



Kim Aung  
Health Net

# Bienestar En Línea

para los afiliados a Health Net

Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company comprende mucho más que simplemente beneficios de cuidado de la salud adecuados. Le brindamos las herramientas que usted necesita – como nuestros programas de bienestar en línea – para llevar una vida más saludable y más productiva. A continuación le indicamos cómo comenzar:

## 1 Suscríbese

Para tener acceso a estas poderosas herramientas de bienestar, como nuestro Cuestionario de Riesgos para la Salud (por sus siglas en inglés, HRQ), deberá suscribirse a una cuenta de afiliado a Health Net y solicitar que se le incluya para recibir mensajes de correo electrónico de parte de Health Net. (¿Ya se suscribió? Vaya al Paso 2). Visite [www.healthnet.com/espanol](http://www.healthnet.com/espanol) y haga clic en el botón *Suscribirse*, que se encuentra en la esquina superior derecha de la pantalla. Tenga a mano su tarjeta de identificación para suscribirse de manera rápida y fácil.

## 2 Reúna información para el Cuestionario de Riesgos para la Salud

Utilice el cuadro que aparece a continuación para registrar determinada información personal. No todos los valores son obligatorios; sin embargo, cuanta más información pueda brindar, más valiosos serán sus resultados.



Para obtener más información sobre la salud, ingrese a [www.healthnet.com/espanol](http://www.healthnet.com/espanol).

Estatura ( <i>pies, pulgadas</i> )		Pulso normal en reposo	
Peso ( <i>lbs</i> )		Porcentaje de grasa corporal ( <i>% de grasa</i> )	
Medida de la cintura ( <i>alrededor de su abdomen desnudo, justo arriba del hueso de la cadera</i> ) ( <i>pulgadas</i> )		Colesterol total ( <i>mg/dL</i> )	
		Colesterol LDL o malo ( <i>mg/dL</i> )	
		Colesterol HDL o bueno ( <i>mg/dL</i> )	
Presión arterial ( <i>mm/Hg</i> ) sistólica ( <i>valor máximo</i> )		Nivel de triglicéridos ( <i>mg/dL</i> )	
		Nivel de azúcar (glucosa) en sangre ( <i>mg/dL</i> )	
Presión arterial ( <i>mm/Hg</i> ) diastólica ( <i>valor mínimo</i> )			

### Medicamentos que requieren receta médica


## 3 Ingrese a [www.healthnet.com/espanol](http://www.healthnet.com/espanol)

Una vez que haya ingresado, haga clic en la *salapa Centro de Bienestar* y luego haga clic en el enlace *Responder el cuestionario ahora* para completar su HRQ.

Una vez completado el cuestionario confidencial, se le proporcionará instantáneamente una puntuación de salud, los pasos siguientes y otros recursos.

## *Utilice estas herramientas que respalden sus metas de salud*

### **Programas de Promoción de la Salud**

Obtenga más información sobre cómo tomar mejores decisiones para mantenerse más saludable en el futuro y mejorar su salud a la vez. Los programas de seis semanas se centran en temas tales como:

- Alivio del estrés
- Un corazón saludable
- Prevención del cáncer
- Envejecer en forma saludable
- Pérdida de peso
- Prevención de la diabetes
- Ponerse en forma
- Una dieta más saludable
- Niños sanos
- Dejar el hábito de fumar
- Personas de la tercera edad sanas

### **Asesoría de bienestar**

Mejore su salud interactuando con un instructor de salud virtual en línea o conversando con un profesional de la salud por teléfono. El alcance de la asesoría depende de sus necesidades específicas. El programa ofrece una comunicación flexible, que incluye correo electrónico seguro, así como conversaciones de Mensajería Instantánea y llamadas telefónicas seguras. Las funciones en línea comprenden herramientas de asesoría, como registro en diario, establecimiento de metas y rastreadores de ejercicios/alimentos.

### **Toma de decisiones informadas**

Utilice recursos imparciales de información de la salud para saber lo más posible sobre su área de inquietud. Así podrá tener un diálogo más significativo con su médico.

Decision Aides (Ayuda para las Decisiones) es un recurso en línea que ofrece puntos de decisión sobre:

- Pruebas médicas
- Medicamentos
- Cirugías
- Tratamientos y otros asuntos

Estos puntos le ayudan a concentrarse en tomar decisiones de salud acertadas teniendo en cuenta los beneficios, riesgos y costos de cada opción, así como sus preferencias.

### **Asesor de salud interactivo**

Inspírese con los asesores de salud virtuales de Healthwise. Participe en conversaciones virtuales breves. Los temas incluyen:

- Llevar una vida sana
- Mantener un peso saludable
- Controlar el estrés
- Dormir bien
- Evitar las caídas
- Dejar de fumar

### **Registro de salud**

Su Registro de Salud Personal se utiliza para almacenar, mantener, rastrear y administrar su información de la salud en una sola ubicación centralizada, privada y segura.

- Lleve un registro de sus respuestas al Cuestionario de Riesgos para la Salud. También puede realizar un seguimiento de los resultados de sus exámenes de salud (p. ej., niveles de azúcar en sangre, presión arterial, pruebas de sangre).
- Agregue directamente información nueva a su registro de salud, incluyendo condiciones, medicamentos, alergias, consultas, cirugías, vacunas y pruebas.
- Almacene y administre documentos de cuidado de la salud, como instrucciones previas, consentimiento de tratamiento, imágenes de diagnóstico y resultados de pruebas.
- Imprima su resumen del Informe del Registro de Salud y llévelo con usted a su próxima consulta con el médico.
- Prepare un cuestionario previo a la consulta para su médico.
- Lleve un registro de las citas (p. ej., consulta dental, consulta de la vista, examen de los pies).

Usted tiene acceso a Decision Power a través de su inscripción actual en cualquiera de las siguientes compañías de Health Net: Health Net of California, Inc. y a Health Net Life Insurance Company.

Decision Power no forma parte de los planes de beneficios médicos comerciales de Health Net. No está afiliado a la red de proveedores de Health Net y puede modificarse o retirarse sin previo aviso. Los servicios de Decision Power, incluyendo los médicos, son recursos adicionales que Health Net pone a disposición de las personas inscritas en las compañías de Health Net mencionadas anteriormente.

6031810 CA117668 (1/15) Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, Inc. Health Net y Decision Power son marcas de servicio registradas de Health Net, Inc. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.