

# No está solo

Le conectamos con recursos para su salud y bienestar emocional



Su vida es ajetreada. A veces es difícil distinguir si lo que tiene es depresión o tristeza, preocupación o ansiedad. Cuando estos sentimientos se vuelven demasiado intensos, son permanentes o interfieren en su vida diaria, es momento de buscar la ayuda que necesita.

Contamos con una gran variedad de recursos de apoyo que incluyen cobertura para su salud emocional, así como herramientas y programas para fomentar su salud y bienestar general. Todo esto está disponible para usted como cliente de nuestro plan de salud. Le ayudamos a tomar control de su salud –en cuerpo y mente–, cuando nos necesite, las 24 horas, los 7 días de la semana.

## Una red de proveedores de cuidado de la salud

- › Red nacional de profesionales clínicos: consejeros, psicólogos y psiquiatras
- › Garantía de citas por primera vez dentro de los cinco días hábiles siguientes y una devolución de la llamada dentro de un día hábil a través de nuestra red de acceso rápido<sup>1</sup>
- › Chat en vivo en **myCigna.com**
- › Sesiones de psicoterapia virtuales con más de 104,000 profesionales clínicos<sup>2</sup>
- › Psicoterapia en línea con un terapeuta con licencia a través de Talkspace, por mensaje privado o sesión de video en vivo
- › Servicio de asesoramiento de salud del comportamiento de Ginger, a través de chats por mensaje de texto, contenido y actividades de aprendizaje autoguiadas y, de ser necesario, psicoterapia y psiquiatría en video<sup>3</sup>
- › Programas de apoyo para el autismo, trastornos alimentarios, consumo de sustancias y mucho más; incluyen una interfaz digital que permite la mensajería bidireccional segura, la capacidad de compartir recursos y seguimiento de citas en un calendario compartido
- › Centros de Excelencia en salud mental de adultos, salud mental de niños y adolescentes, trastornos alimentarios y consumo de sustancias<sup>4</sup>

## Programas para ayudar a controlar hechos de la vida<sup>5</sup>

- › Tres visitas en persona con un proveedor de servicios de salud del comportamiento con licencia de la red de nuestro Programa de Asistencia a los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés)
- › Chat en vivo con un asesor del EAP
- › Apoyo telefónico ilimitado y acceso a recursos para el trabajo/la vida personal
- › Acceso a servicios legales que incluyen una consulta de 30 minutos con un abogado del programa, por asuntos legales relacionados con cuestiones civiles, personales y de familia, o del Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés), entre otras, con un descuento del 25% en determinados honorarios si se contrata al abogado del programa
- › Acceso a servicios financieros, como un descuento del 25% en software de preparación de declaraciones de impuestos y una consulta telefónica gratuita de 30 minutos con un especialista financiero, para recibir asesoramiento sobre deudas, préstamos estudiantiles y mucho más
- › Protección contra el robo de identidad para hacer un monitoreo proactivo, proporcionar alertas sobre cualquier inconveniente de robo de identidad que comprometa información y ayudar a solucionarlo<sup>3</sup>

Contigo paso a paso.®



## Recursos y herramientas digitales de autoservicio



iPrevail, ofrecido a través de Cigna, es un programa terapéutico digital diseñado por profesionales de cuidado de la salud experimentados para ayudarle a tomar control del estrés de la vida cotidiana. Ofrece muchísimas lecciones interactivas en video y asesoramiento individual para ayudarle a superar diferentes desafíos, como TEPT, cuidado de otras personas, depresión y ansiedad.<sup>3</sup>



Happify, ofrecido a través de Cigna, es un programa autodirigido con actividades, juegos con base científica y meditaciones guiadas, diseñado para ayudarle a reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la confianza, superar los pensamientos negativos y potenciar su salud en general.<sup>3</sup>

**Para acceder a iPrevail y Happify, inicie sesión en myCigna.com y desplácese hacia abajo hasta los vínculos directos.**

## ¿Ya se registró en myCigna?

1. Inicie sesión en myCigna.
2. Vaya a *Coverage* (Cobertura).
3. Haga clic en *Employee Assistance Program (EAP)* (Programa de Asistencia a los Empleados [EAP]) para revisar y acceder a los recursos disponibles.
4. Para encontrar un terapeuta con licencia, vaya a la pestaña *Find Care & Costs* (Dónde atenderse y cuánto cuesta). Busque por tipo de médico.

## ¿Todavía no se registró en myCigna?<sup>6</sup>

Siga estas sencillas instrucciones para crear su cuenta de myCigna®.

1. Escriba **myCigna.com** en su navegador.
2. Verá *Customer Login* (Inicio de sesión para clientes) en la parte superior y el botón para registrarse. Haga clic en *Register* (Registrarse).
3. Ingrese sus detalles personales: nombre, apellido, fecha de nacimiento, dirección de correo electrónico, nombre de la ciudad y el estado, y código postal.
4. Haga clic en *Next* (Siguiente) para confirmar su ID.
5. Cree un nombre de usuario y una contraseña para esta cuenta.
6. Después de completar el formulario, revise su información y haga clic en *Submit* (Enviar).

### Acceso a estos recursos

- ▶ Llame al **877.231.1492** o al número que aparece en su tarjeta de ID para solicitar asistencia en vivo las 24 horas, los 7 días de la semana.
- ▶ Visite **myCigna.com**.



1. Según nuestro acuerdo con los proveedores contratados. Dentro de los 5 días hábiles siguientes para la primera cita con un proveedor que no receta medicamentos; 15 días hábiles siguientes con un proveedor que receta medicamentos.
2. Red de atención virtual de salud del comportamiento de Cigna a diciembre de 2020. Sujeto a cambios. Cigna le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores nacionales de servicios de telesalud como parte de su plan. Este servicio es independiente de la red de su plan de salud y es posible que no esté disponible en todas las áreas ni para todos los planes. No todos los proveedores tienen servicio de videochat, y es posible que el videochat no esté disponible en todas las áreas. No se necesita la referencia de un proveedor de cuidado primario. Para conocer los costos y los detalles de la cobertura, incluidos otros beneficios de atención virtual que pueden estar disponibles con su plan de salud específico, consulte los materiales de su plan.
3. Los servicios del programa son brindados por compañías/entidades independientes y no por Cigna. Los programas y servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad del programa puede variar según la ubicación y el tipo de plan, y está sujeta a cambios.
4. La designación de Centro de excelencia de Cigna es una evaluación parcial de la calidad y la relación costo-eficiencia, y no debería utilizarse como único recurso para tomar una decisión (ya que estas mediciones tienen un riesgo de error). Se alienta a las personas a tener en cuenta todos los factores relevantes y a conversar con su médico al elegir un centro de cuidado de la salud. Las designaciones y calificaciones de calidad incluidas en los directorios de proveedores en línea de Cigna no constituyen una garantía de la calidad de la atención que se proporcionará a cada paciente.
5. Los servicios del Programa de Asistencia a los Empleados son adicionales a los beneficios de su plan de salud, pero no los reemplazan. Estos servicios son independientes de los beneficios de su plan de salud y no proporcionan reembolsos por pérdidas financieras. Los clientes deben pagar la totalidad del cargo con descuento por cualquier servicio legal y/o financiero con descuento. No se ofrecen consultas legales relacionadas con asuntos laborales. Es posible que se apliquen más restricciones. La disponibilidad de los programas puede variar según el tipo de plan y el lugar, y los programas no están disponibles donde esté prohibido por ley.
6. Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores).

Todos los proveedores de cuidado de la salud y proveedores de servicios son exclusivamente responsables del cuidado y/o los servicios que brindan.

Los proveedores no son agentes de Cigna. La disponibilidad del producto puede variar según la ubicación y el tipo de plan, y está sujeta a cambios. Todas las pólizas de seguro de salud colectivo y los planes de beneficios de salud tienen exclusiones y limitaciones. Para conocer los costos y los detalles de la cobertura, comuníquese con un representante de Cigna.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company (CHLIC), Evernorth Care Solutions, Inc. y Evernorth Behavioral Health, Inc. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.