



# Descubra una mejor experiencia con su ***seguro de salud***

Moda 360 y ventajas para miembros



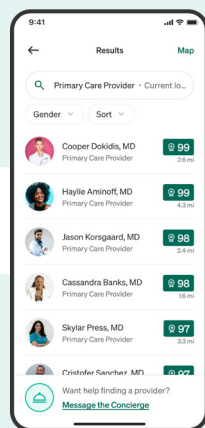
# Recupere su dinero por consultar médicos de primera categoría.

Puede acceder a **Garner™**, que lo comunica con médicos confiables y de alta calidad, y le reembolsa sus gastos de bolsillo por servicios médicos.

Cuando consulta a un proveedor principal de Garner, puede obtener el reembolso de sus gastos de bolsillo por servicios médicos de hasta \$950 en un plan individual y hasta \$1,900 en un plan familiar. ¡Ahorre en visitas al médico, estudios por imágenes, pruebas de laboratorio, medicamentos recetados y más!



## ¡Ahorrar es fácil!



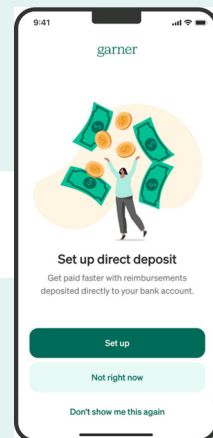
1

Regístrese en el sitio web o la aplicación de Garner.



2

Elija un proveedor principal antes de programar una cita.



3

Consulte al médico para recibir atención y obtenga un reembolso.

## Inscríbase hoy mismo en Garner

Los miembros se pueden registrar a través del [sitio web](#) o de la [aplicación móvil](#) de **Garner** utilizando el código QR para consultar su cobertura y el beneficio de reembolso.



Se encuentra disponible un video breve [Cómo crear su cuenta](#) para obtener ayuda.

Los miembros necesitarán:

- Correo electrónico
- Nombre del empleador  
Seleccione/escriba OEGB
- Nombre y apellido  
como se muestra en la tarjeta de identificación de Moda
- Número de teléfono
- Fecha de nacimiento
- Número de suscriptor que empieza con "E" de la tarjeta que le emitió Moda

Moda no es una filial de Garner, no ayuda en la recopilación de información ni la puntuación de los proveedores, no es responsable de ningún reembolso por utilizar Garner para consultar a un proveedor de primera categoría, etc.



## ¡Personalice su atención con **Moda 360!**

Desde el **Panel para miembros de Moda 360**, acceda a beneficios y ventajas para miembros, conéctese con la atención y el apoyo que le brindan expertos para lograr sentirse lo más saludable posible.

Navegar el sistema de atención de salud puede ser complicado. Nosotros se lo simplificamos al centrarnos en usted en todo lo que hacemos.

En este folleto encontrará información detallada sobre los programas que tiene a su disposición a través de los beneficios médicos y dentales. Para acceder a ellos, inicie sesión en el Panel para miembros y descubra todas las herramientas, los recursos y los programas especiales que pueden ayudarle a alcanzar su versión más saludable.

El **Panel para miembros de Moda 360** viene integrado en su plan de salud. Incluye información sobre los beneficios y las ventajas para miembros. Además, le permite conectarse con la atención y el apoyo de expertos que se necesita para tener una mejor experiencia con la atención médica.

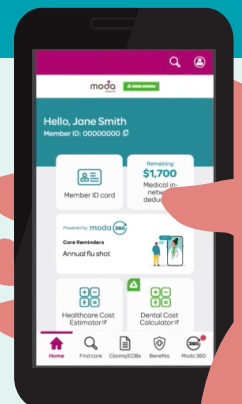


Para comenzar, vaya al mosaico de opciones de **Moda 360** en la página de inicio del Panel para miembros.

También tiene la opción de **descargar la aplicación gratuita de Moda 360** desde la tienda de aplicaciones de su dispositivo o Google Play. Con ella, podrá conectarse a atención médica desde cualquier lugar.

Inicie sesión en el Panel para miembros en [modahealth.com/memberdashboard](https://modahealth.com/memberdashboard)

Crear una cuenta es fácil. Vaya a la página de inicio de sesión del Panel para miembros y seleccione "Create an account" (Crear una cuenta) para ingresar su información. Asegúrese de tener su tarjeta de identificación de miembro a mano.



# Encuentre la *asistencia en salud mental* más adecuada para usted

Mientras asume todas las responsabilidades de su vida, es posible que necesite a alguien que le ayude a encontrar la atención y el apoyo adecuados en materia de salud mental.



Nuestro programa **Behavioral Health 360** le ofrece distintas formas de obtener ayuda en lo que respecta a salud mental.

Quizá prefiera la guía personalizada de un **asesor de salud conductual** o busque la privacidad de una **evaluación autoguiada**. En cualquier caso, con su Panel para miembros es más fácil encontrar el apoyo de salud mental más adecuado para usted.

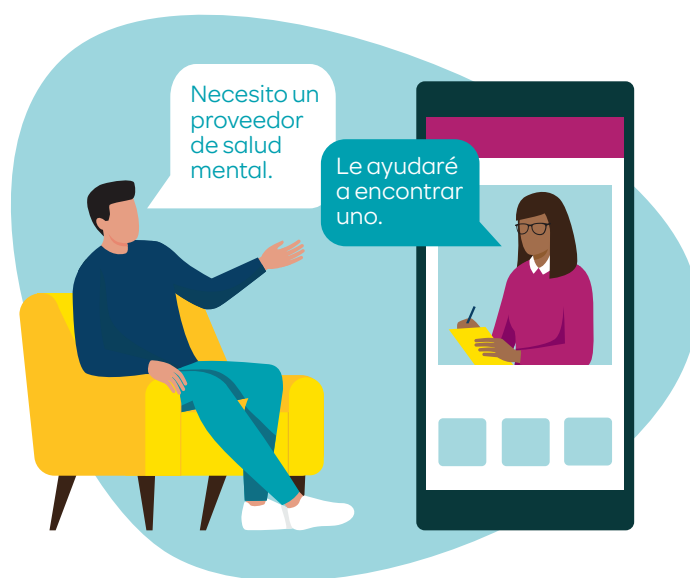
Para comenzar, vaya al mosaico de opciones de **Behavioral Health 360** en la página de inicio del Panel para miembros:

- Conéctese con un asesor de salud conductual.
- Complete una evaluación autoguiada.



Nuestros **asesores de salud conductual** le ayudan a explorar sus opciones de tratamiento y a encontrar rápidamente proveedores locales que se adapten a sus necesidades personales de atención de salud. Pueden ayudarle a:

- Encontrar el tipo de atención que necesita.
- Encontrar un proveedor local que se adapte a sus necesidades.
- Simplificar, agilizar y hacer más cómodo el proceso.
- Incluso después de recibir la atención, se pondrán en contacto con usted para ver cómo se encuentra.



Para estar seguros de que usted encontrará la atención y asistencia más adecuadas, nos asociamos con experimentados **proveedores de salud mental especializados** para cubrir sus necesidades específicas.

## **Atención de salud mental personalizada, en todo momento**

Con **Spring Health**, usted y los integrantes de su familia tienen acceso a servicios de telesalud a través de un teléfono, una tableta o una computadora. Los servicios incluyen:

- Terapia de salud mental.
- Psiquiatría.
- Navegación asistencial.
- Terapia cognitiva-conductual digital.

A estos servicios se les aplicaría el costo compartido estándar para salud mental.

Visite [springhealth.com](http://springhealth.com) para obtener más información.



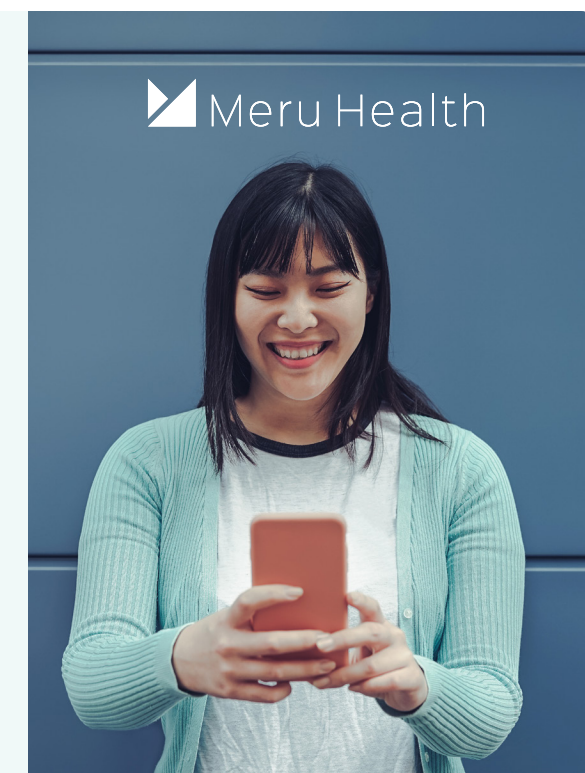
## **Terapia móvil con asistencia constante de un terapeuta**

**Meru Health** es una solución holística de atención de la salud mental para la depresión y la ansiedad. Este programa de apoyo y empoderamiento de 12 semanas de duración ofrece:

- Acceso constante a un terapeuta personal a distancia.
- Capacitación en biorretroalimentación.
- Lecciones y prácticas para mejorar el sueño y la nutrición.
- Técnicas de eficacia probada para cambiar pensamientos y hábitos no deseados.

A la llamada de evaluación inicial se le aplicaría el costo compartido estándar para salud mental. Después de la evaluación inicial, el programa se le ofrece sin ningún costo.

Visite [meruhealth.com](http://meruhealth.com) para obtener más información.





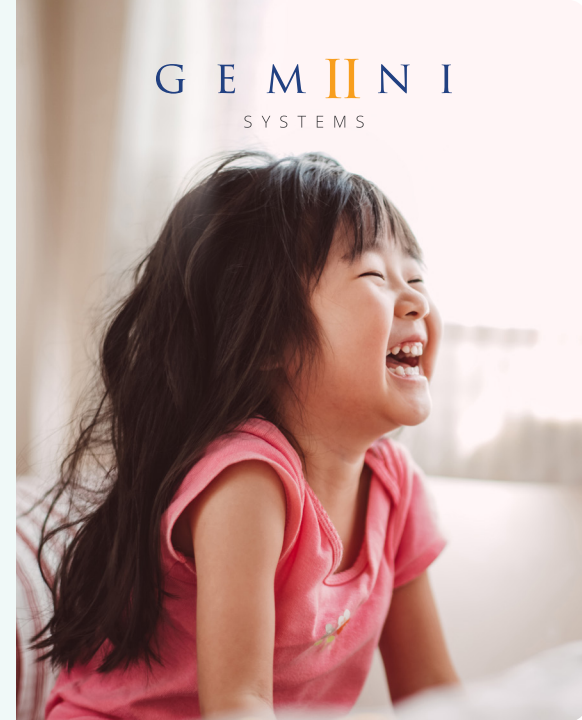
### Ayuda a demanda para niños con discapacidades del desarrollo

**Gemini** ofrece apoyo para el desarrollo del lenguaje y las habilidades conductuales a niños con autismo y otros trastornos del desarrollo de esta manera:

- Videomodelado específico.
- Adaptado a sus horarios.
- Técnicas de eficacia probada.
- Acceso desde áreas rurales.

A estos servicios se les aplicaría el costo compartido estándar para salud mental.

Visite [geminihealth.com/providers/moda](http://geminihealth.com/providers/moda) para obtener más información.



### Atención compasiva para el trastorno por abuso de sustancias

**Hazelden Betty Ford** ofrece una serie de recursos para ayudarlos a usted y a su familia a recuperarse de los trastornos por abuso de sustancias y de las enfermedades mentales. Están comprometidos con la diversidad, la equidad y la inclusión, y ofrecen:

- Servicios mejorados de asesoramiento y administración de casos.
- Tratamiento anónimo y confidencial.
- Educación y ayuda para la familia.
- Amplia biblioteca de sitios web.

A estos servicios se les aplicaría el costo compartido estándar correspondiente a tratamientos para el abuso de sustancias.

Visite [moda-help.hazeldenbettyford.org/](http://moda-help.hazeldenbettyford.org/) para obtener más información.



### Terapia sin obstáculos, a su manera

**Cyti Psychological** ofrece terapia de alta calidad en línea, a la que puede acceder en cualquier momento desde la comodidad de su hogar o desde donde sea que esté. Incluye lo siguiente:

- A través del servicio de telesalud.
- Citas en un plazo de 24-48 horas.
- Terapia fundamentada en investigaciones basadas en evidencia.
- Terapia para individuos, parejas, familias y adolescentes.

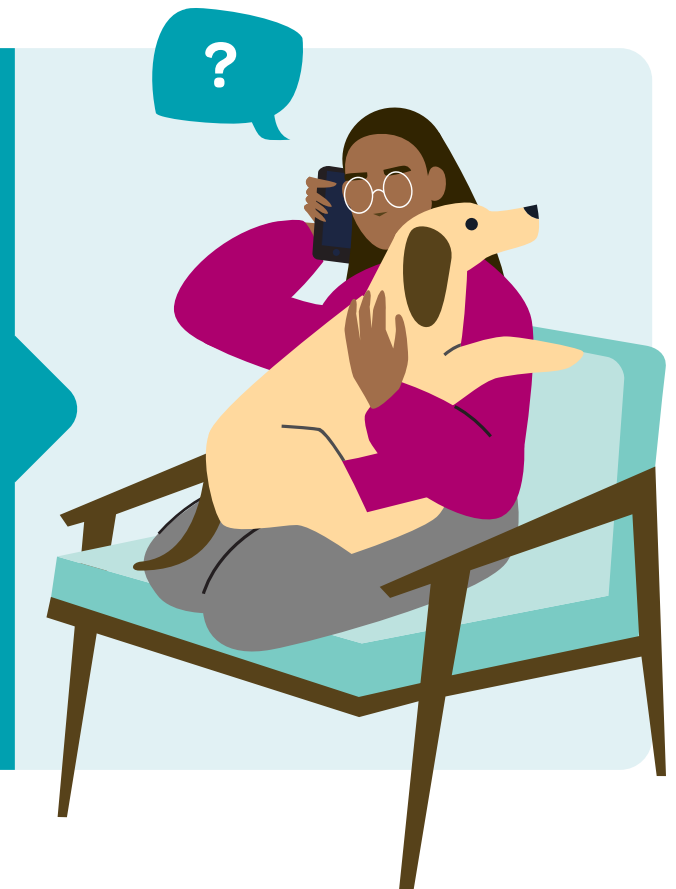
A estos servicios se les aplicaría el costo compartido estándar para salud mental.

Visite [cyticlinics.com](http://cyticlinics.com) para obtener más información.



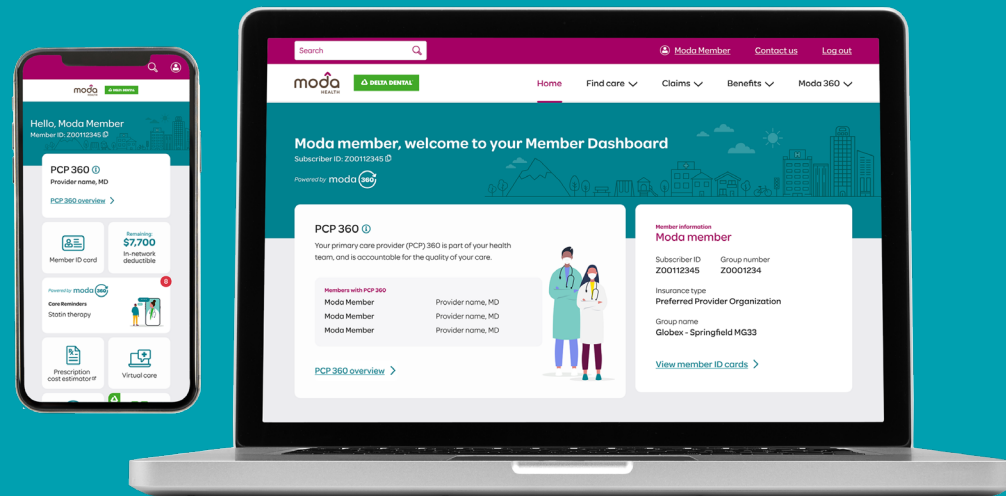
### Si necesita *más asistencia*, cuenta con ellos:

Para hablar con un asesor de salud conductual, llame al 833-212-5027, envíe un correo electrónico a [bhchampions@modahealth.com](mailto:bhchampions@modahealth.com) o inicie sesión en su **Panel para miembros**.



# Dé rienda suelta al poder del *Panel para miembros*

El panel incluye otras herramientas y recursos que le ayudan a mantenerse lo más saludable posible. Aproveche estas ventajas extra para miembros:



## Envíele mensajes de texto a un médico *en segundos*

Obtenga acceso a la atención en menos de un minuto con **CirrusMD**; sin ningún costo\*. Es un servicio de telesalud disponible en todo el país. Le permite comunicarse con un médico en segundos desde cualquier computadora o dispositivo móvil con la aplicación CirrusMD.

Visite [cirrusmd.com/modahealth](http://cirrusmd.com/modahealth) para obtener más información.

Escanee el código QR para descargar la aplicación de CirrusMD y comprobar qué fácil es conectarse.



\* Los miembros de los planes médicos 6 o 7 están sujetos al deducible. Una vez que se alcanza el deducible, el miembro no paga nada.



## ¿Se enfrenta a barreras sociales que afectan su salud? *Podemos ayudar.*

**Community Resource Bridge** es un programa de apoyo confidencial que está a su disposición sin costo adicional. Ayuda a abordar las necesidades sociales que podrían estar dificultándole el logro de sus metas de salud y bienestar.

Más del 90 % de los resultados de salud están relacionados con los determinantes sociales de la salud, como el entorno o el estilo de vida.

Nuestros defensores pueden conectar a los miembros con organizaciones o recursos locales que fomentan el bienestar social, y facilitan, por ejemplo, el acceso a alimentos o el transporte a las citas médicas.

Para obtener más información, comuníquese con los Defensores de Recursos Comunitarios en [resourceadvocates@modahealth.com](mailto:resourceadvocates@modahealth.com)



## Atención primaria virtual



**Teladoc** es un programa de atención primaria virtual diseñado para ayudarle a acceder a atención coordinada y proveedores de atención primaria en un entorno virtual. Gracias a nuestra colaboración con Teladoc:

- Los suscriptores que viven fuera del estado ahora pueden participar en la atención coordinada y recibir mejores beneficios. Los miembros que seleccionen a Teladoc como su PCP 360 podrán participar en la atención coordinada y recibir mejores beneficios.

### Con Teladoc:

- Se puede programar una cita desde la aplicación, desde una computadora o por teléfono.
- Antes de la primera cita virtual, Teladoc le entregará un tensiómetro y un monitor de frecuencia cardíaca.
- Si se necesitan análisis de laboratorio o consultar a un especialista, el proveedor de Teladoc le ayudará a coordinar estas visitas.

El programa de atención primaria virtual de Teladoc está sujeto al costo compartido para visitas virtuales.

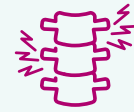
Visite [www.teladochealth.com](http://www.teladochealth.com) para obtener más información.



## Comunidad digital de bienestar integral

**Sprout** ofrece una comunidad digital de bienestar integral diseñada para ayudar a desarrollar hábitos saludables durante el proceso de alcanzar el bienestar. Es un servicio sin costo. Descargue la aplicación y prepárese para establecer metas, mantenerse en movimiento y participar de desafíos que integran a toda la compañía; úsela para conectarse con sus colegas desde donde sea que esté. Esta aplicación fácil de usar ayuda a mantener la motivación y participar de las maneras que a usted le resulten más adecuadas.

Visite [modahealth.com/dashboard/login](https://modahealth.com/dashboard/login) para obtener más información.



## Alivie dolores y molestias desde la comodidad de su hogar

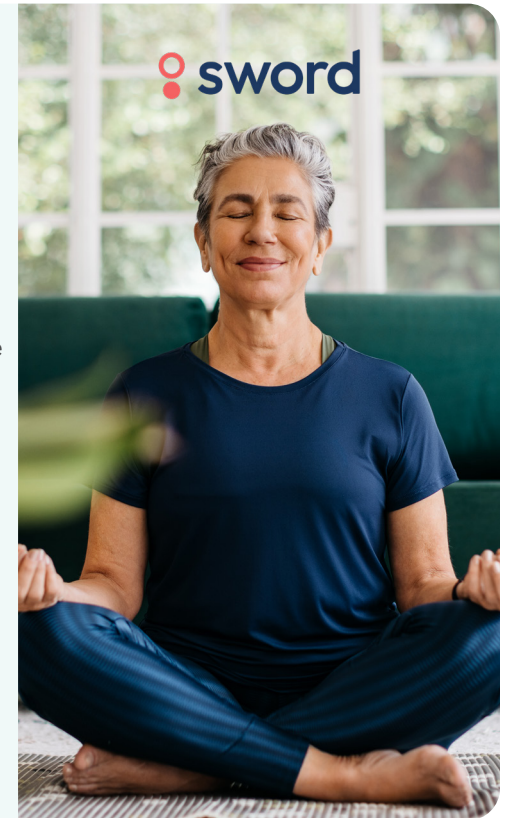
**Sword** es un programa de atención en línea para aliviar el dolor de espalda, de las articulaciones y de los músculos. El programa se le ofrece sin costo. Le asigna un fisioterapeuta con licencia y le brinda tecnología fácil de usar. El programa se adapta a sus objetivos y capacidades, y le permite:

- Chatear en el momento que sea con el fisioterapeuta que sigue exclusivamente su caso.
- Llevar un registro de su progreso y adaptar el programa a sus necesidades.
- Obtener valoraciones en tiempo real a través de una tableta y dispositivos que registran movimiento.
- Completar convenientes sesiones de ejercicios para aliviar el dolor.



Visite [enroll.swordhealth.com/oebb](https://enroll.swordhealth.com/oebb) para obtener más información.

Escanee el código QR para descargar la aplicación de Sword y comenzar.



## Sepa cuál es su riesgo de tener cáncer de mama

**La misión** de Gabbi es hacer que el cáncer de mama en etapa avanzada sea algo del pasado al garantizar que todas las mujeres conozcan los riesgos que tienen y tengan acceso a la detección temprana. Según el Colegio Estadounidense de Radiología, todas las mujeres deben someterse a una evaluación del riesgo de cáncer de mama antes de los 25 años. ¿Ya se ha hecho la suya?

Con Gabbi, puede realizar una evaluación en línea de 2 minutos para conocer de inmediato su riesgo de tener cáncer de mama. Una vez que haya completado la evaluación, programe una visita virtual para esa misma semana con un especialista en mamas de Gabbi. El especialista determinará el plan de atención adecuado para controlar su riesgo y, si es necesario, solicitará pruebas genéticas o estudios por imágenes de las mamas.

Si se solicitan pruebas, el equipo del servicio de atención personalizada de Gabbi trabajará junto a usted para encontrar las mejores opciones de atención dentro de la red.

La evaluación de riesgos y el servicio de atención personalizada de Gabbi están disponibles sin costo alguno para usted.

Escanee el código QR para comenzar.



Visite [gabbi.com/moda](https://gabbi.com/moda) para obtener más información.



## Manténgase activo y en forma a un precio más bajo

Por ser miembro de Moda Health o de Delta Dental, tiene acceso al programa **Active&Fit Direct**. Con suscripciones a partir de \$28 al mes, puede elegir entre más de 12,200 gimnasios participantes de todo el país.

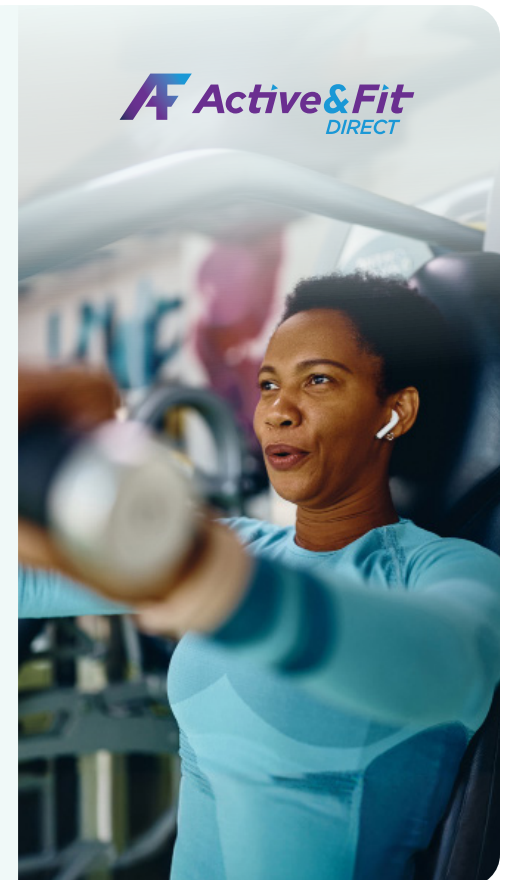
Estos son los beneficios del programa:

- Un pase de invitado para el gimnasio sin costo adicional.
- Una amplia biblioteca en línea de videos de entrenamiento a demanda.
- Acceso a mapas de directorios en línea y a un localizador de gimnasios desde cualquier dispositivo
- Seguimiento en línea desde distintos dispositivos portátiles de acondicionamiento físico, aplicaciones y equipos para hacer ejercicio.
- Acceso al nuevo Mercado de Active&Fit Direct para obtener descuentos en productos de salud y acondicionamiento físico de primera calidad, como Fitbit, Garmin, New Balance, Adidas y otras marcas importantes.

¿Está listo para inscribirse?

Inicie sesión en su cuenta en el Panel para miembros en [modahealth.com/dashboard/login](https://modahealth.com/dashboard/login).

1. Abra el menú desplegable "Benefits" (Beneficios).
2. Seleccione "Benefit Programs" (Programas de beneficios).
3. Seleccione "Gym discounts with Active&Fit Direct" (Descuentos en gimnasio con Active&Fit Direct).





## Consiga un asesor de salud exclusivo para usted

Cada vez hay más personas que sufren afecciones crónicas, como diabetes, enfermedad cardíaca, obesidad, problemas de salud mental e hipertensión. Esas afecciones perjudican el bienestar físico y emocional. **Nuestros asesores de salud** saben bien en qué aspectos los cambios de estilo de vida pueden mejorar la salud general, y hasta pueden revertir o prevenir problemas de salud. En las sesiones individuales personalizadas, nuestros cualificados asesores de salud trabajan con usted para lograr lo siguiente:

- Brindarle asistencia y educación de manera personalizada para que pueda entender bien su afección.
- Establecer objetivos de salud alcanzables a través de planes de atención diseñados a su medida.
- Ayudarle a adquirir herramientas y conocimientos que le permitan tomar el control de su propia salud.
- Implementar cambios de hábitos a largo plazo para mejorar su salud.



Escanee el código QR para obtener más información.



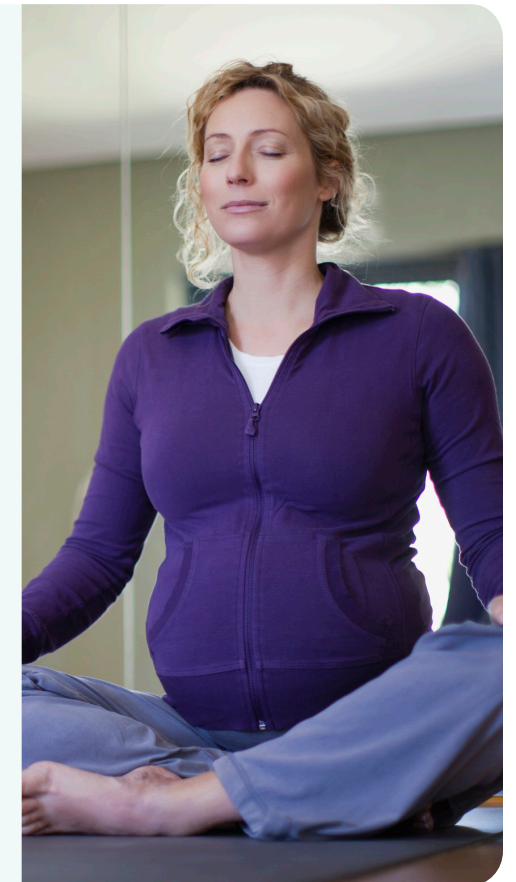
## Programa de atención de maternidad

En Moda Health, nos dedicamos a apoyarla desde el emocionante momento en que descubre que está embarazada. Al unirse a nuestro programa **Growing Together**, recibirá un kit de bienvenida repleto de herramientas esenciales de planificación y seguimiento, diseñado para guiarla en cada etapa del embarazo, todo sin costo adicional.

Manténgase informada con nuestros correos electrónicos periódicos, que le envían recursos y actualizaciones oportunas directamente a su bandeja de entrada. Para quienes buscan apoyo personalizado, nuestro asesor de salud materna puede brindarle orientación individual durante todo el embarazo y hasta el primer año de vida del bebé.

Regístrese para conectarse con un asesor y recibir apoyo y ánimo adaptados a sus necesidades en cada paso del camino. Permita que Moda Health sea su aliada en esta increíble aventura, ofreciéndole la atención y los recursos que necesita para prosperar.

Obtenga más información en [modahealth.com/maternity](https://modahealth.com/maternity), envíe un correo electrónico a [maternitycare@modahealth.com](mailto:maternitycare@modahealth.com) o llame al 503-402-5861.



## Programa para la (peri)+menopausia

El **programa para la menopausia de Moda Health** ofrece apoyo personalizado para la perimenopausia y la menopausia, diseñado para aumentar su confianza, claridad y control. Las participantes se inscriben y comienzan a recibir apoyo mensual por correo electrónico, información educativa confiable y herramientas prácticas para gestionar los cambios de la vida cotidiana, sin costo adicional.

Las sesiones grupales de asesoramiento opcionales conectan a las participantes con asesoramiento y una comunidad de apoyo. Desde el sueño y el estrés hasta el estado de ánimo, la energía y la salud cardíaca, ósea y sexual, este programa integral ayuda a las participantes a sentirse informadas, apoyadas y listas para tomar las riendas en cada etapa de la menopausia.

Además, cada participante recibe un regalo de bienvenida para comenzar.

Obtenga más información en [modahealth.com/menopause](https://modahealth.com/menopause), envíe un correo electrónico a [menopause@modahealth.com](mailto:menopause@modahealth.com) o llame al 833-960-0580.



## **Cómo reducir el riesgo de diabetes tipo 2**

La prediabetes es una enfermedad grave que puede desencadenar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y derrame cerebral. Nuestro programa de 12 meses **Prediabetes (Pre-D)**, sin costo para usted, está diseñado para miembros con mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Brinda herramientas para reducir ese riesgo y realizar cambios duraderos en el estilo de vida para mejorar la salud en general.

Si cumple los requisitos, obtendrá el apoyo de asesores sobre el estilo de vida certificados y otros recursos que lo orientarán hacia un estilo de vida más saludable, por ejemplo:

- 22 sesiones virtuales de asesoramiento grupal en vivo con un asesor de salud certificado.
- Un dispositivo Fitbit y una balanza inteligente para seguir su progreso, sin costo adicional.
- Visitas al nutricionista o dietista dentro de la red, sin copagos ni deducibles.
- Técnicas para perder peso, hacer más actividad física y controlar el estrés.



## **Asesoramiento de salud personalizado para el manejo de enfermedades**

El programa de asesoramiento de salud para el manejo de enfermedades de Moda Health le ayuda a controlar mejor su diabetes y a mejorar su salud en general, sin costo adicional. Puede trabajar individualmente, por teléfono o por videollamada con un asesor de salud certificado para lograr lo siguiente:

- Establecer metas de salud.
- Mantener la motivación.
- Superar desafíos.

Su asesor también puede ayudarle a desarrollar hábitos saludables relacionados con:

- La nutrición.
- La actividad física.
- El control del estrés.
- El sueño.

Los pasos pequeños e importantes marcan una gran diferencia. Este programa está diseñado para ayudarle a sentirse lo mejor posible y a tomar el control de su salud.

Para obtener más información o inscribirse: llame al 800-913-4957, envíe un correo electrónico a [healthcoachteam@modahealth.com](mailto:healthcoachteam@modahealth.com) o visite [modahealth.com/health-coaching](https://modahealth.com/health-coaching).

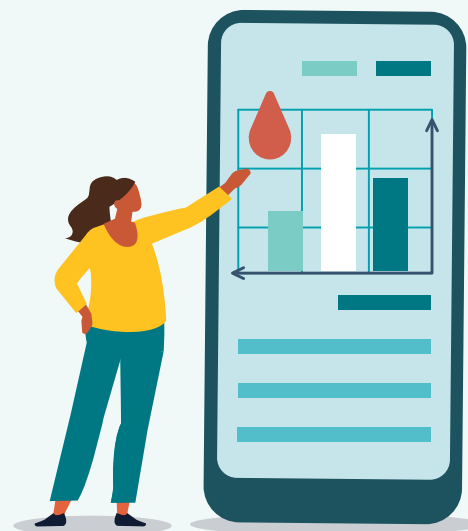


## **Programa para el control de la diabetes**

**virta**

**Virta Health** puede ayudar a revertir la diabetes tipo 2 y a perder peso haciendo cambios en la alimentación. El programa se le ofrece sin costo. El equipo médico y los asesores de salud de Virta le brindan apoyo durante todo el proceso con un programa personalizado y un plan nutricional adaptado a su estilo de vida.

Visite [virtahealth.com/join/oebb](https://virtahealth.com/join/oebb) para obtener más información.



## **Para verificar su elegibilidad para estos programas**

Llame a los navegadores de salud de Moda 360 o inicie sesión en su **Panel para miembros**.





## Atención dental extra para quienes la necesitan

Nuestro programa **Health through Oral Wellness**® ofrece beneficios dentales adicionales para los miembros que necesitan cuidado extra para las perlas de su boca. Si usted tiene un riesgo más alto de desarrollar enfermedades bucales, tal vez reúna los requisitos para obtener atención dental adicional todo el año. Por ejemplo:



Limpiezas



Tratamientos con flúor



Selladores



Mantenimiento periodontal



Y más

### Siga estos simples pasos para saber si reúne los requisitos:

- 1** Busque proveedores que participen del programa Health through Oral Wellness. Podrá identificarlos por la insignia verde que aparece en la opción **Find Care** (Buscar atención).

Ícono de la insignia de proveedor registrado
- 2** Hable con su dentista sobre el programa. Si no está registrado, pídale al proveedor que llame a la línea de atención de proveedores, al **844-663-4433**, para informarse sobre cómo hacerlo. Una vez que se haya registrado, el dentista puede hacerle la evaluación clínica de riesgos de salud bucal e informarle si usted reúne los requisitos. El examen se basa en un conjunto de algoritmos que determinan su nivel de riesgo. Si su nivel de riesgo está entre 3 y 5, podría cumplir con los requisitos para recibir beneficios dentales adicionales durante todo el año del plan.
- 3** **Infórmese más** sobre el programa y hágase una autoevaluación gratuita de riesgo de salud bucal. Puede compartir los resultados con su dentista para comenzar la conversación.

### ¿Preguntas?

Estamos para ayudar. Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico al equipo de Servicios al Cliente de Moda Health para beneficios dentales a [OEBBquestions@modahealth.com](mailto:OEBBquestions@modahealth.com). También puede llamar al **866-923-0410** para obtener más información. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

[modahealth.com/oebb](https://modahealth.com/oebb)



Planes de salud brindados por Moda Health Plan, Inc. Planes dentales en Oregón brindados por Delta Dental of Oregon. Moda Health, Inc., cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, religión, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: Si habla español, hay disponibles servicios de ayuda con el idioma sin costo alguno para usted. Llame al 1-877-605-3229 (TTY: 711). Nếu bạn nói tiếng Việt, có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Gọi 1-877-605-3229 (TTY: 711).