

Nutra su mente y su cuerpo



Mantenerse saludable va más allá de la consulta al médico. Con Kaiser Permanente, obtiene un amplio apoyo personalizado para el bienestar de su mente y su cuerpo, pensado especialmente para adaptarse de manera sencilla a su estilo de vida.

Para su bienestar mental

Los miembros pueden recibir ayuda para tratar la depresión, la ansiedad, la adicción y la salud mental o emocional sin una referencia para atención de salud mental dentro de Kaiser Permanente. Comparta sus inquietudes con cualquiera de los miembros de su equipo de atención en cualquier momento y lo conectarán con el apoyo que necesita, que incluye lo siguiente:



Terapia individual o grupal

Con muchas opciones que se ajustan a sus necesidades.



Medicamentos

Para controlar una condición diagnosticada.



Recursos de cuidado personal

Incluida la asesoría sobre bienestar y más.



Aplicaciones para el bienestar mental*

Para lidiar con el estrés, mejorar el sueño y adoptar hábitos saludables.



Visite kp.org/elijakp y haga clic en "Explore recursos para la salud mental" para comenzar.

Para su salud física

¿Tiene ganas de hacer una clase de yoga o asistir a un taller de cocina? ¿Qué le parece una terapia de masajes o asesoría sobre bienestar? Cualquiera sea su estilo, existen beneficios convenientes que puede aprovechar en el camino hacia mejorar su salud.



Recursos para un estilo de vida saludable

Para mejorar su alimentación, estresarse menos, dejar de fumar o controlar una condición.



Gimnasios, estudios y más

Active su cuerpo con una membresía de acondicionamiento físico de One Pass Select Affinity de Optum*.



Asesoría sobre bienestar

Trabaje de manera individual con un asesor personal para establecer y alcanzar metas de salud específicas, sin ningún costo.



Clases y grupos

Encuentre la clase ideal para usted, en línea o en persona. Es posible que tenga que pagar por algunas clases.



Visite kp.org/elijakp y haga clic en “Descubra cómo le ayudamos a mantenerse saludable” para comenzar.

*Las aplicaciones y los servicios mencionados anteriormente no son beneficios de su plan de salud, no están cubiertos por Medicare ni están sujetos a los términos establecidos en la *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)* u otros documentos del plan. Las aplicaciones y los servicios pueden suspenderse en cualquier momento.

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 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • 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., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057