

# Explore recursos para una vida sana

Herramientas para ayudarle a vivir bien



# Administre su atención en línea

Compruebe lo fácil que es tomar el control de su atención. Cuando se registre en **kp.org/espanol**, aprovechará al máximo su membresía y podrá coordinar todo lo relacionado con su salud en cualquier momento y desde cualquier lugar.<sup>1</sup>



## Hágase cargo de su atención médica

Con un solo clic en **kp.org/espanol** podrá acceder a lo que necesita a fin de mantenerse sano y recibir una excelente atención. Con una cuenta en línea, podrá acceder a muchas herramientas que le ahorrarán tiempo y a consejos para una vida sana. Ingrese a **kp.org/espanol** en cualquier momento y desde cualquier lugar y haga lo siguiente:

- Vea la mayoría de los resultados de pruebas de laboratorio.
- Vuelva a surtir la mayoría de los medicamentos recetados.
- Elija a su médico según sus necesidades y cámbielo en cualquier momento.
- Envíe un correo electrónico al consultorio de su médico de Kaiser Permanente cuando tenga preguntas que no sean urgentes.
- Haga y cancele citas de rutina.
- Imprima registros de vacunación para la escuela, actividades deportivas y campamentos.
- Administre la atención médica de un miembro de la familia.<sup>2</sup>



## Regístrese ahora, es muy fácil

Puede registrarse en línea en **kp.org/espanol**, o bien, en la aplicación móvil de Kaiser Permanente. Tan solo debe seguir las instrucciones para iniciar sesión. Necesitará su número de historia clínica, que puede encontrar en la tarjeta de identificación de Kaiser Permanente.

**kp.org/registreahora**  
**kp.org/register** (en inglés)



## Descargue la aplicación de Kaiser Permanente

También puede usar la aplicación móvil de Kaiser Permanente para crear una cuenta en línea, enviar un mensaje al consultorio de su médico con preguntas que no sean urgentes, buscar médicos y centros de atención, ver las próximas citas y mucho más.

**kp.org/movil**  
**kp.org/mobile** (en inglés)



## Es fácil hacer el cambio para recibir atención médica excelente

¿Es nuevo en Kaiser Permanente? ¿Está considerando hacerse miembro?

Es fácil comenzar con su plan nuevo, y estamos aquí para guiarlo.

Empiece a usar los servicios de Kaiser Permanente en **kp.org/miembrosnuevos**.

<sup>1</sup>. Estas funciones están disponibles cuando recibe atención en los centros de Kaiser Permanente. <sup>2</sup>. Las funciones en línea cambian cuando los niños cumplen 12 años. Los adolescentes tienen derecho a contar con protección de privacidad adicional conforme a las leyes del estado. Cuando su hijo cumpla 12 años, podrá seguir administrando la atención del menor, pero con un acceso modificado a ciertas funciones. <sup>3</sup>. Este servicio de valor agregado es un servicio adicional proporcionado por entidades distintas a Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS), y no se ofrece ni garantiza bajo ningún contrato de KFHP-MAS. Esta entidad puede cambiar o dejar de ofrecer este servicio en cualquier momento. KFHP-MAS no se hace responsable de los servicios proporcionados por esta entidad. <sup>4</sup>. Tenga en cuenta que el programa ChooseHealthy no es un seguro. Debe revisar los beneficios de su cobertura de salud antes de usar el programa de descuentos, ya que los costos de su cobertura podrían ser menores que los del programa. El programa ChooseHealthy ofrece descuentos para proveedores de atención médica especializados participantes. Si bien está obligado a pagar todos los servicios de estos proveedores, recibirá un descuento de los proveedores participantes para los servicios incluidos en el programa. ChooseHealthy también brinda acceso al programa de descuentos para gimnasios Active&Fit Direct. ChooseHealthy no hace ningún pago directo a los proveedores participantes ni al programa Active&Fit Direct. El programa ChooseHealthy no es responsable de proporcionar o garantizar servicios, y no asume ninguna responsabilidad por la calidad de los servicios brindados. Los descuentos en productos y servicios disponibles a través del programa ChooseHealthy están sujetos a cambios; consulte el sitio web para ver la disponibilidad vigente.

# Reciba apoyo para el bienestar

Aproveche estos beneficios convenientes, desde asesoramiento de salud hasta descuentos en terapias médicas alternativas.



## Mejore su salud con estos recursos útiles<sup>3</sup>

Con los recursos para el bienestar, conseguirá herramientas, consejos e información que le ayudarán a generar cambios positivos en su vida. Le ofrecemos recursos sin costo que lo ayudarán a:

- Perder peso.
- Comer más sano.
- Dejar de fumar.
- Reducir el estrés.
- Controlar condiciones crónicas, como la diabetes o la depresión.

**kp.org/salud-bienestar**

**kp.org/health-wellness** (en inglés)



## Hable con un asesor de bienestar

Si necesita ayuda adicional, ofrecemos Wellness Coaching by Phone sin costo. Un asesor personal lo ayudará a elaborar un plan que le permita alcanzar sus metas de salud.

**kp.org/wellnesscoach** (en inglés)



## Inscríbase en clases de salud

En nuestros centros de atención ofrecemos todo tipo de clases de salud y grupos de apoyo, de forma que hay algo para todos. Las clases varían en cada centro y es posible que, en algunas, se cobre una tarifa.

**kp.org/clases**

**kp.org/classes** (en inglés)



## Aproveche las tarifas más bajas

Con el programa ChooseHealthy®, pagará menos por una variedad de productos y servicios relacionados con la salud.<sup>4</sup> Los descuentos incluyen lo siguiente:

- Active&Fit Direct: los miembros pagan \$25 por mes (más un pago único de inscripción de \$25) para acceder a una red nacional con más de 10,000 gimnasios.
- Hasta un 25 % de descuento en la tarifa regular de un proveedor contratado para los siguientes servicios:
  - acupuntura,
  - atención quiropráctica,
  - terapia de masajes.

**kp.org/choosehealthy** (en inglés)



## Tómese el tiempo necesario para cuidar de sí mismo

Controle el estrés, mejore el estado de ánimo y el sueño, y mucho más con la ayuda de aplicaciones para el bienestar, disponibles sin costo para miembros adultos de Kaiser Permanente.

**kp.org/appsautocuidado**

La ley estatal de Colorado exige que esté disponible un plan de acceso que describa la red de servicios de proveedores de Kaiser Foundation Health Plan of Colorado. Para obtener una copia, llame a Servicio a los Miembros o ingrese a [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol).

Los servicios cubiertos por su plan de salud se proporcionan o coordinan a través de los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones norte y 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, 404-364-7000 • 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., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057

# Obtenga más información sobre su salud

Más información con un solo clic. Use estas herramientas interactivas y guías de referencia para encontrar respuestas a sus preguntas sobre salud y para tomar decisiones relacionadas con la atención.

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Enciclopedia de medicamentos</b>              | Busque descripciones detalladas de miles de medicamentos, incluidos los posibles efectos secundarios.<br><b>kp.org/medicamentos</b>   <b>kp.org/medications</b> (en inglés)                                                    |
| <b>Enciclopedia de la salud</b>                  | Explore más de 40,000 páginas de información detallada sobre condiciones de salud, los síntomas relacionados y las opciones de tratamiento.<br><b>kp.org/salud</b>   <b>kp.org/health</b> (en inglés)                          |
| <b>Guías de salud</b>                            | Manténgase informado sobre los temas de salud más buscados o descubra datos nuevos con las guías para una vida sana disponibles en español y en inglés.<br><b>kp.org/vidasaludable</b>   <b>kp.org/livehealthy</b> (en inglés) |
| <b>Calculadoras y herramientas interactivas</b>  | Responda un cuestionario interactivo o ingrese su información en una de las calculadoras para obtener más información sobre su salud.<br><b>kp.org/calculadoras</b>                                                            |
| <b>Directorio de pruebas médicas</b>             | Obtenga más información sobre sus opciones para pruebas y procedimientos comunes, junto con los riesgos y beneficios correspondientes.<br><b>kp.org/pruebasysalud</b>                                                          |
| <b>Natural Medicines Comprehensive Database®</b> | Encuentre respuestas a sus preguntas sobre suplementos alimenticios, vitaminas, minerales y otros productos naturales.<br><b>kp.org/medicinasnaturales</b>   <b>kp.org/naturalmedicines</b> (en inglés)                        |
| <b>Recetas de cocina</b>                         | Inspírese para preparar comidas sanas y deliciosas. Busque recetas por categoría (como sopas, comidas vegetarianas o postres) o por productos de temporada.<br><b>kp.org/foodforhealth</b> (en inglés)                         |
| <b>Verificador de síntomas</b>                   | Use la herramienta visual interactiva para evaluar sus síntomas. Haga clic en la parte del cuerpo que le molesta y averigüe qué hacer al respecto.<br><b>kp.org/sintomas</b>   <b>kp.org/symptoms</b> (en inglés)              |
| <b>Videos y pódcast</b>                          | Vea, escuche y aprenda con los contenidos sobre salud y bienestar. Mire videos o descargue pódcast sobre salud con meditaciones guiadas.<br><b>kp.org/videosenespanol</b>   <b>kp.org/audioenespanol</b>                       |