Programas sin costo y de descuentos para miembros

Como miembro de Kaiser Permanente, puede disfrutar de herramientas, clases, programas y actividades en línea sin costo o con descuento para ayudarle a mantenerse feliz y saludable.

NUEVO: Ginger[1,2,3,4,5] | Apoyo emocional 24/7

ginger

Los asesores de apoyo emocional de Ginger están disponibles al instante para ayudar con el estrés, la falta de ánimo, los problemas para dormir y mucho más. Con sus funciones, podrá hacer lo siguiente:

- **intercambiar mensajes de texto con un asesor en cualquier momento y lugar, las 24 horas del día, los 7 días de la semana;**
- **hablar sobre sus objetivos, compartir sus dificultades y crear un plan de acción con su asesor;**
- **obtener de su asesor herramientas personalizadas e interactivas para el desarrollo de habilidades a través de una biblioteca con más de 200 actividades.**

Los miembros pueden obtener la aplicación Ginger en **kp.org/appsautocuidado**.

Calm Premium[1,2,3,5] | Aplicación para el bienestar en línea

Calm

Esta aplicación para el sueño, la meditación y la relajación con altas calificaciones ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Los miembros pueden acceder sin costo a todas las características de Calm, como las siguientes:

- **más de 100 meditaciones guiadas;**
- **clases en video de estiramiento y movimientos suaves;**
- **temas diarios de atención plena;**
- **historias para dormir relajantes.**

Los miembros pueden obtener la aplicación Calm en **kp.org/appsautocuidado**.

KAISER PERMANENTE®

397527565_OE_08-23

Todos los planes son ofrecidos y están suscritos por Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest.
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.

myStrength[1,2,3,5,6] | Programa de bienestar personalizado

Aumente su resiliencia emocional y adaptabilidad con el programa de bienestar que trae esta aplicación. Los miembros pueden crear una rutina personalizada que incluye lo siguiente:

- **programas personalizados para controlar la depresión, el estrés, la ansiedad y mucho más;**
- **actividades de atención plena y meditación;**
- **herramientas para establecer metas, llevar un control de los estados emocionales y observar el progreso.**

Los miembros pueden obtener la aplicación myStrength en **kp.org/appsautocuidado**.

ClassPass[7] | Clases virtuales de ejercicios físicos

Nos asociamos con ClassPass, líder en el sector de acondicionamiento físico, para darles a los miembros de Kaiser Permanente acceso en línea y en persona a 40,000 gimnasios y estudios en todo el mundo. Los miembros obtienen lo siguiente:

- **acceso ilimitado a más de 4,000 clases disponibles al instante;**
- **clases aeróbicas, de yoga, barre, meditación y más;**
- **descuentos para clases en persona y mediante transmisiones en vivo;**
- **los estudios mejor calificados en todo el mundo;**
- **tarifas de membresía reducidas y más.**

¡Empiece ya su nueva rutina de acondicionamiento físico!

Ingrese a **kp.org/ejercicio** y obtenga instrucciones detalladas para registrarse.

Programa ChooseHealthy®[8]

Explore las siguientes opciones y más en **kp.org/choosehealthy** (en inglés).

Un 25 % de descuento en las tarifas usuales al solicitar servicios de proveedores en la red de ChooseHealthy:

- **atención quiropráctica,**
- **terapia de masajes,**
- **acupuntura.**

Productos y servicios con descuentos:

Ahorre en las mejores marcas de acondicionamiento físico.

Como miembro de Kaiser Permanente, ahorre con los descuentos especiales del 10 al 15 %:

- **monitores de actividad de marcas como Fitbit y Garmin,**
- **ropa deportiva de marcas como PRO Compression y Skechers,**
- **equipos para hacer ejercicios de marcas como Echelon y LifeSpan,**
- **membresía en más de 12,200 gimnasios participantes en todo el país.**

¡REGÍSTRESE HOY MISMO!

1. Ingrese a **kp.org/choosehealthy** (en inglés) e inicie sesión en su **cuenta de Kaiser Permanente** para obtener acceso a descuentos o encontrar un gimnasio participante cerca de usted.
2. Haga clic en el enlace "ChooseHealthy". Luego, haga clic en "Register" (Registrarse) en la página principal de ChooseHealthy.

Descuentos y programas de The CHP Group

Regístrese en línea y obtenga descuentos en productos y servicios en **chpactiveandhealthy.com**. La membresía no tiene costo para los miembros de Kaiser Permanente de Oregón y el suroeste de Washington.

Estas son algunas de las categorías de descuento:

- **belleza y cuidado personal,**
- **alimentación saludable,**
- **educación y aprendizaje,**
- **ejercicio,**
- **actividades al aire libre,**
- **relajación y manejo del estrés,**
- **deportes,**
- **viajes.**

Kaiser Permanente Affinity | Descuentos para atención médica integral

Los miembros obtienen un descuento del 20 % de nuestros proveedores de la red para servicios como los siguientes:

- **atención quiropráctica,**
- **terapia de masajes,**
- **medicina naturopática,**
- **acupuntura.**

¡USE SU DESCUENTO!

1. **Encuentre un proveedor de CHP.**
   Ingrese a **chpgroup.com** y haga clic en "Find a Provider" (Encontrar un proveedor). En el menú desplegable de "Participating Plan" (Plan participante), elija la opción "Kaiser Permanente Self-Referred" (Autorreferido de Kaiser Permanente) y, luego, busque por especialidad, dirección, nombre y más.
2. **Programe una cita.**
   Durante la consulta, identifíquese como miembro de Kaiser Permanente y recibirá un descuento del 20 % en las tarifas usuales del proveedor.

Otros programas de descuentos

Descuentos en Vision Essentials by Kaiser Permanente

- **Ahorre el 30 % en cada par adicional de armazones y lentes.**
- **Los lentes para niños tienen un descuento del 50 % del precio total.**
- **Puede obtener envío directo y sin costo adicional de anteojos y lentes de contacto.**
- **Reciba un 50 % de descuento del precio que pagó originalmente por armazones o lentes (de la misma receta médica) si se dañan o rompen tras un año de la compra en una tienda de la región noroeste de Vision Essentials by Kaiser Permanente.**

Obtenga más información en **kp2020.org/pacnw** (en inglés).

Comfort Keepers®

Hay diferentes descuentos, que incluyen evaluaciones en el hogar, ofrecidos por un líder de servicios no médicos en el hogar. Ingrese a **comfortkeepers.com**.

Alerta médica de LifeStation®

Obtenga servicios de alerta médica las 24 horas. Llame al **1-866-745-7575** o ingrese a **lifestation.com/advantage** para obtener más información.

Mom's Meals NourishCare®

Reciba en su casa comidas frescas y listas para comer a un precio especial. Ingrese a **momsmealsnc.com** para obtener más información.

Carelinx

Reciba ayuda no médica en el hogar para hacer las actividades diarias. Ingrese a **carelinx.com/kp-affinity** o llame al **1-855-271-2656** para obtener más información.

Lively™ Mobile Plus

Obtenga un sistema personal de respuesta ante emergencias a un precio especial. Llame al **1-800-205-6548** o ingrese a **lively.com/partners/kp** para obtener más información.

PROGRAMAS PERSONALIZADOS

Hable con un asesor de salud para establecer metas. Llame al **1-866-301-3866** (opción 2).

Para obtener información sobre los programas y las clases, ingrese a **kp.org/espanol** y haga clic en "Health & Wellness" (Salud y bienestar). También puede ingresar a **kp.org/healthengagement** (en inglés) para obtener información sobre los Servicios de Salud y Bienestar.

Estos productos y servicios los proporcionan entidades que no son Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (KFHPNW). Ciertos planes de beneficios de KFHPNW incluyen la cobertura de algunos de estos servicios con descuento. Consulte su *Evidencia de Cobertura* (Evidence of Coverage) para obtener más información. KFHPNW no asume ninguna responsabilidad por estos productos y servicios con descuento. En caso de que surja algún problema, puede usar nuestro proceso de quejas formales llamando a Servicio a los Miembros al **1-800-813-2000** (TTY **711**).

1. Las aplicaciones y los servicios mencionados anteriormente no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud ni por Medicare y tampoco están sujetos a los términos establecidos en su Evidencia de Cobertura u otros documentos del plan. Las aplicaciones y los servicios pueden suspenderse en cualquier momento. **2.** Las aplicaciones y los servicios no se ofrecen ni garantizan a través de un contrato con el Programa de Beneficios de Salud para Empleados Federales (Federal Employees Health Benefits, FEHB), sino que se ponen a disposición de todas las personas inscritas y sus familiares que sean miembros de Kaiser Permanente. **3.** Solo los miembros mayores de 13 años pueden usar las aplicaciones Calm y myStrength. La aplicación Ginger y sus servicios no están disponibles para miembros menores de 18 años. **4.** Algunas personas que reciben servicios de atención médica de Kaiser Permanente a través de programas estatales de Medicaid no son elegibles para la aplicación y los servicios de Ginger. **5.** Los miembros elegibles de Kaiser Permanente pueden comunicarse por mensaje de texto con un asesor a través de la aplicación Ginger durante 90 días por año. Una vez que hayan pasado los 90 días, los miembros podrán seguir accediendo a los demás servicios que están disponibles en la aplicación Ginger durante el resto del año sin costo alguno. Calm, Ginger y myStrength no están disponibles para miembros que solo tengan Kaiser Permanente Dental. **6.** myStrength® es una marca registrada de Livongo Health, Inc. y es una subsidiaria que pertenece en su totalidad a Teladoc Health, Inc. **7.** ClassPass no está disponible para miembros que solo tengan Kaiser Permanente Dental. **8.** ChooseHealthy es un programa de descuentos, no un seguro. Puede acceder a servicios de cualquier proveedor que participe en el programa ChooseHealthy; no se necesita referencia de un médico de atención primaria. Usted será responsable de pagar el costo con descuento directamente al proveedor contratado.

KAISER PERMANENTE®

397527565_OE_08-23

©2023 Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest