



Guía de recursos para miembros 2025

Un vistazo rápido a los beneficios y servicios disponibles para usted y cómo acceder a ellos.

Administered by
 Providence
Health Plan

 pebb
Public Employees' Benefit Board

Índice

- 03 Novedades
- 04 myProvidence
- 05 Características del portal para miembros
- 06 Encuentre un proveedor
- 07 Hogar médico centrado en el paciente
- 08 Servicios de salud conductual
- 10 Opciones de atención
- 11 Recursos de farmacia
- 12 Administración de atención médica
- 14 Atención alternativa
- 15 Providence Pathfinder
- 16 Asesoramiento de salud
- 17 Herramientas y recursos de bienestar
- 18 Ventajas para miembros
- 19 Glosario

Novedades para 2025

Atención médica adaptada a sus necesidades.



Apoyo a la planificación familiar de Progyny

Los miembros de Providence Health Plan ahora tienen un beneficio adicional mediante Progyny para ayudarlos con la planificación familiar. Puede trabajar en sus objetivos de fertilidad y planificación familiar con la ayuda de un Defensor de la atención del paciente (Patient Care Advocate, PCA) dedicado. Su PCA le dará apoyo y lo guiará en cada paso del proceso.



Atención de salud conductual virtual

Joon Care ofrece apoyo personalizado en línea para adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 26 años que se enfrentan a situaciones de crisis o suicidio. Puede tener sesiones de terapia individual con un proveedor con licencia para obtener la ayuda que necesita.



Doulas para partos

Las doulas para partos capacitadas ofrecen orientación, apoyo emocional y tranquilidad. Están a su disposición antes, durante y después del parto. Las doulas también pueden ayudar a las familias en otras situaciones, como afrontar la pérdida de un bebé, la adopción, el aprendizaje de idiomas y más.



Rx Savings Solutions

Rx Savings Solutions es una plataforma digital gratuita conectada a su plan de salud. Le muestra formas de ahorrar dinero en sus medicamentos según su cobertura. Recibirá alertas por correo, correo electrónico, teléfono o mensaje de texto cuando haya oportunidades de ahorrar en sus medicamentos recetados.

Visite [ProvidenceHealthPlan.com/PEBB](https://www.providencehealthplan.com/PEBB) para obtener más información sobre los beneficios y programas.

Portal seguro para miembros

Como miembro del Plan de Salud de Providence (Providence Health Plan), tiene acceso a demanda a la información de su plan de salud personalizada en cualquier momento y en cualquier lugar. Explore herramientas y recursos útiles específicos para la cobertura de su plan. Acceda a los materiales para miembros, directorio de proveedores y farmacias, formulario del plan, calculadora de costos de tratamiento y más. Visite [myProvidence.com](https://myprovidence.com) para iniciar sesión o comenzar.

Hay dos formas de registrar su cuenta

Visite [myProvidence.com](https://myprovidence.com) y haga clic en "Create an account" (Crear una cuenta).

Para registrarse en una cuenta, use cualquiera de las siguientes opciones:

- Nombre y apellido del miembro o
- Número de ID del miembro y del grupo

Luego, proporcione la siguiente información:

- Fecha de nacimiento
- Código postal

Revise y acepte el acuerdo de usuarios antes de presentar su información. Una vez que reciba un correo electrónico con un enlace de activación, haga clic en él para activar su cuenta e iniciar sesión en myProvidence.

Consejos útiles para el registro

- ✓ Su ID de miembro de 11 dígitos (que incluye un sufijo de 2 dígitos para indicar el suscriptor y otros miembros del plan) aparece en su tarjeta de ID de miembro **(Ejemplo: 12345678900 o 12345678901)**
- ✓ Asegúrese de que su código postal coincida con el que figura en los registros del Plan de Salud de Providence (Providence Health Plan)
- ✓ Use una dirección de correo electrónico personal para su cuenta
- ✓ Si no recibe un enlace de activación, revise su carpeta de correo no deseado
- ✓ **NOTA:** Los dependientes deben usar su propia dirección de correo electrónico personal al registrar su cuenta

Para obtener ayuda para registrarse o para iniciar sesión, llame a la asistencia técnica de myProvidence al **877-569-7768**, de lunes a viernes, 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Pacífico).



Características del portal para miembros

Mi plan de salud



Documentos de beneficios

Consulte los materiales para miembros para obtener información sobre:

- Cómo usar su plan y sus beneficios
- Servicios y costos cubiertos



Información de farmacia

Consulte "Drug Lists" (Lista de medicamentos) para ver los medicamentos aprobados por la FDA cubiertos por su plan. Incluye:

- Medicamentos de marca, genéricos y de especialidad
- Medicamentos que requieren aprobación o tienen límites de reposición



Reclamos y explicación de los beneficios (EOB)

Obtenga información sobre los reclamos y cómo se facturaron los servicios.

Su explicación de beneficios (explanation of benefits, EOB) incluye:

- Servicios prestados y cantidad facturada
- Cantidad que cubre el seguro y lo que debe el miembro
- Motivos de denegación (si los hubiera)



Uso de beneficios

Consulte su deducible anual y el máximo de los gastos de bolsillo. Cuando alcance estos límites, el seguro:

- Paga una parte de sus gastos de atención médica (deducible)
- Por lo general, cubre la mayoría de los costos de atención médica (máximo de gastos de bolsillo)

Mis proveedores



Mis proveedores

Busque proveedores dentro de la red o seleccione el proveedor de atención primaria de su elección. El directorio incluye:

- Proveedores y farmacias adaptadas a su plan
- Filtros como idioma, género, raza y etnia



Opciones de atención

Tiene opciones cuando se trata de obtener la atención que necesita, cuando la necesita.

Mis herramientas



Costos estimados

Calcule los costos médicos y de farmacia. Puede:

- Comparar costos entre proveedores y farmacias
- Buscar información de copagos y coseguros



Gestión de la tarjeta de identificación

Vea su tarjeta de identificación de miembro para obtener detalles del plan:

- ID de miembro y de grupo
- Red de planes cubiertos
- Recursos de atención y más

Mi salud



Ventajas para miembros

Aproveche descuentos y programas que van más allá de su plan de salud.



Buscar un proveedor

Personalice la búsqueda de proveedores en tres pasos sencillos.

Es fácil buscar proveedores dentro de la red usando el directorio de proveedores en línea. Cuando necesite un proveedor de atención primaria, especialista, hogar médico, farmacia o centro, encontrará lo que está buscando en unos pocos clics.

A continuación, se indica cómo buscar un proveedor:

01 Hay dos maneras de buscar

- Inicie sesión en myProvidence.com, luego seleccione "Find a Provider" (Encuentre un proveedor)
- Visite ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider y busque usando su número de ID de miembro o red de proveedores

02 Personalice la búsqueda

Seleccione "Find a Provider" (Encuentre un proveedor), luego busque por tipo de proveedor, servicio o centro

03 Personalice los resultados

Use el menú de la izquierda para personalizar más su búsqueda con identificadores personales

Filtre los resultados por:

- Tipo/Especialidad
- Ubicación
- Afiliación de hospital
- Género
- Idioma(s) que habla
- Raza y etnia
- Comunidad(es) religiosa(s)
- Identidad personal
- Competencia cultural
- LGBTQ+
- Comunidades de interés

Si necesita ayuda, llame al Servicio al Cliente al **503-574-7500** o al **800-878-4445 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Pacífico).



Proveedor de atención primaria

Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) para todas sus necesidades de atención médica.

Un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) es un médico, enfermero o asistente que se encarga de su salud. El PCP conoce sus antecedentes de salud, lo ayuda a mantenerse saludable y lo atiende cuando está enfermo. El trabajo de su PCP es darle la atención que necesita y ayudarlo a que tenga una vida saludable.

Beneficios de tener un proveedor de atención primaria

Atención personalizada

- Su proveedor conocerá sus antecedentes de salud personal y familiar y sus objetivos de salud.
- Le hará controles periódicos, pruebas de detección y le administrará vacunas para prevenir enfermedades o detectarlas en etapas tempranas.

Fácil acceso a la atención

- Un único punto de acceso a diversos servicios como la atención preventiva, los exámenes de detección y diagnóstico, y el tratamiento de afecciones crónicas y complejas.
- Las citas de telesalud proporcionan atención fuera del horario laboral.
- Reciba atención especializada dentro de la red sin una remisión

Su PCP puede ser parte de un hogar médico centrado en el paciente. Su equipo de profesionales de atención médica, dirigido por su PCP, trabajan juntos para coordinar su atención. Todos estarán de acuerdo en cuanto a su salud.

A quién debe consultar



PCP

Programe una cita para visitar a su médico o equipo de atención médica para:

- Controles periódicos
- Pruebas de detección
- Enfermedades leves como resfriados, gripe, estreñimiento, alergias, esguinces y más



Atención de urgencia

Si necesita atención rápida y no puede visitar a su médico, vaya a los servicios de urgencias para:

- Lesiones leves como cortes, quemaduras, esguinces, desgarros musculares o fracturas
- Enfermedades como sinusitis, bronquitis, fiebre, dolor de garganta, resfriados, dolor de cabeza, infecciones de oído o de vejiga



Sala de emergencias

Visite la sala de emergencias si tiene síntomas graves como:

- Dolor en el pecho y dificultad para respirar
- Lesiones en la cabeza
- Sangrado abundante o incontrolable
- Náuseas, vómitos o diarrea extremos que provoquen deshidratación
- Malestar psicológico

Conjunto de servicios de salud conductual

Le ofrecemos más maneras para acceder a la atención que necesita.

En el Plan de Salud de Providence (Providence Health Plan) entendemos que la salud conductual no es una solución única que funcione para todos. Cada persona es única. Por eso ofrecemos una variedad de servicios que pueden ayudarlo a sentirse respaldado y lograr resultados positivos.

Este es un breve resumen de nuestro conjunto de ofertas:

 Recursos para mejorar el bienestar	 Herramientas de autocontrol y conciencia plena	 Telesalud/ Virtual	 Red clínica amplia	 Administración de atención médica y apoyo para las crisis
<p>Recursos para relajarse y recargar energías</p> <ul style="list-style-type: none"> Ahorro en terapia de masaje, yoga, meditación y más ProvidenceHealthPlan.com/LifeBalance <p>Programas de apoyo virtuales</p> <ul style="list-style-type: none"> CharlieHealth.com Equip.Health Joon.com 	<p>Asesoramiento de salud</p> <ul style="list-style-type: none"> ProvidenceHealthPlan.com/HealthCoaching Sesiones de asesoramiento de salud individuales Definición de objetivos personalizados con pasos manejables Programa diseñado para empoderarlo para que alcance sus objetivos de salud <p>Learn to Live</p> <ul style="list-style-type: none"> LearnToLive.com/Welcome/ProvidenceHealthPlan Tratamiento virtual autodirigido para gestionar el bienestar mental Asesoramiento individual, ejercicios de conciencia plena y seminarios web en vivo y a demanda Disponible en cualquier momento dentro de la aplicación Código de acceso: PEBB 	<p>Asistente de salud conductual (Behavioral Health Concierge)</p> <ul style="list-style-type: none"> Providence.org/BHC Acceso rápido a atención directa con proveedores de Providence Horario extendido de 7 a. m. a 8 p. m. (hora del Pacífico), los 7 días de la semana Ayuda con factores de estrés de vida, la salud mental y problemas de adicción Disponible para miembros elegibles que residen en OR, WA, ID, CA, MT y TX <p>Talkspace</p> <ul style="list-style-type: none"> Talkspace.com/ProvidenceHealthPlan Proveedor de telesalud de psicoterapia virtual para adolescentes (de 13 años o más) y adultos Se selecciona un proveedor dentro de las 48 horas Conexión mediante mensaje de texto, llamada o video en vivo Acceda a terapia, psiquiatría* o ambas <p><small>*Los psiquiatras pueden recetar medicamentos.</small></p>	<p>Red de salud conductual</p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso local y en todo el país Servicios presenciales y virtuales Atención específica por edades (niños, adolescentes, adultos) Acceso a la red de salud conductual especializada <p>Directorio de proveedores</p> <ul style="list-style-type: none"> ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider Ingrese al Directorio de proveedores y realice una búsqueda con su identificación de miembro. Seleccione "Find a care provider" (Encuentre un proveedor) Seleccione "Mental Health/Substance Use Disorder" (Salud mental/Trastorno por consumo de sustancias) 	<p>Centro de salud conductual</p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso inmediato las 24 horas del día, los 7 días de la semana Equipo entrenado en atención de triaje de crisis Remisiones en tiempo real <p>Emergencia y servicios de atención urgente</p> <ul style="list-style-type: none"> Atención de internación y residencial Atención hospitalaria parcial

Para obtener más información, visite ProvidenceHealthPlan.com/BehavioralHealth o llame al **503-574-7500** o al **800-878-4445 (TTY: 711)**.

Nuestros servicios en acción

 **Talkspace**
EI 80 %
 considera que Talkspace es tan efectivo o más que la terapia tradicional

 **Asistente de salud conductual (Behavioral Health Concierge)**
EI 42 %
 de los miembros no pediría ayuda sin este servicio

 **Learn to Live**
EI 44 %
 tuvo mejores resultados psicométricos cuando trabajó con un asesor de Learn to Live

 **Equip**
EI 81 %
 de los pacientes ve mejoras en los síntomas de los trastornos de alimentación

 **Charlie Health**
EI 91 %
 asistió a una sesión programada

 **Joon Care**
EI 87 %
 recuperación eficaz de síntomas graves

Llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea para Situaciones de Crisis y Prevención del Suicidio al 988** si usted o alguien a quien conoce necesita atención inmediata para una situación de crisis.



Opciones de atención

Con varias opciones para elegir, puede obtener la atención que necesita, en casa o en persona, en cualquier momento y en cualquier lugar.



Atención primaria

Visite a su proveedor de atención primaria (PCP) para generar una relación y establecer antecedentes médicos personalizados. Si necesita un proveedor de atención primaria, visite myProvidence.com y seleccione "Find a Provider" (Buscar un proveedor) después de iniciar sesión. Luego elija "Primary Care Providers" (Proveedores de atención primaria).



Telesalud (cita por teléfono o video)*

Coordine una cita telefónica para hablar con su proveedor desde el lugar en que se encuentre. Programe una visita con su proveedor de atención primaria o especialista usando una plataforma de videoconferencias en línea como Zoom.



Línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (ProvRN)

Hable con un enfermero registrado en cualquier momento, cualquier día, cuando tenga un problema de salud, un recién nacido enfermo o simplemente necesite asesoramiento: es un primer paso sencillo para determinar si necesita atención en persona. Tenga a mano su número de identificación de miembro y llame al **800-700-0481**.



Atención virtual ExpressCare

Conéctese con un médico en minutos por teléfono o video para tratar afecciones como resfriados comunes, gripe y fiebre, o infecciones como conjuntivitis, laringitis o bronquitis. En estas visitas virtuales se pueden tratar problemas de salud reproductiva y pediátrica, además de renovar recetas y programar análisis de laboratorio o procedimientos. Para comenzar, visite Providence.org/Services/ExpressCare-Virtual.



Clínicas ExpressCare

Encuentre una consulta presencial para el mismo día o sin cita previa donde esté disponible. Trate afecciones comunes tales como un resfrío, dolor de garganta o alergias. La mayoría de las clínicas atienden de 7 a. m. a 7 p. m. o de 8 a. m. a 8 p. m. (hora del Pacífico). Para encontrar una clínica y programar una cita, visite Providence.org/ExpressCare.



Atención de urgencia

La atención de urgencia es a donde usted va cuando no puede esperar para una cita de atención primaria por lesiones menores tales como cortes, quemaduras o dolores. Para encontrar una clínica de atención de urgencia, inicie sesión en myProvidence.com y seleccione "Find a Provider" (Encuentre un proveedor). Luego elija "Find a Service or Place; Urgent Care Clinic" (Encuentre un servicio o lugar; clínica de atención de urgencia).



Atención de emergencia

Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana si cree que su vida está en peligro. Úsela para síntomas tales como sospecha de ataque cardíaco, dolor abdominal grave, intoxicación o pérdida del conocimiento.

Para obtener más información, visite ProvidenceHealthPlan.com/Care-Options

*Sujeto a disponibilidad, llame al consultorio de su proveedor para preguntar si esto es una opción.



Recursos de farmacia

Nuestra red de farmacias minoristas preferidas le permite ahorrar tiempo y dinero cuando obtiene medicamentos recetados.



Medicamentos de receta cubiertos conforme a su plan

El formulario del plan es una lista de medicamentos aprobados por la FDA, lo que incluye opciones de medicamentos de marca y genéricos, así como medicamentos que requieren aprobación, siguen un programa de terapia de pasos o tienen límites de reposición. Visite ProvidenceHealthPlan.com/Pharmacy para ver el formulario del plan.



Ahorros en costos en farmacias minoristas preferidas

En la mayoría de los casos, si elige una farmacia minorista preferida, puede pagar menos cuando surta un suministro de medicamentos para 30 a 90 días. Tiene acceso a miles de farmacias participantes en todo el país. Visite ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider para encontrar una farmacia cerca de usted.



Un equipo de especialidad para farmacias de especialidad

Los medicamentos de especialidad requieren cuidados especiales, como instrucciones de refrigeración y manipulación. Su equipo de atención especializada le brindará apoyo adicional. Esto incluye información, cómo encontrar una farmacia y cómo obtener asistencia financiera (cuando esté disponible).



Medicamentos entregados directamente en su casa

Las recetas por correo le permiten pedir medicamentos y recibirlos en su hogar*, lo que le ahorra viajes a la farmacia. Reciba un envío gratuito de medicamentos para 30 o hasta 90 días.

Dos programas gratuitos para ahorrar dinero en sus medicamentos recetados

	Rx Savings Solutions	Smart RxAssist™
Ahorro de costos	• Reduce los gastos de bolsillo para los medicamentos	• Puede reducir el copago a \$0 en medicamentos de especialidad seleccionados
Personalización	• Personalización para su cobertura del plan de salud y sus medicamentos	
Conveniencia	• Notifica a los miembros de ahorros potenciales • Los asesores trabajan con su médico para obtener la aprobación de los cambios	• Los miembros elegibles se inscriben automáticamente
Apoyo	• Técnicos y farmacéuticos certificados ayudan a maximizar los ahorros	• Asesores para pacientes para facilitar el acceso a medicamentos de especialidad

Para obtener más información, visite ProvidenceHealthPlan.com/Pharmacy

*Se excluyen los medicamentos de especialidad y compuestos.



Administración de atención médica

Nuestros expertos le ayudan en cada paso del camino.

La Administración de atención médica del Plan de Salud de Providence (Providence Health Plan) lo ayuda a entender mejor su salud para que pueda tener un papel activo en su mejora. Ya sea que necesite ayuda para comprender un nuevo diagnóstico o asistencia para navegar por los servicios de atención médica en su área, el equipo de administración de atención de Providence está aquí para ayudarlo.

Reciba apoyo personalizado para afecciones médicas, incluidas, entre otras:

- Asma
- Enfermedad de obstrucción pulmonar crónica
- Insuficiencia cardíaca
- Cáncer
- Enfermedad de las arterias coronarias
- Diabetes
- Embarazo, posparto y fertilidad
- Problemas de salud complejos que requieren hospitalización, rehabilitación o tratamientos ambulatorios extensos
- Enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, hemofilia y enfermedad renal
- Apoyo para los cuidadores de niños que necesitan ayuda para manejar una afección o enfermedad crónica
- Salud mental
- Consumo de sustancias

Equipos de atención sumamente capacitados para tratar afecciones complejas y crónicas

Los administradores de atención brindan:

- Apoyo para afecciones tales como asma, insuficiencia cardíaca, diabetes y más
- Ayuda para encontrar servicios de atención médica en su área
- Educación para la salud personalizada respecto a su preocupación médica, incluyendo innovaciones, terapias de medicamentos y manejo de los síntomas
- Coordinación entre sus proveedores
- Un plan personalizado para ayudarlo a lograr sus metas de salud
- Asesoramiento sobre la salud general y las opciones de estilo de vida, lo que incluye la nutrición y el ejercicio, para ayudar a reducir los riesgos
- Ayuda con las autorizaciones previas

La participación es voluntaria y puede rechazarla/cancelarla comunicándose con su administrador de atención o con nosotros por teléfono.



Apoyo ampliado del programa para cuestiones como:

Maternidad de alto riesgo y fertilidad

Los servicios de salud para maternidad y fertilidad de alto riesgo utilizan herramientas y pautas especiales dirigidas por un equipo especializado. Se centran en factores sociales y de salud importantes para mejorar los resultados de salud de las madres y los bebés.

TransHealth

Los administradores de atención designados colaboran con los socios comunitarios y proveedores de salud, abogan por el bienestar de las personas transgénero y facilitan una atención médica personalizada y accesible en los servicios médicos, quirúrgicos y conductuales.

Trastornos alimentarios

Los administradores de atención con experiencia se asocian con proveedores locales para crear planes de tratamiento, ofreciendo un único punto de contacto para simplificar el acceso y la gestión de la atención, mejorando así los resultados y brindando atención continua para los trastornos alimentarios.

Centro de salud conductual

Un punto único donde los miembros se conectan con un navegador de salud conductual que está capacitado en todos los niveles de atención. Desde la identificación del tipo de apoyo necesario hasta la ayuda para encontrar proveedores y programar citas, una llamada brinda a los miembros el apoyo que necesitan de principio a fin.

Hay tres maneras para comenzar:

Llame al **503-574-7247** o al **800-662-1121 (TTY: 711)**
Correo electrónico: **CareManagement@Providence.org**
Visite **ProvidenceHealthPlan.com/CareManagement**.



Atención alternativa

Atención holística para apoyar su bienestar general.

El Plan de Salud de Providence (Providence Health Plan) ofrece cobertura para terapias de atención alternativa que pueden ayudar a aliviar el dolor para lograr el bienestar físico y mental.

Atención quiropráctica

La atención quiropráctica promueve la salud mediante la mejora de su calidad de vida y el alivio del dolor. Los quiroprácticos usan sus conocimientos clínicos y la mejor evidencia disponible para diagnosticar y tratar las afecciones que afectan el movimiento de su cuerpo sin medicamentos ni cirugías. Algunos de los motivos más comunes para recibir atención quiropráctica son:

- Dolor de espalda
- Dolor de cuello
- Dolores de cabeza
- Alivio de alergias
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad

Acupuntura

En el tratamiento con acupuntura, un profesional licenciado inserta agujas pequeñas para estimular partes específicas del cuerpo y su red neuronal. Los estudios muestran que la acupuntura puede ayudar a manejar las siguientes afecciones con poco riesgo de efectos secundarios:

- Artritis
- Dolor lumbar
- Dolor de cuello
- Migrañas
- Ansiedad, depresión o insomnio

Terapia de masajes

La terapia de masajes es realizada por un terapeuta de masajes capacitado que aplicará una presión suave o fuerte en los músculos y articulaciones del cuerpo para aliviar el dolor y la tensión. Motivos importantes para recibir terapia de masajes:

- Aliviar el dolor
- Disminuir el estrés/mejorar el humor
- Relajación
- Aumentar la movilidad
- Reducir las lesiones o mejorar las partes del cuerpo ya lesionadas

Visite [ProvidenceHealthPlan.com/FindAProvider](https://www.providencehealthplan.com/FindAProvider) para encontrar un proveedor dentro de la red.



Providence Pathfinder

Facilita la navegación por la atención médica a través del apoyo personalizado.

Por medio de un clic o una llamada, podrá conectarse con un asesor personal de Pathfinder dedicado a ayudarlo. Lo guiará hacia las respuestas, herramientas virtuales o recursos que necesite. Para las necesidades más complejas, su asesor de Pathfinder lo conectará directamente con un guía para la salud verdadera, un experto especializado que está allí para ayudarlo en cada paso del camino.



El 94 %

de los problemas se resuelven en una sola llamada con un asesor de Pathfinder.

El 92 %

de los miembros que trabajan con guías para la salud verdadera logran los objetivos establecidos.

Comuníquese hoy mismo con un asesor de Providence Pathfinder. Llame al **503-574-7500** o al **800-878-4445 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Pacífico).



Asesoramiento de salud

Logre sus objetivos con el apoyo de un entrenador de salud de Providence.

Ya sea que desee aumentar su nivel de actividad, reducir el estrés, mejorar sus hábitos de alimentación, bajar de peso, dejar el tabaco o simplemente sentirse mejor, un asesor de salud de Providence puede ayudarle. Estamos a su disposición para quitar obstáculos, motivarle cuando necesite que le den ánimo y para ser un recurso en su camino.

El programa de Asesoramiento de Salud de Providence ofrece sesiones telefónicas o virtuales sin costo para los miembros¹, junto con:

- Sesiones de asesoramiento de salud individuales
- Definición de objetivos personalizados on pasos manejables
- Un programa diseñado para empoderarlo para que alcance objetivos de salud
- Pautas para ayudarle a tomar medidas para un estilo de vida más saludable

Áreas de apoyo

- Control del peso
- Nutrición
- Actividad física
- Estrés
- Sueño
- Apoyo social
- Bienestar digital

Hable con un asesor de salud hoy

ProvidenceHealthPlan.com/HealthCoaching

Programa Quit for Life[®]

Ayuda para dejar de fumar

Comuníquese con un asesor por teléfono o por un chat en tiempo real para crear un plan personalizado y obtener apoyo en cada paso del camino. También podrá acceder a recursos que le ayudarán a manejar sus disparadores y superar las ansias. Todos los miembros de Providence son elegibles.

Llame a Quit for Life al **866-QUIT-4-LIFE (866-784-8454)** para inscribirse o darse de baja del programa.



Herramientas y recursos de bienestar

Programas disponibles para apoyar su viaje por la atención médica.



Kaia Health

Únase a las más de 500,000 personas que han recurrido a Kaia para el alivio del dolor

Kaia es una aplicación de terapia digital con fundamentos científicos. Le ayuda a aprender modos de manejar el dolor articular y muscular en todo el cuerpo. Reciba un plan de terapia personalizado que puede incluir ejercicio, relajación y consejo de expertos.



Omada

Tome medidas para prevenir la diabetes

El programa Omada ayuda a reducir el riesgo de prediabetes y la enfermedad crónica. Ofrece una guía nutricional y recursos para bajar de peso. Su camino hacia la atención incluye asesores de salud certificados, grupos de apoyo específicos para la afección y visitas virtuales al médico.



Virta Health

La reversión de la diabetes tipo 2 está aquí

Virta es un tratamiento guiado por proveedores y respaldado por investigaciones. Puede ayudar a revertir la diabetes tipo 2. Usted puede trabajar para reducir su azúcar en sangre y el A1c mientras reduce los medicamentos para la diabetes y baja de peso. Con un plan de tratamiento personalizado de Virta, usted recibe apoyo profesional y recursos útiles.



Weight Watchers (WW)

Ayuda para hacer un seguimiento de lo que usted come y para trabajar para alcanzar sus objetivos

Coma bien, muévase más y baje el peso que usted desea con un plan de acción personalizado. Obtenga informes sobre su progreso, herramientas de seguimiento fáciles de usar y miles de recetas. También aproveche el asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para obtener más información, visite

ProvidenceHealthPlan.com/PEBB

¹ Aplican criterios de elegibilidad y participación. Los servicios de asesoramiento de salud no están disponibles para todos los miembros. Para determinar la elegibilidad para el programa, comuníquese con el programa de asesor de salud al **503-574-6000** o al **888-819-8999 (TTY: 711)**.



Ventajas para miembros

Explore los beneficios adicionales y programas disponibles para cubrir todos los aspectos de su vida.



One Pass Select™

Descubra la salud de todo el cuerpo en un programa a buen precio. Elija un nivel de membresía que se ajuste a su estilo de vida y acceda a aplicaciones de acondicionamiento físico digital, membresías para gimnasios y servicios de envío de alimentos a domicilio. Comience su viaje por menos de \$1 al día.



Travel Assistance®

Nos hemos asociado con Assist America Travel Assistance® para brindar apoyo logístico para sus necesidades médicas de emergencia cuando se encuentre a cientos de kilómetros o más de su hogar. Reciba ayuda para ser admitido rápidamente en un hospital calificado o para reemplazar los medicamentos recetados que se haya olvidado, y mucho más.



Protección de la identidad

Assist America le protege contra el robo de sus datos personales y le ayuda a recuperar su integridad si se usan de forma fraudulenta. Guarde la información importante en un lugar seguro y en caso de pérdida o robo, aproveche un proceso de resolución rápido y simple.



LifeBalance

LifeBalance les brinda a usted y a su familia descuentos en lo que les gusta hacer, como por ejemplo ver una película o irse de vacaciones. Manténgase activo, reduzca el estrés y ahorre en miles de compras recreativas, culturales, de bienestar y relacionadas con los viajes.

Para acceder a estos servicios y para obtener más información, visite

[ProvidenceHealthPlan.com/PEBB](https://www.ProvidenceHealthPlan.com/PEBB)



Glosario

Coseguro

El porcentaje de los costos de un servicio de atención médica cubierto que usted paga (por ejemplo, el 30 %) después de que haya pagado el deducible. Por lo general, el copago es lo que paga por adelantado, y el coseguro es lo que paga después.

Copago

Una cantidad fija (por ejemplo, \$10) que paga por un servicio de atención médica cubierto después de que haya pagado el deducible. Los copagos pueden variar para los distintos tipos de servicios dentro de su plan. Por ejemplo, el copago por visitar a un especialista puede ser diferente del copago por un análisis de laboratorio, o por una visita a su proveedor de atención primaria. La mayoría de los servicios tendrán un copago o un coseguro.

Deducible

La cantidad que paga por los servicios de atención médica cubiertos antes de que su plan de salud comience a pagar.

Explicación de beneficios (EOB)

Una explicación de beneficios (EOB) es una explicación por escrito sobre un reclamo, que muestra lo que pagamos y lo que usted debe pagar. La EOB no es una factura, pero le explicará los cargos que aún deba.

Proveedor dentro de la red

Dentro de la red se refiere a los proveedores o centros de atención médica con los que hemos negociado un descuento. Suele pagar menos cuando visita a un proveedor dentro de la red porque le prestan servicios a menor costo debido al contrato acordado.

Proveedor fuera de la red

Es un proveedor que no ha firmado un contrato en el que acepte nuestros precios negociados. Según su plan, el costo de los servicios que le preste un proveedor fuera de la red suele ser mayor que si los recibiera de un proveedor dentro de la red. Puede que los servicios no reciban ningún tipo de cobertura.

Evaluación de salud personal

Un cuestionario anual rápido, sencillo y confidencial que le ofrece de inmediato información sobre su estado de salud actual y sus riesgos para la salud y le proporciona un plan personal para llevar una vida saludable.

Autorización previa

Aprobación de Providence que puede ser necesaria antes de recibir un servicio o surtir una receta para que su plan cubra el servicio o la receta. Al utilizar la autorización previa, queremos asegurarnos de que el medicamento o servicio sea médicamente necesario y esté recomendado para su situación.

Especialistas

Un médico especialista se centra en un área específica de la medicina o en un grupo de pacientes para diagnosticar, controlar, prevenir o tratar determinados tipos de síntomas y afecciones. Un especialista que no es médico es un proveedor que tiene más capacitación en un área específica de la atención médica.



Health For All

Tenemos el compromiso de trabajar junto con las comunidades a las que atendemos, aprender sobre los desafíos únicos de la atención médica y crear soluciones tangibles para que la atención médica sea más equitativa y accesible.

¿Tiene alguna pregunta?

Estamos aquí para brindarle ayuda

El Servicio al Cliente de Providence está disponible de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Pacífico), de lunes a viernes.

Llame al **503-574-7500**
o al **800-878-4445 (TTY: 711)**.

ProvidenceHealthPlan.com/PEBB