

BIENVENIDOS A CIGNA

Maneras sencillas de aprovechar
su plan al máximo

Los recursos de Cigna están diseñados para ayudarle a tomar decisiones más inteligentes, a fin de mejorar su salud integral y lo que gasta en el plan de salud.



Primero, regístrese en myCigna.com^{®1} para acceder a sus tarjetas de ID digitales y activar todos los programas disponibles

Cuando empiece su año del plan, regístrese en **myCigna.com**. De esa manera, estará listo para usar el sitio cuando lo necesite y buscar proveedores de cuidado de la salud de la red, calcular costos o usar My Health Assistant.



Regístrese ahora mismo



Acceda a atención virtual

Conéctese cómodamente con médicos, terapeutas, psiquiatras y dermatólogos certificados por video o por teléfono.²



Conéctese con Cigna One Guide[®]

Nuestros amables guías tienen tecnología de avanzada para responder preguntas sobre su plan, ofrecer asesoramiento personalizado y conectarle con la atención adecuada. También es posible que se comuniquen con usted de manera proactiva.³



Asegúrese de atenderse dentro de la red

myCigna y Cigna One Guide pueden ayudarle a atenderse dentro de la red, maximizar los ahorros y evitar cualquier sorpresa.



Reciba cuidado preventivo

Los servicios de cuidado preventivo, como los chequeos, las pruebas biométricas y los exámenes de bienestar, están disponibles sin costo adicional para usted.⁴ Hasta puede acceder en forma virtual para disfrutar de la máxima comodidad.



Priorice el apoyo conductual

Tenemos más de 229,000 proveedores de salud del comportamiento y consumo de sustancias⁵ que pueden ayudarle, en persona o virtualmente. También contamos con un servicio de terapia 24/7 que incluye Talkspace y Ginger para Cigna, y herramientas digitales como iPrevail y Happify.⁶



Llame a nuestra Línea de Información sobre la Salud atendida las 24 horas, los 7 días de la semana

Hable con un profesional clínico que podrá ayudarle a elegir el tipo de cuidado correcto cuando lo necesite, sea de madrugada, feriado o en cualquier otro momento.



Simplifíquese con el pedido por correo de los medicamentos

Express Scripts[®] es una de las farmacias más grandes de los Estados Unidos, y ofrece comodidad, ahorros y gestión de recetas sin estrés.



Protección contra el robo de identidad

Sin costo adicional.



Recupérese con RecoveryOne[™] for Cigna[®]

Fisioterapia virtual desde la comodidad del hogar: un servicio práctico disponible sin costo adicional para usted.



Use programas de administración de casos

Las condiciones médicas complejas pueden ser abrumadoras. Nuestros equipos capacitados pueden ayudarle a coordinar los cuidados, entender los beneficios y alcanzar las metas a través del asesoramiento en línea.





Asegúrese de obtener la aprobación de su plan antes de recibir algún servicio (lo que se conoce como autorización previa) para las estadías de rutina en el hospital o los procedimientos para pacientes ambulatorios. Puede obtener más información en **myCigna.com** o llamando al número que aparece en su tarjeta de ID.



Primero regístrese en myCigna.com o en la aplicación myCigna^{®7}

Una vez que se haya registrado, podrá:

- Acceder a sus propias tarjetas de ID digitales y las de sus dependientes. Puede descargar las imágenes de las tarjetas para guardarlas, compartirlas, imprimirlas o enviarlas por correo electrónico directamente a sus dependientes y sus proveedores.
- Entender lo que cubre su plan.
- Buscar médicos, hospitales y centros de la red y ordenarlos por ubicación, comentarios y calificación de calidad de Cigna.
- Obtener estimaciones de costos de citas, procedimientos y medicamentos.
- Comparar los costos de medicamentos para suministros para 30 y 90 días y ver si hay alternativas de menor costo disponibles.
- Encontrar farmacias minoristas que ofrecen un suministro para 90 días.
- Administrar los reclamos y darles seguimiento.
- Recibir alertas cuando estén disponibles nuevos documentos del plan.
- Acceder a una gran variedad de recursos para el cuidado de la salud y el bienestar, incluida una evaluación de la salud en línea, herramientas de seguimiento de la salud y asesoramiento digital a través de My Health Assistant.



Atención virtual²

La atención virtual puede ser una opción cómoda y económica para una amplia variedad de necesidades de cuidado de la salud. Para las citas, puede trabajar con un proveedor de la red o conectarse con un proveedor de MDLIVE^{®2} en **myCigna.com**.

Desde su teléfono, tableta o computadora, usted puede:

- Acceder a médicos, psiquiatras, terapeutas con licencia y dermatólogos certificados
- Recibir atención virtual de urgencia las 24 horas, los 7 días de la semana, durante todo el año, incluso los fines de semana y feriados, con MDLIVE
- Acceder a servicios de cuidado primario virtual para recibir cuidado preventivo, cuidado de rutina y referencias a especialistas
- Acceder a dermatólogos⁸ para recibir atención rápida y personalizada para condiciones de la piel, el cabello y las uñas, sin necesidad de programar una cita
- Programar una cita virtual de salud del comportamiento en línea, en cuestión de minutos, a través de MDLIVE
- Pedir que envíen una receta directamente a su farmacia local, si corresponde

Cuidado primario virtual

- Los chequeos y exámenes de bienestar preventivos están disponibles sin costo adicional⁹, y pueden ayudarle a detectar condiciones en forma temprana
- Las visitas de cuidado de rutina le permiten desarrollar una relación con el mismo proveedor de cuidado primario (PCP) para ayudarle a controlar sus condiciones

- Acceda a MDLIVE: inicie sesión en **myCigna.com** y haga clic en *Talk to a doctor* (Hablar con un médico). También puede llamar a MDLIVE al **888.726.3171**.
- Seleccione el tipo de cuidado que necesita: atención médica o asesoramiento. El costo se mostrará en **myCigna.com** y MDLIVE.
- Hay citas disponibles por video o por teléfono, para cuando le resulte más conveniente. No es necesario programar una cita para la atención dermatológica.



Cigna One Guide

Cigna One Guide es una herramienta de apoyo que combina la tecnología digital con nuestro Servicio al Cliente personalizado, por teléfono o en la aplicación myCigna,⁷ para ayudarle a:

- Resolver problemas relacionados con el cuidado de la salud
- Ahorrar tiempo y dinero
- Aprovechar su plan al máximo
- Encontrar los hospitales, dentistas y otros proveedores de cuidado de la salud adecuados en la red de su plan
- Obtener estimaciones de costos
- Comprender sus facturas
- Explorar el sistema de cuidado de la salud



Cuidado dentro de la red

Ahorre dinero al usar médicos, hospitales y centros de salud que sean parte de la red de su plan. Es muy probable que haya un médico o un centro de la red en su vecindario. Es fácil encontrar atención de calidad y con una buena relación costo-beneficio en myCigna.com.



Cuidado preventivo

Es importante detectar cualquier problema cuando todavía no es grave. Por eso cubrimos servicios de cuidado preventivo elegibles sin costo adicional, que incluyen:⁴

- Exámenes de detección de presión arterial, colesterol y diabetes
- Exámenes de detección del cáncer de colon
- Mamografías y exámenes clínicos de los senos
- Exámenes de Papanicolaou
- Procedimientos cubiertos adicionales enumerados en myCigna.com

Como su salud física y emocional están conectadas, asegúrese de conversar sobre cómo se siente en su chequeo anual.



Cuidado de la salud del comportamiento

Usted puede acceder a más de 229,000 proveedores de salud del comportamiento y consumo de sustancias,⁵ más de 75,000 de los cuales son virtuales.⁵ Ya sea que esté lidiando con una condición relacionada con la salud del comportamiento, viviendo un momento difícil o buscando apoyo por un problema de consumo de sustancias, podrá encontrar al proveedor que satisfaga sus necesidades, en persona o virtualmente. Para buscar un proveedor virtual:

- Visite **myCigna.com** > *Find Care & Cost* (Dónde atenderse y cuánto cuesta)
 - Busque *Behavioral Health Counselor* (Consejero de salud del comportamiento) en *Doctor by Type* (Médico por tipo)
 - Llame para programar una cita con su proveedor elegido
- Las visitas en línea con los proveedores de nuestra red de salud del comportamiento cuestan lo mismo que las visitas al consultorio. Los costos varían según el plan.



Línea de Información sobre la Salud atendida las 24 horas, los 7 días de la semana

Sin costo adicional, puede hablar con un profesional clínico para tomar decisiones más informadas sobre su atención. Ya sea para revisar opciones de tratamiento en el hogar, dar seguimiento a una cita médica o encontrar el centro de cuidado de urgencia más cercano de la red de su plan, puede llamar al número que aparece en su tarjeta de ID de Cigna de día o de noche.



Medicamentos de especialidad

Podemos ayudarle a comprender, controlar y tratar condiciones complejas que requieren un medicamento de especialidad. Nuestros equipos de administración del tratamiento, integrados por asesores médicos con capacitación en enfermería y farmacéuticos, están especialmente capacitados para ayudarle con sus necesidades específicas.¹⁰

- Apoyo personalizado las 24 horas, los 7 días de la semana
 - Educación para condiciones específicas sobre el tratamiento con medicamentos y los efectos secundarios
 - Ayuda con el proceso de aprobación de medicamentos
 - Programas de asistencia financiera de ser necesario
- Para obtener más información, llame al **800.351.3606**.



Protección contra el robo de identidad

- Estamos comprometidos con el bienestar físico, emocional y financiero de las personas a las que brindamos servicios. Por eso, Cigna se asoció con IdentityForce, un proveedor con altísima reputación de servicios de protección contra el robo de identidad.¹¹

- Les protegeremos, tanto a usted como a sus hijos, contra el robo de identidad y les ayudaremos a solucionar cualquier inconveniente de robo de identidad que comprometa información. Este beneficio está disponible sin costo adicional para todos los suscriptores de planes médicos.
- Tres maneras de registrarse:
 - Visite **<https://cigna.identityforce.com/starthere>**.
 - Llame al 833.580.2523.
 - Si es la primera vez que tiene un plan médico de Cigna y proporciona su dirección de correo electrónico en **myCigna.com**, también es posible que reciba correos electrónicos de IdentityForce con vínculos para que pueda registrarse en los servicios.

Una vez que se registre, usted y sus hijos podrán acceder a IdentityForce directamente a través de la aplicación o el sitio web de IdentityForce.



RecoveryOne for Cigna incluye:⁶

- Fisioterapia virtual sin costo adicional¹²
- Una videoconsulta privada con un fisioterapeuta virtual
- Planes personalizados para satisfacer sus necesidades, desde la comodidad y practicidad del lugar donde se encuentre
- Una aplicación multimedia que le guía a través de ejercicios personalizados
- Conversaciones por video, voz y chat con su equipo de apoyo
- Tecnología de captura de movimiento



Programas de administración de casos

Aproveche nuestros servicios personales para ayudarle con sus necesidades médicas personales. Un administrador de casos de Cigna, con capacitación en enfermería, puede trabajar junto con usted y su médico para hacer un seguimiento de su evolución. Puede recibir ayuda para hacer frente a condiciones y enfermedades como cáncer y enfermedad renal terminal, así como para cuidados neonatales y control del dolor.

También tiene acceso a My Health Assistant en **myCigna.com** para ayudarle a:

- Controlar el estrés
- Bajar de peso y alimentarse mejor
- Disfrutar de hacer ejercicio
- Dejar de consumir tabaco
- Controlar condiciones como diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y asma, entre otras

Inscríbase en línea hoy mismo. Visite **myCigna.com** > *Wellness* (Bienestar) > Health Assistant.

CONSEJOS PARA AYUDARLE A AHORRAR DINERO



Encuentre dónde obtener sus medicamentos con receta

- Puede ver la lista completa de medicamentos cubiertos en **myCigna.com**
- Use herramientas de comparación de costos en myCigna para comparar precios y comprar medicamentos con receta pedidos por correo¹³
- Use medicamentos genéricos siempre que sea posible
- Conozca qué medicamentos de marca cubre su plan
- Pregúntele a su médico por un suministro para 90 días de su(s) medicamento(s) de mantenimiento, a través de nuestro servicio de farmacia de entrega a domicilio



Sepa dónde atenderse

- Use una sala de emergencias para verdaderas emergencias
- No espere: ubique una clínica de acceso fácil (que puede estar ubicada dentro de un supermercado) o un centro de cuidado de urgencia de la red que le quede cerca antes de necesitarlos
- Para condiciones médicas menores, conéctese con un médico certificado, por video o por teléfono, cuando, donde y como más le convenga. Visite **myCigna.com** o llame a MDLIVE al 888.726.3171 para hablar con un médico las 24 horas, los 7 días de la semana²
- No se deje engañar: algunas salas de emergencias parecen centros de cuidado de urgencia, por eso debe saber qué tipo de centros hay en su área



Elija el proveedor correcto

- Sepa qué proveedores pertenecen a su red visitando **myCigna.com** > *Find Care & Costs* (Dónde atenderse y cuánto cuesta)
- Elija proveedores que hayan recibido la Designación de Cigna Care, un reconocimiento por buen desempeño que se otorga a médicos de determinadas especialidades que cumplen con los estándares de calidad y relación costo-eficiencia médica de Cigna¹⁴
- Decida si quiere conectarse con un médico, terapeuta o psiquiatra certificado por video o por teléfono²
- Use laboratorios nacionales de la red para ahorrar dinero



Sea proactivo con respecto a su salud

- Obtenga información sobre el costo de los medicamentos y tratamientos para evitar sorpresas
- Use sus beneficios de cuidado preventivo, conozca sus números clave de la salud (presión arterial, colesterol y glucosa en sangre) y utilice las herramientas de mejora de la salud disponibles en **myCigna.com**

Encamínese hacia un mejor estado de salud.

Obtenga más información sobre todos los programas que tiene disponibles.



Quando empiece su año del plan, regístrese en **myCigna.com**.



Llame al número de Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de ID. Atendemos las 24 horas, los 7 días de la semana.



Descargue la aplicación **myCigna**.⁷



1. Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores). 2. Cigna le permite acceder a servicios de atención virtual a través de proveedores participantes de la red. No todos los proveedores ofrecen atención virtual. Cigna también 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 se necesitan referencias. Es posible que los servicios de video no estén disponibles en todas las áreas o con todos los proveedores. Todos los proveedores de cuidado de la salud son exclusivamente responsables del tratamiento que brindan a sus pacientes. Los proveedores no son agentes de Cigna. Consulte los documentos del plan para tener una descripción completa de los servicios de atención virtual y sus costos. 3. No disponible con todos los planes. 4. No todos los servicios de cuidado preventivo están cubiertos, y es posible que los diferentes planes cubran diferentes cosas. Por ejemplo, las vacunas para viajes generalmente no están cubiertas. Revise los materiales de su plan para ver una lista completa de los servicios de cuidado preventivo cubiertos. 5. Datos internos de proveedores exclusivos a diciembre de 2021. Sujeto a cambios. 6. El programa y los servicios son brindados por una compañía independiente y no por Cigna. El programa y los servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad del programa está sujeta a cambios. 7. La descarga y el uso de cualquier aplicación móvil están sujetos a los términos y las condiciones de la aplicación y la tienda en línea desde la cual se descargue. Se aplican los cargos estándares de las compañías de telefonía celular y uso de datos. 8. Las visitas dermatológicas virtuales a través de MDLIVE se completan mediante mensajes asíncronos. No pueden confirmarse los diagnósticos que requieran hacer un examen. En esos casos, se indicará a los clientes que soliciten una cita en persona. Los planes de tratamiento se completarán dentro de un máximo de 3 días hábiles, pero por lo general en 24 horas. 9. Para los clientes de muchos años que tienen un beneficio de cuidado preventivo de más de \$0, el beneficio de cuidado preventivo se aplicará cuando los clientes reciban un examen de bienestar virtual. 10. No todos los planes ofrecen todos estos programas y servicios. Inicie sesión en el sitio web o la aplicación myCigna, o consulte los materiales de su plan, para obtener más información sobre lo que ofrece su plan. Los proveedores que forman parte de la red de farmacias de Cigna no trabajan para Cigna y son exclusivamente responsables del tratamiento que brindan. 11. White, A. "Best identity theft protection services of September 2021". CNBC.com. 27 de agosto de 2021. <https://www.cnbc.com/select/best-identity-theft-protection-services/>. Frankel, RS. "Best Identity Theft Protection Services Of 2021". Forbes Advisor. 10 de junio de 2021. <https://www.forbes.com/advisor/personal-finance/best-identity-theft-protection-services/>. El programa y los servicios son brindados por Sontig, Inc. y no por Cigna Corporation o sus subsidiarias operativas. El programa y los servicios están sujetos a todos los términos y condiciones aplicables del programa. La disponibilidad del programa está sujeta a cambios. Las referencias a organizaciones o compañías externas, o a sus productos, procesos o servicios, no constituyen un aval ni una garantía de ellos. Usted asumirá todos los riesgos de usar dichos productos, procesos o servicios. Es posible que el producto se actualice o se modifique antes de estar disponible. 12. El costo y el uso de este programa están cubiertos por su administrador del plan; no se aplican gastos de desembolso adicionales para usted o sus dependientes cubiertos (mayores de 18 años). 13. Los precios que se muestran en myCigna no están garantizados. La cobertura queda comprendida por los términos y condiciones de su plan. Visite myCigna para obtener más información. 14. Las calificaciones de experiencia del paciente, designaciones de calidad y relación costo-eficiencia, entre otras calificaciones, que se encuentran en los directorios de proveedores en línea de Cigna, son una evaluación parcial de la calidad y no deberían utilizarse como único recurso para tomar decisiones (ya que estas mediciones tienen un riesgo de error). No constituyen una garantía de la calidad de la atención que se le brindará a cada paciente. 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. Los proveedores son exclusivamente responsables del tratamiento que brindan y 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 se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company (CHLIC), Evernorth Care Solutions, Inc. y Evernorth Behavioral Health, Inc., Express Scripts, Inc. o sus afiliadas. Formularios de pólizas: OK: HP-APP-1 y otras; OR: HP-POL38 02-13; TN: HP-POL43/HC-CER1V1 y otras (CHLIC). El nombre de Cigna, el logotipo, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.