

Soluciones de bienestar

para ayudarte a lograr una mejor salud



Toda tu salud importa. Por eso, tu plan incluye Wellbeing Solutions. Este conjunto de programas te ayuda con tu salud diaria y cubre todas las áreas de bienestar.

Es fácil participar en los programas Wellbeing Solutions a través de SydneySM Health, nuestra aplicación móvil completamente integrada, y **anthem.com**. Accede a estos recursos en cualquier momento para encontrar los programas Wellbeing Solutions que cubran tus necesidades médicas.

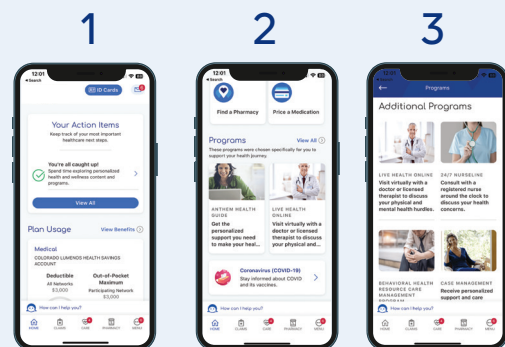
Conéctate con Sydney Health

Usa Sydney Health como una manera conveniente de encontrar información sobre tus beneficios médicos, dentales, de farmacia, de la visión y de Wellbeing Solutions.

1. Descarga la aplicación móvil Sydney Health, ábrela, regístrate y/o inicia sesión en ella.
2. Desliza hacia abajo hasta *Programas (Programs)* desde la página de inicio y elige **Ver todo (View All)**.
3. Explora los programas de bienestar incluidos en tu plan.



Escanea este código QR con tu teléfono inteligente para descargar la aplicación Sydney Health.



Haz de tu bienestar una prioridad

Explora los programas Wellbeing Solutions en Sydney Health > Mi panel de salud (My Health Dashboard) > Programas (Programs)



Recursos para la salud mental

Administración de casos de salud conductual.

Si estás intentando manejar una condición de salud conductual, no tienes por qué hacerlo solo. Nuestros administradores de casos de salud conductual son profesionales de salud mental certificados que brindan un apoyo sólido para ti y tu familia. Les ofrecen orientación para ayudar a mejorar tu calidad de vida.

Recursos de bienestar emocional. Aprende maneras eficaces de desarrollar la resiliencia, reducir el estrés y practicar la atención plena. Las herramientas digitales te ayudan a identificar los pensamientos y patrones de conducta que afectan tu bienestar emocional. A través de programas en línea y asesoramiento personalizado, aprenderás formas eficaces de manejar el estrés, la ansiedad, la depresión, el consumo de sustancias y los problemas del sueño.

Programa para trastornos del espectro autista. Recibe apoyo para un familiar cubierto que padezca un trastorno del espectro autista. Nuestros analistas de conducta certificados te pueden ayudar a navegar a través del sistema de cuidado de salud y a abordar cualquier desafío familiar único. Nos enfocamos en la familia completa y trabajamos con todos los miembros para que entiendan el cuidado disponible y accedan a él.



Apoyo personalizado

Administración de casos. Después de una enfermedad u hospitalización, puedes recibir apoyo individual y coordinación de cuidado de nuestro equipo de profesionales médicos. Colaborarán contigo y tu familia para guiarte a través del sistema de cuidado de salud y ayudarte a aprovechar al máximo tus beneficios. Su objetivo es entender tus necesidades desde todos los ángulos y ayudarte a obtener el mejor cuidado posible.

Programa ConditionCare. Recibe apoyo personalizado de un profesional de cuidado médico por una condición crónica, como el asma o la diabetes, para ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud. Es posible que te llamemos para averiguar si ConditionCare pudo ayudarte a manejar tu condición y a alcanzar tus objetivos de salud.

Evaluación de la salud. Completa tu evaluación de la salud para recibir un informe personalizado. Descubre los aspectos que están bien y si hay alguna área de riesgo en la que podrías trabajar para mejorar tu salud.

Programa MyHealth Advantage. Te brindamos un resumen de salud confidencial que incluye recordatorios de chequeos, pruebas y exámenes; listas de reclamaciones y recetas; y consejos de salud en general.





Atención cuando más la necesitas

Línea de Enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana. Habla con enfermeros registrados y capacitados sin salir de tu casa. Una atención conveniente las 24 horas, los 7 días de la semana significa que puedes obtener rápidamente las respuestas que necesitas a inquietudes comunes relacionadas con la salud.

Programa Building Healthy Families. Apoyo de salud personalizado y a pedido para tu familia en crecimiento. El personal de enfermería está disponible por teléfono a lo largo de tu embarazo y en el posparto. También tendrás acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a un práctico centro en línea con gran cantidad de herramientas e información sin costo adicional.

Nos complace apoyarte

Con Wellbeing Solutions, puedes continuar en tu camino para lograr una salud completa con la certeza de que cuentas con el cuidado y el apoyo para ayudarte en cada paso. Si tienes alguna pregunta, llama al número de Servicios para Miembros que aparece en tu tarjeta de identificación.



Sydney Health está disponible a través de un acuerdo con Carelon Digital Platforms, una empresa independiente que ofrece servicios de aplicación móvil en nombre de tu plan médico. ©2024

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de las siguientes compañías: En Colorado: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Los productos de HMO están asegurados por HMO Colorado, Inc. Copias de los planes de acceso a la red de Colorado están disponibles bajo pedido a servicios para miembros o puede obtenerlos entrando a anthem.com/co/networkaccess. En Connecticut: Anthem Health Plans, Inc. En Indiana: Anthem Insurance Companies, Inc. En Georgia: Blue Cross Blue Shield Healthcare Plan of Georgia, Inc. y Community Care Health Plan of Georgia, Inc. En Kentucky: Anthem Health Plans of Kentucky, Inc. En Maine: Anthem Health Plans of Maine, Inc. En Missouri (excepto en 30 condados del área de Kansas City): RightCHOICE® Managed Care, Inc. (RIT), Healthy Alliance® Life Insurance Company (HALIC) y HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados administran los beneficios que no corresponden a planes HMO asegurados por HALIC y los beneficios de HMO asegurados por HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados solo ofrecen servicios administrativos para planes autofinanciados y no aseguran beneficios. En Nevada: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Los productos HMO están asegurados por HMO Colorado, Inc., que opera bajo el nombre comercial HMO Nevada. En New Hampshire: Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. Los planes HMO son administrados por Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. y están asegurados por Matthew Thornton Health Plan, Inc. En 17 condados del sureste de New York: Anthem Healthchoice Assurance, Inc. y Anthem Healthchoice HMO, Inc. En estos mismos condados, Anthem Blue Cross and Blue Shield HP es el nombre comercial de Anthem HP, LLC. En Ohio: Community Insurance Company. En Virginia: Anthem Health Plans of Virginia, Inc. opera bajo el nombre Anthem Blue Cross and Blue Shield, y su afiliado HealthKeepers, Inc. opera bajo el nombre Anthem HealthKeepers y proporciona cobertura HMO, y su área de servicios abarca todo Virginia con excepción de City of Fairfax, Town of Vienna y el área al este de State Route 123. En Wisconsin: Blue Cross Blue Shield of Wisconsin (BCBSWI) asegura o administra las pólizas de los planes PPO y de indemnización, y asegura los beneficios fuera de la red de las pólizas de POS ofrecidos por CompCare Health Services Insurance Corporation (CompCare) o Wisconsin Collaborative Insurance Corporation (WCIC). CompCare asegura o administra pólizas de HMO o POS; WCIC asegura o administra pólizas de Well Priority HMO o POS. Licenciarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.