

explore recursos saludables

Herramientas para ayudarle
a vivir bien



Maneje
su atención
en línea



Obtenga más
información
sobre su salud



Obtenga
apoyo para
el bienestar



Maneje su atención en línea

Compruebe lo fácil que es tomar el control de su atención. Cuando se registre en kp.org/espanol, aprovechará al máximo su membresía, y podrá manejar su salud en cualquier momento desde cualquier lugar.¹



Hágase cargo de su cuidado

Su conexión para mantenerse saludable y recibir una gran atención está a un clic de distancia en kp.org/espanol. Cuando se registre para una cuenta en línea, podrá acceder a muchas herramientas que ahorran tiempo y consejos para una vida sana. Visite kp.org/espanol en cualquier momento, desde cualquier lugar y:

- Consulte la mayoría de los resultados de las pruebas de laboratorio
- Resurta la mayoría de los medicamentos recetados
- Elija a su médico de acuerdo con sus necesidades y cámbielo en cualquier momento
- Envíe correos electrónicos al consultorio de su médico de Kaiser Permanente con preguntas que no sean urgentes
- Programe y cancele citas de rutina
- Imprima registros de vacunación para la escuela, las actividades deportivas y los campamentos
- Maneje la atención médica de un miembro de la familia²



Regístrese ahora: es fácil

Puede inscribirse en línea en kp.org/espanol o en la aplicación móvil de Kaiser Permanente. Simplemente siga las instrucciones de registro. Necesitará su número de historia clínica, que puede encontrar en su tarjeta de identificación de Kaiser Permanente.

kp.org/register

kp.org/registreseahora (en español)



Descargue la aplicación de Kaiser Permanente

También puede usar la aplicación móvil de Kaiser Permanente para registrarse en una cuenta en línea, enviar un mensaje al consultorio de su médico con preguntas que no sean urgentes, buscar médicos y ubicaciones, ver las próximas citas y más.

Obtenga más información sobre la aplicación en:

kp.org/mobile

kp.org/movil (en español)

Cómo hacer que el cambio a la gran atención sea fácil

¿Es usted nuevo en Kaiser Permanente?

¿Está considerando inscribirse? Es fácil comenzar con su nuevo plan, y estamos aquí para guiarlo.

Empiece 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.

²Las funciones en línea cambian cuando sus hijos cumplen 12 años. Los adolescentes tienen derecho a contar con protección de privacidad adicional conforme a las leyes del estado. Cuando su hijo cumpla 12 años, usted aún podrá manejar su atención médica, a través de un acceso modificado a ciertas funciones.



Obtenga apoyo para el bienestar

Aproveche estos beneficios adicionales, desde asesoría de salud hasta descuentos en terapias médicas alternativas.



Inscríbese a programas para un 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 gratuitos pueden ayudarle a que usted:

- Baje de peso
- Coma de manera más saludable
- Deje de fumar
- Reduzca el estrés
- Maneje sus enfermedades 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

kp.org/vidasana (en español)



Obtenga asesoría de bienestar

Si necesita un poco de apoyo adicional, ofrecemos Wellness Coaching by Phone sin costo. Trabjará de manera individual con su asesor personal para hacer un plan que le ayude a alcanzar sus metas de salud.

kp.org/wellnesscoach (en inglés)



Inscríbese en clases para la salud

Ofrecemos clases para la 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. Vaya en línea para ver las clases disponibles cerca de usted.

kp.org/classes

kp.org/classes (en español)



Disfrute de descuentos para miembros

Obtenga tarifas reducidas en una variedad de productos y servicios relacionados con la salud a través del programa ChooseHealthy[®].⁴ Estos incluyen:

- **Acupuntura:** Hasta un 25 % de descuento en las tarifas regulares de un acupunturista con contrato
- **Active&Fit Direct:** los miembros pagan \$25 por mes (más una tarifa única de inscripción de \$25) para acceder a una red nacional de más de 10,000 centros de acondicionamiento físico
- **Atención quiropráctica:** Hasta un 25 % de descuento en las tarifas regulares de un quiropráctico con contrato
- **Terapia de masaje:** Hasta un 25 % de descuento en las tarifas regulares de un terapeuta de masajes con contrato

Para encontrar un proveedor:

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

kp.org/choosehealthy (en inglés)

³Este servicio de valor agregado es un servicio adicional que no proporciona Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS), sino otras entidades, y no son ofrecidos ni están garantizados de acuerdo con ningún contrato de KFHP-MAS. Esta entidad puede cambiar o dejar de ofrecer este servicio en cualquier momento. KFHP-MAS no se hace responsable de los servicios proporcionados por esta entidad.

⁴Tenga en cuenta que el programa Choose Healthy no es un seguro. Debe revisar cualquier beneficio de seguro que tenga antes de usar el programa de descuento, ya que es posible que resulten en costos más bajos que al usar este programa de descuento. El programa ChooseHealthy le proporciona descuentos para proveedores de atención médica participantes. Usted está obligado a pagar todos los servicios de esos proveedores, pero recibirá un descuento de los proveedores participantes por los servicios incluidos en el programa. El programa ChooseHealthy también brinda acceso al programa Active & Fit Direct, que ofrece acceso con descuento a los centros de acondicionamiento físico. El programa ChooseHealthy no realiza ningún pago directamente a los proveedores participantes ni al programa Active & Fit Direct. El programa ChooseHealthy no es responsable de proporcionar o garantizar servicios, y no asume ninguna responsabilidad por la calidad de los servicios brindados. Los descuentos en productos y servicios disponibles a través del programa ChooseHealthy están sujetos a cambios; consulte el sitio web para ver la disponibilidad actual.

⁵El programa Active&Fit Direct es ofrecido 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 comercial de ASH que se usa aquí con autorización.

La ley estatal de Colorado exige que esté disponible un plan de acceso que describa la red de servicios de proveedores 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 son proporcionados y organizados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y el Sur de California y en Hawaii. • 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

Más información a un clic de distancia. Use estas herramientas interactivas y guías de referencia para encontrar respuestas a sus preguntas de salud y ayudarle a tomar decisiones sobre su atención.

Enciclopedia de medicamentos	Busque descripciones detalladas de miles de medicamentos, incluidos los posibles efectos secundarios. kp.org/medications kp.org/medicamentos (en español)
Enciclopedia de la salud	Explore más de 40,000 páginas de información detallada sobre afecciones médicas, los síntomas relacionados y las opciones de tratamiento. kp.org/health kp.org/salud (en español)
Guías de salud	Manténgase informado sobre temas de salud populares o descubra algo nuevo con nuestras guías de vida sana. (disponible en inglés y español). kp.org/livehealthy kp.org/vidasaludable (en español)
Calculadoras y herramientas interactivas	Responda un cuestionario interactivo o ingrese su información en una de nuestras calculadoras para obtener más información sobre su salud. kp.org/calculators (en inglés)
Directorio de pruebas médicas	Obtenga más información sobre sus opciones de pruebas y procedimientos comunes, junto con sus riesgos y beneficios. kp.org/healthdecisions (Haga clic en "Español")
Natural Medicines Comprehensive Database®	Encuentre respuestas a sus preguntas sobre suplementos alimenticios, vitaminas, minerales y otros productos naturales. kp.org/naturalmedicines kp.org/medicinasnaturales (en español)
Recetas de cocina	Inspírese para preparar deliciosos platillos sanos. Busque recetas por categorías: como platillos vegetarianos, sopas o postres, o por lo que esté en temporada. kp.org/foodforhealth (en inglés)
Verificador de síntomas	Use la ayuda visual interactiva para ayudarlo a evaluar sus síntomas. Haga clic en la parte del cuerpo que le molesta y averigüe qué hacer a continuación. kp.org/symptoms kp.org/sintomas (en español)
Videos y podcasts	Vea, escuche y obtenga más información sobre su salud y bienestar. Vea videos o descargue podcasts relacionados con la salud y de meditaciones guiadas. kp.org/video (haga clic en "Español") kp.org/audio (en inglés)