



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

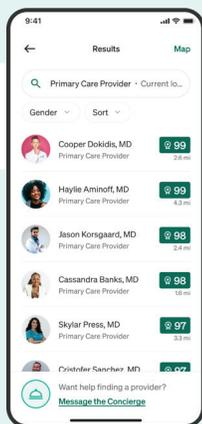
Moda 360 y ventajas para miembros

**moda**  
HEALTH

# Recupere su dinero por consultar médicos de primera categoría.

Usted tiene acceso a **Garner™**, que lo conecta con médicos de confianza y de alta calidad, y le reembolsa sus gastos de bolsillo por servicios médicos. Cuando consulta a proveedores de primera categoría de Garner, puede obtener el reembolso de sus gastos de bolsillo por servicios médicos hasta **\$1,000** con un plan individual y hasta **\$2,000** con un plan familiar. ¡Ahorre en visitas al médico, estudios por imágenes, pruebas de laboratorio, medicamentos recetados y más!

## ¡Ahorrar es fácil!



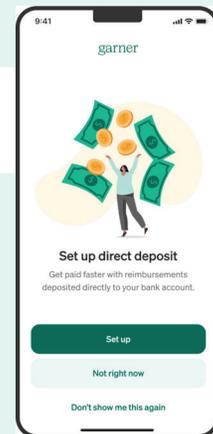
1

**Regístrese**  
en el sitio web o en la aplicación  
de Garner y busque



2

**Find a Top Provider**  
(Buscar un proveedor  
de primera categoría)  
antes de programar una cita



3

**Consulte a un proveedor  
de primera categoría  
y obtenga el reembolso**

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.



### **Prepárese ahora**

Escanee este código QR para registrarse y elegir un proveedor de Garner cercano.

<http://app.getgarner.com>



# ¡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**.

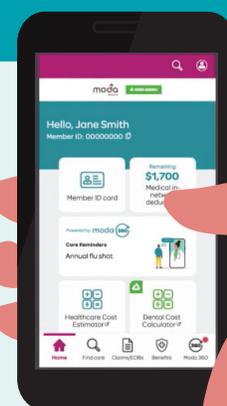
**¿No tiene cuenta?** Crear una es fácil. Vaya a la página de inicio de sesión del Panel para miembros y seleccione "Create an account" (Crear una cuenta) para ingresar su información. Asegúrese de tener su tarjeta de identificación de miembro a mano.



Download on the App Store



GET IT ON Google Play



# 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.



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

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](https://springhealth.com) para obtener más información.



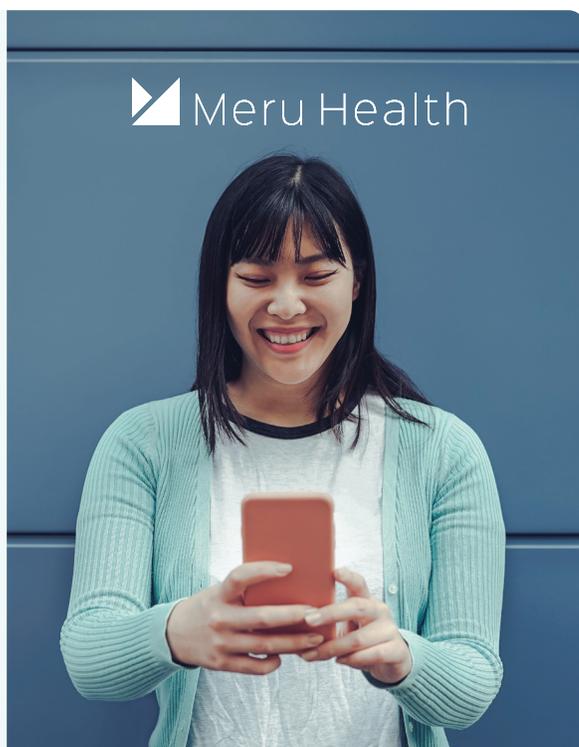
## Terapia móvil con asistencia constante de un terapeuta

**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/modahealth](https://meruhealth.com/modahealth) para obtener más información.





## Atención compasiva para el trastorno por abuso de sustancias

Usted puede obtener atención personalizada para tratar la adicción a las drogas o el alcohol en cualquiera de nuestros centros de tratamiento que forman parte de la red, entre ellos, el de la **Hazelden Betty Ford Foundation**. Aquí encontrará esperanza para lograr mantener la sobriedad a largo plazo. Los expertos de la fundación ofrecen atención clínica, educación e investigaciones sobre prevención, tratamiento y recuperación de las adicciones.

Obtenga más información sobre la Hazelden Betty Ford Foundation, o aproveche nuestra herramienta de búsqueda de proveedores ([modahealth.com/ProviderSearch/faces/webpages/home.xhtml](https://modahealth.com/ProviderSearch/faces/webpages/home.xhtml)).

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

Visite [hazeldenbettyford.org](https://hazeldenbettyford.org) para obtener más información.



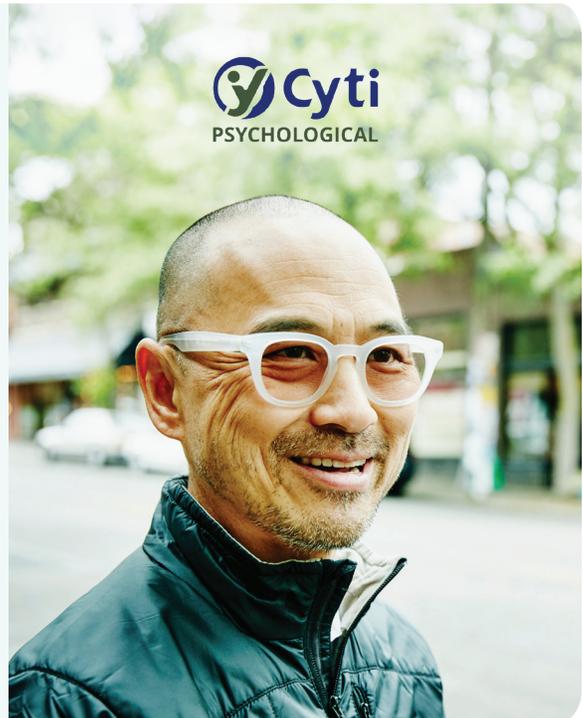
## Terapia sin obstáculos, a su manera

**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:

- 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 [booking.cyticlinics.com](https://booking.cyticlinics.com) para obtener más información.





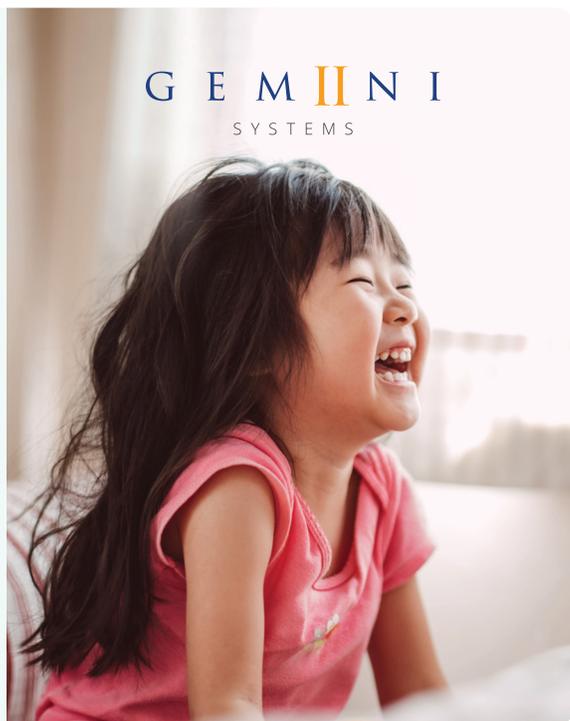
## Ayuda a demanda para niños con discapacidades del desarrollo

**Gemiini** 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.

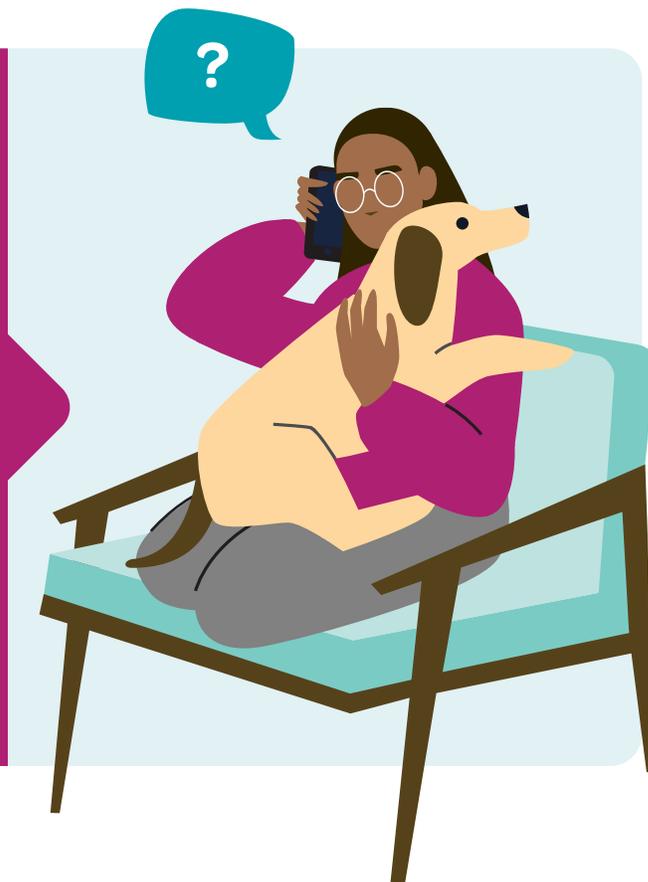
A estos servicios se les aplicaría el costo compartido estándar para salud mental.

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



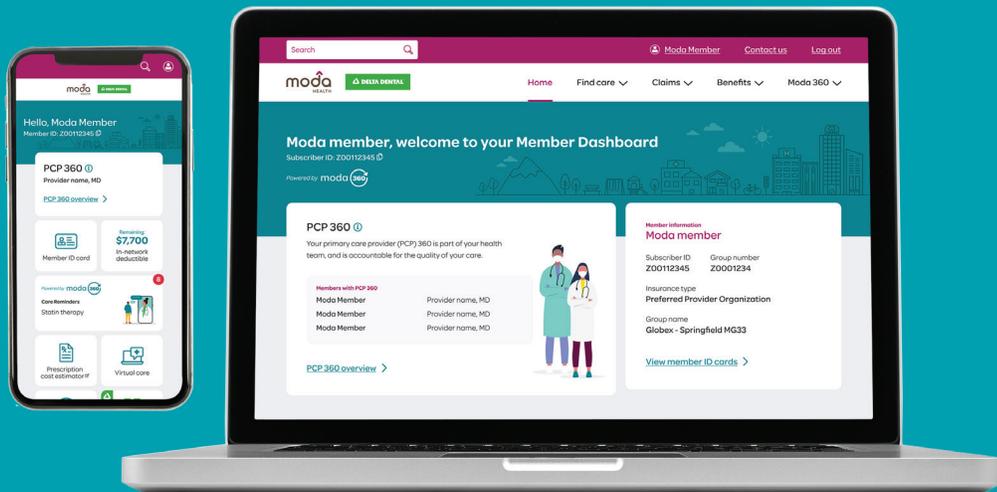
## Si necesita *más asistencia*, cuenta con ellos:

Para hablar con un navegador de salud de Moda 360, llame al 844-776-1593, envíe un correo electrónico a [PEBBcustomerservice@modahealth.com](mailto:PEBBcustomerservice@modahealth.com) o inicie sesión en su Panel para miembros ([modahealth.com/dashboard](https://modahealth.com/dashboard)).



# 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:



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

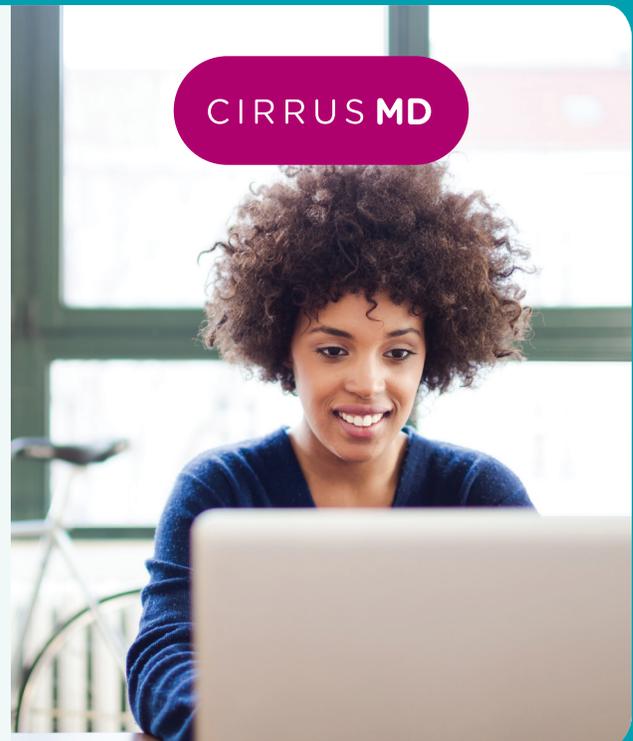
Consiga atención médica sin costo en menos de un minuto con **CirrusMD**. Es un servicio de telesalud disponible en todo el país. Le permite comunicarse con un médico en segundos desde cualquier computadora o dispositivo móvil con la aplicación CirrusMD.

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.





## Atención primaria virtual

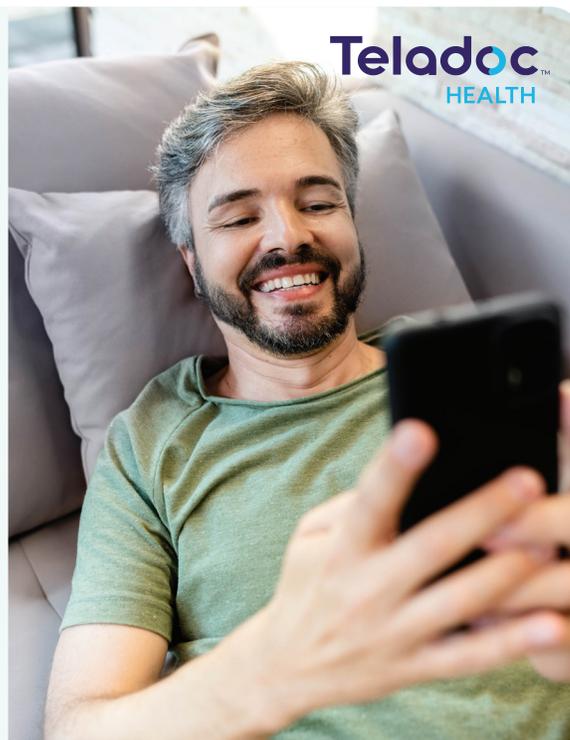
**Teladoc** es un programa de atención primaria virtual diseñado para ayudarle a acceder a atención coordinada y proveedores de atención primaria en un entorno virtual.

### 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 [teladochealth.com/Register](https://teladochealth.com/Register) 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/pebb](https://enroll.swordhealth.com/pebb) para obtener más información.



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



## Alcance sus objetivos de peso con cambios *respaldados por la ciencia*

**WeightWatchers (WW)** es el programa número 1 para bajar de peso recomendado por médicos,\* disponible SIN COSTO para los miembros de la Junta de Beneficios de Empleados Públicos (PEBB) mayores de 18 años.\*\* Respaldo por un equipo de médicos de clase mundial, WeightWatchers es aún más fácil de seguir, con más funciones en la aplicación y un plan hecho a su medida. Tendrá:

- Un plan nutricional personalizado basado en su estilo de vida único.
- Elecciones más fáciles y sin conjeturas, con opciones de alimentos priorizados y ricos en nutrientes que no requieren seguimiento ni mediciones.
- Una red de apoyo, con entrenadores expertos de WW y talleres virtuales.
- Una balanza Bluetooth de cortesía para los nuevos miembros.

Visite [WW.com/pebb](https://WW.com/pebb) para obtener más información.

\* Basado en una encuesta realizada en 2023 por Cerner Enviza a 500 médicos que recomiendan programas de pérdida de peso a sus pacientes.

\* Precios: Su plan médico de la PEBB cubre el costo mensual del programa WW hasta que usted lo cancele o hasta que termine su elegibilidad para los beneficios de la PEBB. Los precios se ajustarán a la tarifa mensual estándar si cambia su relación con la organización, si termina su elegibilidad para los beneficios de la PEBB o si termina el acuerdo entre su plan médico de la PEBB y WW.

\*\* Una balanza Bluetooth por miembro. Solo direcciones de EE.UU. El plazo de entrega es de cuatro a seis semanas aproximadamente. No puede canjearse por dinero en efectivo. Es intransferible. La membresía debe estar activa en el momento del envío del producto. Si su membresía no está activa dentro de los cuatro días posteriores a la inscripción, se cancelará el envío de la balanza Bluetooth.

## WeightWatchers.





## Acceso a recursos para la fertilidad y para formar una familia

**Kindbody** es una destacada red de clínicas de fertilidad que brinda acceso a recursos para lograr fertilidad y formar familias, servicios de atención personalizada y navegación asistencial para la congelación de óvulos, inseminación intrauterina (IIU) y fertilización in vitro (FIV).

El equipo de navegación asistencial y el portal de Kindbody le ayudarán a:

- Comprender sus opciones de cobertura.
- Navegar el proceso de fertilidad.
- Saber cómo acceder a la atención cuando la necesita.
- Programar citas.
- Revisar los resultados de su plan de atención y los próximos pasos a seguir.
- Acceder a contenido educativo y tutoriales en video.

Puede acceder sin costo al equipo de navegación asistencial y al portal de Kindbody. Sin embargo, otros servicios de fertilidad están sujetos al costo compartido estándar para servicios de fertilidad.

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

kindbody



## 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.





## Programas para el control de la *diabetes*

### Teladoc HEALTH

Moda se asoció a Teladoc para que los miembros de la PEBB tengan acceso a sus programas para prevenir y controlar la diabetes.

El programa de prevención de la diabetes de Teladoc está disponible sin costo para los miembros que cumplan con los requisitos.

Este programa incluye:

- Una balanza inteligente con funciones avanzadas y una aplicación.
- La capacidad de llevar un registro del peso, del consumo de alimentos y de la actividad física en un mismo lugar.
- Sesiones individuales con un asesor.
- Asesoramiento ilimitado y personalizado sobre nutrición, actividad física y más.
- Orientación y objetivos.

### 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/moda-pebb](http://virtahealth.com/join/moda-pebb) para obtener más información.

Para saber si puede participar, visite el sitio web de Teladoc, [teladochealth.com/expert-care/condition-management/diabetes-reimagined-2](http://teladochealth.com/expert-care/condition-management/diabetes-reimagined-2), o llame al Servicio de Atención al Cliente de Teladoc en cualquier momento al **800-945-4355**.

El programa para el control de la diabetes de Teladoc ayuda a controlar la diabetes a través de lecturas de glucosa en sangre obtenidas con un dispositivo digital y a través de asistencia telefónica. Se le ofrece sin costo.

Este programa incluye:

- Un medidor inteligente, que automáticamente sube a la aplicación las lecturas de glucosa en sangre.
- El envío de tiras y lancetas ilimitadas, sin costo adicional.
- Asesoramiento de expertos sobre nutrición y estilo de vida, disponible las 24 horas, los siete días de la semana, por teléfono, por mensajes de texto y a través de la **aplicación de Teladoc**.



Para saber si puede participar de estos programas, llame a los navegadores de salud de Moda 360 o inicie sesión en el **Panel para miembros**.

# Atención dental extra para quienes la necesitan

Nuestro programa **Health through Oral Wellness**<sup>®</sup> ([www.deltadentalor.com/oralwellness/members](http://www.deltadentalor.com/oralwellness/members)) 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 de búsqueda **Find Care** ([modahealth.com/DentalProviders](http://modahealth.com/DentalProviders)).
- 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 ([emds3.previser.com/ddor/ddor-odfyxp](http://emds3.previser.com/ddor/ddor-odfyxp)). Puede compartir los resultados con su dentista para comenzar la conversación.



## ¿Tiene preguntas?

Estamos para ayudar. Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico al equipo de Servicios al Cliente de Moda Health para beneficios dentales a [PEBBcustomerservice@modahealth.com](mailto:PEBBcustomerservice@modahealth.com). También tiene la opción de llamar al **833-681-2117** para obtener más información. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

[modahealth.com/pebb](http://modahealth.com/pebb)



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. 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).

REV1\_3245 (07/25)