



# Personalice su atención médica en un solo lugar



Controlar su salud puede ser algo complejo, pero no debería ser difícil saber por dónde empezar.

Su Panel para miembros reúne sus herramientas de salud y programas de atención en un solo lugar, lo que facilita la búsqueda de apoyo y el cumplimiento de sus objetivos. Le recomienda los principales programas que se adaptan a sus necesidades de atención, le envía recordatorios de atención preventiva y le permite explorar más de 30 programas que respaldan su bienestar general. Piense en él como su propio administrador personal de atención médica que puede usar en su teléfono o computadora.



## Miembros de Moda Health

### Primeros pasos con el Panel para miembros

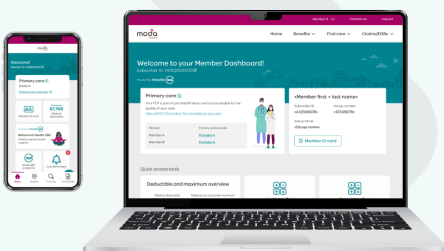
Su **Panel para miembros** es su propio sitio web fácil de usar, creado especialmente para usted. Lo ayuda a mantenerse organizado, informado y acompañado en su proceso.

Allí, usted puede:

- Ver recordatorios de atención personalizados.
- Consultar los detalles de su plan, información sobre reclamos y la explicación de los beneficios (Explanation of Benefits, EOB).
- Encontrar un médico o dentista.
- Calcular los costos de sus medicamentos recetados y atención médica.
- Ver su Manual para miembros e imprimir tarjetas de identificación.
- Establecer y realizar un seguimiento de los objetivos en una aplicación de bienestar digital.

¿No tiene cuenta? Crear una es fácil.

Acceda a la [página de inicio de sesión del Panel para miembros](#), seleccione "Create an account" (Crear una cuenta) y tenga a mano su tarjeta de identificación (ID) de miembro para comenzar. Su ID de miembro es el número de empleado de la Junta de Beneficios para





## Personalice su experiencia

En su Panel para miembros, encontrará un breve formulario para conocerlo. Tómese unos minutos para completarlo. Cuando lo haga, la página de inicio de su panel se actualizará con programas, herramientas y opciones de atención recomendados que coincidan con sus necesidades y objetivos de salud. Es una manera fácil de hacerle sentir que sus beneficios son más personales y útiles.

[Inicie sesión en su panel para miembros](#)

## Programas que respaldan su salud integral

También tiene acceso a programas valiosos que pueden hacer la atención más fácil y asequible, entre ellos:



### Garner™

Lo ayuda a encontrar los mejores médicos y le reembolsa los desembolsos cuando acude a un proveedor principal de Garner.



### Behavioral Health 360

Hable con un defensor de la salud conductual o realice una evaluación autoguiada para encontrar el apoyo de salud mental adecuado.



### CirrusMD

Envíe mensajes de texto a un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con preguntas de salud urgentes o generales. Este servicio tiene un costo\*.

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

Puede encontrar estos programas y muchos más en su [Panel para miembros](#).

[Inicie sesión en su panel para miembros](#)

## Verifique los precios de los medicamentos recetados antes de ir a la farmacia

¿Quiere evitar sorpresas en la farmacia? Utilice la herramienta de verificación de precios de farmacia Navitus en su [Panel para miembros](#) para comparar precios de medicamentos de marca y genéricos, ver los costos estimados y encontrar farmacias cercanas antes de pedir el surtido de su receta.



## Ayuda más allá de la atención médica

A veces, la salud se trata de algo más que visitar al médico. Los determinantes sociales de la salud (Social Determinants of Health, SDoH) son las situaciones cotidianas que afectan nuestra salud, como el acceso a alimentos, vivienda, transporte y apoyo social.

Si algo en su vida le complica el poder mantenerse saludable, nuestros defensores de bienestar social están aquí para ayudarlo. Escuchamos sin juzgar, hacemos las investigaciones por usted y lo conectamos con recursos reales y locales.

### Podemos ayudarlo con lo siguiente:

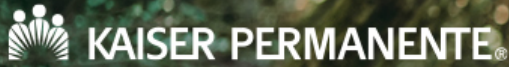
- Acceso a alimentos y apoyo nutricional
- Problemas de vivienda, servicios públicos y seguridad
- Transporte al trabajo o a citas
- Apoyo de salud mental y conexiones sociales

Para comenzar, llámenos al **833-960-8988** o envíenos un correo electrónico a [sdoh@modahealth.com](mailto:sdoh@modahealth.com).

Nos alegra que esté aquí y estamos a su disposición para ayudar en cada paso del camino.

### ¿Tiene preguntas?

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de salud, llámenos al **866-923-0409** (los usuarios de TTY deben marcar 711).



## Miembros de Kaiser Permanente

### Recursos de salud y bienestar

Los miembros de Kaiser Permanente pueden acceder a una variedad de recursos en nuestro sitio web de Salud y bienestar. Siga este enlace para verlos todos [Salud y bienestar](#) | [Kaiser Permanente](#) o vaya directamente a su área de interés usando los siguientes enlaces:

- Acceso a aplicaciones de cuidado personal: [Aplicaciones digitales de cuidado personal para salud mental](#) | [Kaiser Permanente](#)
- Biblioteca de recetas: [Recetas](#) | [Kaiser Permanente](#)
- Clases y programas de salud: [Clases y programas de salud y bienestar](#) | [Kaiser Permanente](#)



### Descuentos en acondicionamiento físico One Pass

La actividad física regular puede aumentar sus niveles de energía, darle más fuerza y ayudarlo a prevenir enfermedades. También puede mejorar el sueño, reducir la ansiedad y aumentar su capacidad para afrontar los desafíos de la vida diaria. Los miembros de Kaiser Permanente tienen acceso a descuentos en suscripciones a gimnasios para que puedan ejercitarse con regularidad.

Los miembros de Kaiser Permanente pueden registrarse para el beneficio One Pass Select Affinity, que incluye acceso a gimnasios y centros de acondicionamiento físico en todo el país, así como rutinas de ejercicio a demanda. Elija entre los cinco niveles de membresía con diferentes tarifas mensuales para seleccionar el plan adecuado para usted. Para registrarse en el beneficio One Pass Select Affinity, haga clic aquí:

[Ofertas de acondicionamiento físico](#) | [Kaiser Permanente](#)



### Asesoría de bienestar

Ya sea que busque aumentar su actividad física, mejorar sus hábitos alimentarios o dejar de fumar, la asesoría de bienestar por teléfono puede ayudarlo a lograr sus objetivos. Este servicio está disponible para los miembros de Kaiser Permanente sin costo adicional y sin necesidad de presentar remisión. Llame al 1-866-862-4295 para programar una cita con un asesor de bienestar u obtenga más información aquí:

[Asesoría de bienestar por teléfono](#) | [Kaiser Permanente](#)



### Community Support Hub

Una buena salud requiere más que solo atención médica. También necesita acceso a recursos que apoyen su salud social, como alimentos, vivienda y más. Si usted o alguien que conoce necesitan asistencia, Kaiser Permanente está aquí para ayudar, tanto si son miembros como si no lo son. Explore nuestro directorio de recursos para encontrar programas y servicios comunitarios en su área. Haga clic en el enlace para obtener más información:

[The Community Support Hub](#) | [Kaiser Permanente](#)

Si no es miembro de Moda Health o de Kaiser, consulte su plan médico para ver qué programas y recursos tiene a su disposición.