



explore recursos saludables

Herramientas en línea para
ayudarle a vivir bien



Administre
su atención
en línea



Obtenga más
información
sobre su salud



Reciba apoyo
para el
bienestar



Administre su atención en línea

Vea lo fácil que es mantenerse al día con su atención médica. Una vez que se registre en kp.org/espanol, podrá aprovechar al máximo su membresía y administrar su salud en cualquier momento y lugar.¹



Hágase cargo de su atención médica

Nuestro sitio kp.org/espanol es su conexión a una buena salud y a una atención médica de calidad con solo un clic. Regístrese para crear una cuenta en línea y acceder a muchas herramientas y consejos que le ayudarán a mantener una vida saludable. Visite kp.org/espanol en cualquier momento, desde cualquier lugar, para:

- Ver los resultados de la mayoría de las pruebas de laboratorio
- Resurtir la mayoría de los medicamentos recetados
- Elegir a un médico de acuerdo con sus necesidades, y cambiar de médico en cualquier momento
- Enviar correos electrónicos al consultorio de su médico de Kaiser Permanente con preguntas que no sean urgentes
- Programar y cancelar citas de rutina
- Imprimir registros de vacunación para la escuela, los deportes y los campamentos
- Administrar la salud de un miembro de la familia²



Regístrese ahora, es muy sencillo

Puede registrarse en línea en kp.org/espanol o a través de la aplicación móvil de Kaiser Permanente. Simplemente siga las instrucciones para iniciar sesión. Necesitará su número de historia clínica, que puede encontrar en su tarjeta de identificación de Kaiser Permanente.

kp.org/register (en inglés)
kp.org/registreseahora



Descargue la aplicación de Kaiser Permanente

También puede usar la aplicación móvil de Kaiser Permanente para registrarse y 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, consultar sus próximas citas y más.

Conozca más sobre la aplicación en:
kp.org/mobile (en inglés)
kp.org/movil

Cambie fácilmente a una atención de calidad

¿Es un miembro nuevo de Kaiser Permanente?
¿Está pensando en hacerse miembro? Inscribirse en un nuevo plan es muy fácil, y estamos aquí para ayudarle durante el proceso.

Empiece a disfrutar con Kaiser Permanente:
kp.org/easyswitch (haga clic en "Español")

¹Estos beneficios están disponibles cuando obtiene atención en los centros de atención de Kaiser Permanente.

²Debido a las leyes de privacidad, algunas funciones podrían no estar disponibles si se accede en nombre de un menor de 18 años. Es posible que el médico de su hijo no pueda brindarle cierta información si su hijo no brinda su consentimiento.



Reciba apoyo para el bienestar

Aproveche estos beneficios adicionales: desde asesoría personalizada sobre la salud hasta descuentos en terapias médicas alternativas.



Inscríbase a programas de estilo de vida saludable³

Con nuestros programas para el bienestar en línea, recibirá consejos, apoyo y herramientas que le ayudarán a generar cambios positivos en su vida. Nuestros programas complementarios pueden ayudarle a:

- Bajar de peso
- Comer de manera más saludable
- Dejar de fumar
- Reducir el estrés
- Manejar condiciones crónicas, como la diabetes o la depresión

Comience con una Evaluación Total de Salud, una sencilla encuesta en línea para tener un panorama completo de su salud. También puede compartir y discutir los resultados con su médico.

kp.org/healthylifestyles (en inglés)
kp.org/vidasana



Obtenga un asesor de bienestar

Si necesita apoyo extra, ofrecemos asesoramiento de bienestar por teléfono sin costo. Su asesor personal trabajará con usted de manera individual para establecer un plan que le ayude a lograr sus objetivos de salud.

kp.org/wellnesscoach (en inglés)



Inscríbase en clases de salud

Ofrecemos clases de salud y grupos de apoyo de todo tipo en nuestros centros de atención, hay algo para todos. Las clases varían en cada centro y es posible que algunas requieran un pago. Conéctese para ver las clases disponibles cerca de usted.

kp.org/classes (en inglés)
kp.org/classes



Disfrute de los descuentos para miembros

Obtenga tarifas reducidas en distintos productos y servicios relacionados con la salud a través del programa ChooseHealthy®.⁴ Estos incluyen:

- **Acupuntura:** 25% de descuento en las tarifas regulares de los acupunturistas contratados
- **Active&Fit Direct:** los miembros pagan \$25 por mes y tienen acceso a una red nacional de más de 9,000 centros de acondicionamiento físico⁵
- **Atención quiropráctica:** 25% de descuento en las tarifas regulares de los quiroprácticos contratados
- **Terapia de masajes:** 25% de descuento en las tarifas regulares de los masajistas contratados

Para buscar un proveedor:

- Visite kp.org/choosehealthy (en inglés).
 1. Elija su región.
 2. Haga clic en el enlace de "ChooseHealthy".
 3. Haga clic en "Find a Provider" (buscar proveedor).
- O llame al **1-877-335-2746** para obtener ayuda.

kp.org/choosehealthy

³Este servicio de valor agregado es un servicio extra suministrado por entidades que no pertenecen a Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS), y no se ofrece ni está garantizado por ningún contrato de KFHP-MAS. Estas entidades podrían cambiar o dejar de ofrecer este servicio en cualquier momento. KFHP-MAS se exime de toda responsabilidad por los servicios que suministren estas entidades.

⁴El programa ChooseHealthy es un producto de American Specialty Health Administrators, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). El programa ChooseHealthy y el logotipo del programa ChooseHealthy son marcas registradas de ASH. Tenga en cuenta que este es un programa de descuentos, no un seguro. Puede acceder a los servicios a través de cualquier proveedor contratado de ASH Networks; no se requiere la remisión de un médico de atención primaria. Usted es responsable de pagar la tarifa con descuento directamente al proveedor contratado.

⁵El programa Active&Fit Direct es suministrado por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness). ASH Fitness es una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Active&Fit Direct es una marca registrada de ASH y se usa con la autorización correspondiente.

La ley estatal de Colorado exige que esté disponible un plan de acceso que describa la red de proveedores de Servicios de Kaiser Foundation Health Plan of Colorado. Para obtener una copia, llame a Servicio a los Miembros o visite kp.org/espanol.

Los servicios cubiertos por su plan de salud los prestan y/o coordinan los planes de salud de Kaiser Permanente: 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 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612



Obtenga más información sobre su salud

Obtenga la información que necesita con solo un clic. Estas herramientas interactivas y guías de referencia pueden ayudarle a responder sus preguntas de salud y a tomar decisiones sobre su atención médica.

Enciclopedia de medicamentos	Obtenga descripciones detalladas de miles de medicamentos, incluidos sus posibles efectos secundarios. kp.org/medications (en inglés) kp.org/medicamentos
Enciclopedia de la salud	Acceda a más de 40,000 páginas de información detallada sobre condiciones de salud, síntomas relacionados y opciones de tratamiento. kp.org/health (en inglés) kp.org/salud
Guías de salud	Manténgase informado sobre temas comunes de salud o descubra cosas nuevas a través de nuestras guías de vida saludable, disponibles en inglés y español. kp.org/livehealthy (en inglés) kp.org/vidasaludable
Herramientas interactivas y calculadoras	Responda un cuestionario interactivo o ingrese su información en una de nuestras calculadoras para conocer más sobre su salud. kp.org/calculators (en inglés)
Directorio de exámenes médicos	Conozca más sobre las distintas opciones de pruebas o procedimientos más comunes, así como los riesgos y beneficios asociados. kp.org/healthdecisions (en inglés)
Natural Medicines Comprehensive Database®	Obtenga información sobre suplementos alimenticios, vitaminas, minerales y otros productos naturales. kp.org/naturalmedicines (en inglés) kp.org/medicinasnaturales
Recetas	Inspírese para preparar deliciosas comidas saludables. Busque las recetas por categoría –platos vegetarianos, sopas o postres– o por alimentos de temporada. kp.org/foodforhealth (en inglés)
Verificador de síntomas	Use nuestro asistente visual interactivo para evaluar sus síntomas. Haga clic en la parte del cuerpo que le molesta y aprenda los pasos a seguir. kp.org/symptoms (en inglés) kp.org/sintomas
Videos y podcasts	Vea, escuche y aprenda sobre su salud y su bienestar. Vea los videos o descargue los podcasts de meditación guiada relacionados con la salud. kp.org/video (en inglés) kp.org/audio (en inglés)