presión arterial](#), visite [Sharecare](#) e inicie sesión en nuestra plataforma de salud y bienestar. Recursos de Sharecare:

- Artículos
- Presentaciones
- Videos
- Actividades de bienestar
- Acceso a herramientas de seguimiento y asesores

### **Más información**

- [Asociación Americana del Corazón: "Monitoring Your Blood Pressure at Home" \(Control de la Presión Arterial en el Hogar\)](#)





## Diabetes

### Qué debe saber sobre la diabetes

La diabetes es una condición de salud que provoca la acumulación excesiva de azúcar (glucosa) en la sangre. El cuerpo no genera la insulina suficiente o no puede usarla tan bien como debería.

La mejor forma de controlar la diabetes es mantener los niveles de azúcar en sangre cerca de lo normal. Deberá controlar la ingesta de alimentos, la medicación y realizar suficiente ejercicio. También deberá conocer su presión arterial y cómo llevar un registro de ella. Además, mantenga sus niveles de colesterol y lípidos dentro del rango normal.

Los exámenes de salud de rutina pueden ayudar a detectar problemas de manera temprana. Existen pruebas que debe realizarse de manera regular. Hable con su médico para que le explique qué exámenes son buenos para usted.



#### **Practique un buen cuidado personal**

Cuando aprende más sobre la diabetes y el buen cuidado personal, puede ayudar a reducir su nivel de azúcar en la sangre. Vea esta [serie de videos](#) para aprender más sobre los siete comportamientos de cuidado personal para personas con diabetes. Además, consulte con su médico si hay clases de educación sobre la diabetes cerca de usted.



#### **Cómo ayuda Health Net**

Si tiene dificultades para mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control o presenta cualquier otro problema relacionado con la diabetes, podemos ayudarle. Un administrador de atención o un farmacéutico clínico puede trabajar con usted y su médico para ayudarle a controlar sus síntomas y a sentirse mejor.

Para inscribirse en el programa, puede realizar la autorremisión llamando al número de Servicios al Afiliado que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado. También puede solicitar a su médico que nos envíe por correo electrónico o fax un [formulario de remisión \(PDF\)](#).

Consulte estos enlaces para obtener más información sobre cómo Health Net puede ayudarle a controlar la diabetes.

- [Health Net: Diabetes](#)
- [Health Net Diabetes Resources \(Recursos sobre la diabetes de Health Net\)](#)





## Nutrición y ejercicio

Como afiliado de Health Net, es posible que pueda recibir ayuda de un nutricionista o unirse a un gimnasio con tarifa reducida.



## Control del Peso

¿Sabía que mantener un peso saludable es importante para su salud a largo plazo? Cuando tiene exceso de peso, puede aumentar sus probabilidades de padecer enfermedades cardíacas y diabetes. Realice ejercicio durante al menos **150 minutos a la semana** y consuma comidas balanceadas para ayudar a que su cuerpo funcione mejor.

Además, cuando pierde peso, también puede ayudar a disminuir su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral. Incluso perder una pequeña cantidad de peso, como entre el 5 y el 10% de su peso corporal, puede marcar una gran diferencia. Puede ayudar a reducir:

- La presión arterial
- El colesterol
- El azúcar en sangre y más

### Conozca su IMC

Su índice de masa corporal (IMC) es una manera de controlar su peso. Aprenda cómo comenzar midiendo su IMC. Si su IMC es más alto de lo deseado, consulte con su médico sobre formas saludables de perder peso.

### Programas y beneficios para afiliados comerciales

- [Inicie sesión en el portal de afiliados](#) para acceder a sus descuentos saludables. Health Net ofrece a nuestros afiliados descuentos para el manejo del peso, que incluyen tanto WeightWatchers como nuestro programa Active&Fit.
- [Sharecare](#) ofrece “Eat Right Now”, un programa de 28 días diseñado para ayudarlo a perder peso y mantenerlo. El programa se enfoca en los hábitos alimenticios en lugar de la dieta. Incluye acceso a llamadas semanales en vivo con un experto en cambio de comportamiento.



## Control del Dolor

### *Programa Digital para la Salud Mental de Teladoc*

El **Programa Digital para la Salud Mental de Teladoc** es un programa en línea diseñado para ayudarle a manejar el malestar y el dolor. Este programa de autoayuda:

- Brinda una mayor sensación de control al mostrarle las opciones disponibles para el control del dolor.
- Proporciona información sobre el uso de opioides y orientación sobre cómo utilizarlos de manera limitada y con precaución.
- Ofrece consejos sobre cómo mejorar el trabajo en equipo con su médico.
- Detalla estrategias y herramientas personalizadas para ayudarle a manejar el dolor y vivir de manera más plena.
- Destaca la esperanza a través de historias conmovedoras de personas reales.

Puede acceder a Teladoc en línea utilizando su computadora portátil o su teléfono móvil. ¡Regístrese en [Teladoc](#)!





## Dolor Crónico y Terapias Alternativas

### Programas y beneficios para afiliados comerciales

Health Net ofrece opciones para reducir el dolor. Hable con su médico sobre qué terapia es adecuada para usted.



### Fisioterapia

Hable con su médico o con el médico especialista en medicina del deporte para que le remitan a fisioterapia. Puede ayudar a reducir su dolor con el tiempo y a recuperar su equilibrio, flexibilidad y fuerza.



### Medicina alternativa

ChooseHealthy ofrece un **25% de descuento** en tarifas de la red:

- Quiroprácticos
- Acupuntores

Tenga en cuenta que algunos planes de beneficios **cubren los servicios quiroprácticos y/o de acupuntura**.

Para confirmar los beneficios de su plan, acceda al [sitio del portal para afiliados](#). Para ver sus beneficios, consulte el documento de cobertura de su plan. O bien, puede comunicarse con el Departamento de Servicios al Afiliado de Health Net para recibir ayuda.

[Eat Right Now de Sharecare](#). ¡Alcance su peso ideal! Puede ayudar a reducir el dolor de espalda, disminuir su riesgo de diabetes, aumentar su nivel de energía y más. Eat Right Now de Sharecare le ofrece ayuda para que alcance un peso saludable. ¡Inscríbase hoy mismo!

[Unwinding de Sharecare](#). Reduzca el estrés. Los músculos tensos pueden causar rigidez y dolor. Unwinding de Sharecare es un programa de atención plena que ofrece ayuda para reducir el estrés, fortalecer el cuerpo y mejorar el sueño. Relaje los músculos tensos con Unwinding de Sharecare.





## Programa para Personas con Enfermedad de Células Falciformes

El Programa para Personas con Enfermedad de Células Falciformes de Health Net está diseñado para ayudarle a controlar mejor la enfermedad de células falciformes. El programa puede ayudarle a reducir las visitas a la sala de emergencia y las hospitalizaciones.

Un farmacéutico clínico o administrador de atención trabajará con usted y su médico para desarrollar un plan de atención adecuado para usted. Revisará sus medicamentos y hará sugerencias de tratamiento que puedan ayudar con lo siguiente:

- Reducir su dolor
- Disminuir su riesgo de infección
- Prevenir el daño a los órganos

Para inscribirse en el programa, puede realizar la autorremisión llamando al número de Servicios al Afiliado que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado. También puede solicitar a su médico que nos envíe por correo electrónico o fax un [formulario de remisión \(PDF\)](#).



## Biblioteca sobre temas de salud Krames Staywell

La biblioteca sobre temas de salud Krames Staywell le brinda acceso a recursos educativos actualizados para pacientes las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Disfrute de información de salud sencilla y fácil de comprender al alcance de su mano. Usted y su familia pueden encontrar respuesta a muchas de sus preguntas sobre salud y bienestar.

La biblioteca tiene información sobre los siguientes temas:

- Enfermedades y condiciones
- Medicamentos
- Tratamientos
- Cirugías
- Procedimientos
- Bienestar y seguridad para todas las edades

[La biblioteca sobre temas de salud Krames Staywell](#) ya está disponible para usted y su familia.



## Findhelp

[Findhelp](#) es una plataforma en línea gratuita que le conecta con servicios sociales y proveedores de atención. Puede ayudarle a encontrar y conectarse con los servicios sociales que necesita, por ejemplo:

- Ayuda financiera
- Bancos de alimentos
- Atención médica
- Otros servicios gratuitos o de bajo costo en su comunidad

¡Pruebe Findhelp hoy mismo!

¡Llámenos hoy y dé un paso hacia un estilo de vida más saludable!

Esta información no debe reemplazar el asesoramiento médico. Consulte siempre con su médico antes de cambiar medicamentos y al evaluar opciones de tratamiento y exámenes de detección. Consulte el documento de cobertura de su plan de salud para conocer los términos y condiciones de cobertura.

Health Net of California, Inc., es una subsidiaria de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.

BRO192955OSH01w (5/25)