



## HERRAMIENTAS Y RECURSOS

disponibles para miembros de Cigna sin costo

### Saca el mayor provecho de tu plan médico de Cigna.

Si estás inscrito en un plan médico de Mister Car Wash, Cigna te ofrece una variedad de programas y servicios para hacerte la vida más fácil y más saludable.

#### Atención preventiva

La cobertura médica preventiva es uno de los beneficios más importantes de tu plan médico. Obtener los servicios preventivos adecuados en el momento preciso puede ayudarte a mantener tu salud, al prevenir enfermedades o detectar un problema médico en una etapa en la que podrá ser más fácil de tratar.

Los planes médicos de Cigna cubren al 100% la atención preventiva dentro de la red. Esto incluye pruebas de diagnóstico y exámenes médicos de rutina, así como orientación para prevenir enfermedades, trastornos y otros problemas de salud.

Hables con tu médico de cabecera para preguntarle qué pruebas de diagnóstico, análisis y vacunas son convenientes para tú, cuándo debe obtenerlas y con qué frecuencia. Tómate en cuenta que tú serás responsable de pagar el costo de los servicios que no sean de atención preventiva que reciba durante un examen preventivo.

#### No tendrás que pagar nada —no hay deducible, copago ni coseguro— por los servicios preventivos cuando:

- Los reciba de un doctor o proveedor de servicios médicos de la red.
- El propósito principal de tu visita sea obtener atención preventiva.

#### Los ejemplos de cuidados preventivos pueden incluir (dependiendo de la edad):

- Exámenes físicos preventivos (se cubren para todas las edades).
- Vacunas de rutina.
- Muchos exámenes de detección de cáncer, como mamografías y colonoscopías.
- Orientación para dejar de fumar, bajar de peso, comer sanamente, tratar la depresión, reducir el consumo de alcohol, etc.
- Orientación, exámenes de detección y vacunas para embarazos saludables.

#### Más información sobre atención preventiva, en [myCigna.com](https://myCigna.com).

#### Programas para mejorar el estilo de vida

Si el sobrepeso, el tabaco o el estrés están afectando tu salud o la capacidad para llevar una vida activa, quizá sea momento de hacer algunos cambios.

#### Un asesor de bienestar puede brindarte ayuda personalizada para:

- Aprender a controlar tu peso sin ponerte a dieta, con un método que te ayudará a sentirte seguro de ti mismo, cambiar tus hábitos, comer de manera más saludable y hacer más ejercicio.
- Entender qué situaciones te generan estrés y aprender a usar técnicas para sobrellevarlas, en el trabajo y en tu vida personal.
- Desarrollar un plan personal de cesación de tabaco para dejar definitivamente el hábito. Es posible que se proporcionen terapias de reemplazo de nicotina sin costo a través del programa para tratar la adicción física.

Hay programas de orientación en línea y por teléfono para darte la ayuda que necesitas. Llama al 800-244-6224 para hablar con un asesor de bienestar o inicia sesión en [myCigna.com](https://myCigna.com).



## HERRAMIENTAS Y RECURSOS

disponibles para miembros de Cigna sin costo

### Programa de asistencia al empleado

La vida y el trabajo siempre presentan desafíos. El programa de asistencia al empleado (EAP) puede ayudarte a ti y a tu familia a lidiar con ellos sin costo adicional.

**Basta solo una llamada para comunicarte con un consultor de asistencia que te ayudará a buscar soluciones prácticas mediante:**

- Asistencia para ti y los miembros de tu grupo familiar (incluso la persona con la que compartes tu casa).
- Consultas por teléfono o por Internet.
- Remisión a un profesional habilitado en salud conductual en tu comunidad (el plan incluye tres sesiones presenciales al año, por asunto).

**El programa de asistencia también puede recomendarte servicios por Internet o en la comunidad para ayudarte a ti y a tu familia con cuestiones como:**

- Asuntos legales.
- Crianza y cuidado de los hijos.
- Cuidado de ancianos.
- Cuidado de mascotas.
- Robo de identidad.
- Consultas sobre temas financieros.

**Llama a EAP todos los días, a toda hora, al 888-371-1125. Para solicitar una remisión a un especialista, llama al 888-371-1125.**

### Healthy Pregnancy, Healthy Babies

Cuando esperas un bebé, debes tomar importantes decisiones y probablemente tengas un montón de preguntas. La inscripción al programa Cigna Healthy Pregnancies, Healthy Babies® es gratuita y te ayudará durante el embarazo y después del nacimiento de tu hijo.

- Un miembro del equipo de Cigna te explicará sobre los problemas de salud que podrían afectar a tu bebé.
- Responderá tus preguntas y te ayudará a tomar decisiones más informadas.
- Un enfermero de Cigna te ayudará a entender el plan de atención de tu médico y te acompañará durante todo el embarazo para brindarte asistencia.
- Además, recibirás un paquete con consejos y herramientas útiles para mantenerte saludable durante el embarazo y tener un bebé sano.

**Para inscribirte en Healthy Pregnancies, Healthy Babies, llama al 800-615-2906 tan pronto como te enteres de que estás embarazada.**

### Ayuda con enfermedades crónicas

Los problemas, como diabetes, dolor de espalda, depresión, artritis, asma o enfermedades cardíacas, pueden ser difíciles de sobrellevar. Los programas de Cigna combinan educación con un programa personalizado de gestión de la salud creado por tu médico.

**Aprenderás a:**

- Anticiparte a los síntomas y manejarlos mejor.
- Reducir el riesgo de complicaciones.
- Entender las opciones de tratamiento.
- Tratar el estrés, controlar tu peso o dejar de fumar.

Si debes ser hospitalizado, recibirás ayuda antes y después de la internación. Si entiendes y controlas tus síntomas antes, podrías tener más tiempo y disfrutar de tu vida.



## HERRAMIENTAS Y RECURSOS

disponibles para miembros de Cigna sin costo

### Healthy Rewards®\*

**Obtén descuentos en los productos y programas de salud que usas todos los días para:**

- Nutrición y control del sobrepeso.
- Atención de la vista y la audición.
- Medicina alternativa.
- Ejercicio físico y estilo de vida saludable.

**Obtén más información sobre el programa Healthy Rewards® en [myCigna.com](https://myCigna.com). Luego, solo debes usar tu tarjeta de identificación al pagar y comenzarás a disfrutar de los ahorros.**

\* Algunos programas Healthy Rewards no están disponibles en todos los estados y se podrán cancelar en cualquier momento. Si tu plan de Cigna incluye cobertura para cualquiera de estos servicios, este programa se agrega a tus beneficios, pero no los reemplaza. El descuento del programa NO es un seguro. Debes pagar el cargo total con descuento.

### Asesor de salud

Incluso cuando no sepas por dónde comenzar, obtendrás asistencia en forma confidencial de profesionales confiables y atentos. Los asesores de salud incluyen enfermeros, orientadores, nutricionistas y médicos que están disponibles para escucharte, entender tus necesidades y ayudarte a encontrar soluciones.

**Solicita ayuda a un asesor y comienza a tener un rol activo en tu salud:**

- Analiza los resultados de tu evaluación médica.
- Entérate cómo acceder a seminarios telefónicos.
- Mantén buenos hábitos de alimentación y ejercicio.
- Aprende a tratar mejor tus problemas de salud.
- Infórmate sobre opciones de tratamiento para que, junto a tu médico, puedas tomar decisiones que solucionen tus necesidades médicas y se adapten mejor a ti.
- Ten acceso a ayuda las 24 horas del día si necesitas orientación.
- Entiende cómo las evaluaciones preventivas y exámenes anuales te pueden ayudar a mantenerte saludable.
- Haz preguntas personales sobre tu cobertura médica.
- Asesórate para entender el sistema de atención médica.

**Llama al 800-244-6224 para hablar con un asesor de salud.**