

Explore recursos saludables

Herramientas en línea para
ayudarle a vivir bien



Administre 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 y desde cualquier lugar.¹



Hágase cargo de su atención médica

La posibilidad de mantenerse saludable y recibir una excelente atención está a un clic de distancia en kp.org/espanol. Cuando se registre para crear una cuenta en línea, podrá acceder a muchas herramientas que le ahorran tiempo y consejos para una vida sana. Visite kp.org/espanol en cualquier momento y desde cualquier lugar para hacer lo siguiente:

- Ver la mayoría de los resultados de pruebas de laboratorio
- Resurtir la mayoría de los medicamentos recetados
- Elegir a su médico de acuerdo con sus necesidades y cambiarlo en cualquier momento
- Enviar correos electrónicos al consultorio de su médico de Kaiser Permanente con preguntas que no sean urgentes
- Programar y cancelar citas de rutina
- Imprimir registros de vacunación para la escuela, actividades deportivas y campamentos
- Administrar la atención médica de un miembro de la familia²



Regístrese ahora, es muy fácil

Puede registrarse en línea en kp.org/espanol, o bien, en la aplicación móvil de Kaiser Permanente. Tan solo debe seguir las instrucciones para ingresar. Necesitará su número de historia clínica, que puede encontrar en su tarjeta de identificación de Kaiser Permanente.

kp.org/registreseahora (en español)
kp.org/register (en inglés)



Descargue la aplicación de Kaiser Permanente

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

kp.org/movil (en español)
kp.org/mobile (en inglés)



Cambiar a una excelente atención es fácil

¿Es nuevo en Kaiser Permanente? ¿Está considerando hacerse miembro? Es fácil comenzar con su nuevo plan, y estamos aquí para guiarle. Empiece con Kaiser Permanente en kp.org/easyswitch (haga clic en "Español").

¹. Estas funciones están disponibles cuando recibe atención en los centros de Kaiser Permanente. ². Las funciones en línea cambian cuando los niños 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, podrá seguir administrando su atención, pero con un acceso modificado a ciertas funciones. ³. Este servicio de valor agregado es un servicio adicional que no proporciona Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS), sino otra entidad, y no se ofrecen ni se garantizan 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. ⁴. Tenga en cuenta que el programa ChooseHealthy no es un seguro. Debe revisar los beneficios de su cobertura de salud antes de usar el programa de descuentos, ya que es posible que su cobertura tenga costos más bajos que los de este programa. El programa ChooseHealthy le proporciona descuentos para proveedores de atención médica de especialidades participantes. Si bien está obligado a pagar todos los servicios de estos proveedores, recibirá un descuento de los proveedores participantes para los servicios incluidos en el programa. El programa ChooseHealthy también brinda acceso al programa Active&Fit Direct, que ofrece acceso con descuento a gimnasios. 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 vigente.

Reciba apoyo para el bienestar

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



Inscríbese a programas de estilo de vida saludable³

Con nuestros programas para el bienestar en línea, recibirá consejos, apoyo y herramientas que le ayudan a generar cambios positivos en su vida. El objetivo de nuestros programas sin costo es ayudarlo a lograr lo siguiente:

- Perder peso
- Comer más sano
- Dejar de fumar
- Reducir el estrés
- Controlar condiciones crónicas, como la diabetes o la depresión

Comience con una Evaluación de Salud Integral, una sencilla encuesta en línea para tener un panorama completo de su salud. También puede compartir y analizar los resultados con su médico.

kp.org/vidasana (en español)

kp.org/healthylifestyles (en inglés)



Obtenga un asesor 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 de salud

En nuestros centros de atención, ofrecemos clases sobre la salud y grupos de apoyo de todo tipo, por lo que cubrimos las necesidades de todos. Las clases varían en cada centro y es posible que algunas requieran un pago.

kp.org/clases (en español)

kp.org/classes (en inglés)



Disfrute de precios más bajos

Pague menos en una variedad de productos y servicios relacionados con la salud a través del programa ChooseHealthy®.⁴ Los descuentos incluyen lo siguiente:

- Active&Fit Direct: los miembros pagan \$25 por mes (más un pago único de inscripción de \$25) para acceder a una red nacional de más de 10,000 gimnasios
- Hasta un 25 % de descuento en el precio regular de un proveedor contratado en:
 - Acupuntura
 - Atención quiropráctica
 - Terapia de masajes

kp.org/choosehealthy (haga clic en "Español")



Tómese un tiempo para el cuidado personal

Controle el estrés, mejore su estado de ánimo y su sueño, y mucho más con la ayuda de aplicaciones de bienestar, disponibles sin costo para miembros adultos de Kaiser Permanente.

kp.org/appsautocuidado

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 se proporcionan o coordinan a través de los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc. en el Norte y Sur de California y en Hawái • 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 en 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 sobre salud y para tomar decisiones relacionadas con la atención.

Enciclopedia de medicamentos	Busque descripciones detalladas de miles de medicamentos, incluidos los posibles efectos secundarios. kp.org/medicamentos (en español) kp.org/medications (en inglés)
Enciclopedia de la salud	Explore más de 40,000 páginas de información detallada sobre condiciones de salud, síntomas relacionados y opciones de tratamiento. kp.org/salud (en español) kp.org/health (en inglés)
Guías de salud	Manténgase informado sobre temas de salud populares o descubra algo nuevo con nuestras guías de vida sana (disponibles en español y en inglés). kp.org/vidasaludable (en español) kp.org/livehealthy (en inglés)
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 (haga clic en "Español")
Directorio de pruebas médicas	Obtenga más información sobre sus opciones para pruebas y procedimientos comunes, junto con los riesgos y beneficios asociados. kp.org/healthdecisions (en inglés)
Natural Medicines Comprehensive Database®	Encuentre respuestas a sus preguntas sobre suplementos alimenticios, vitaminas, minerales y otros productos naturales. kp.org/medicinasnaturales (en español) kp.org/naturalmedicines (en inglés)
Recetas de cocina	Inspírese para preparar comidas sanas y deliciosas. Busque recetas por categoría (como sopas, postres o comidas vegetarianas) o por disponibilidad según la temporada. kp.org/foodforhealth (en inglés)
Verificador de síntomas	Use nuestra ayuda visual interactiva para evaluar sus síntomas. Haga clic en la parte del cuerpo que le molesta y averigüe qué hacer al respecto. kp.org/sintomas (en español) kp.org/symptoms (en inglés)
Videos y podcasts	Vea, escuche y conozca contenido sobre salud y bienestar. Mire videos o descargue podcasts relacionados con la salud y con meditaciones guiadas. kp.org/videosenespanol kp.org/audio (haga clic en "Español")